



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I

Materia	Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo I			
Código	P02G050V01502			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS 6	Sinale OB	Curso 3	Cuadrimestre 1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Garcia Garcia, Oscar			
Profesorado	Garcia Garcia, Oscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
A8	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo
A9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo
A10	Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo
A11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
A12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
B5	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte
B14	Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional
B26	Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo	A8
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo	A9
Capacidade para identificar os riscos, que se derivan para a saúde dos deportistas, da práctica de actividades físicas inadecuadas no contexto do adestramento deportivo	A10
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis	A7
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo	A12

Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano	B5
Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte	B10
Utilización da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións	B14
Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional	B24
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo	A11
Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma	B26

Contidos

Tema	
La adaptación en el deporte	<ul style="list-style-type: none"> *Concepto de entrenamiento deportivo * Concepto de adaptación en el deporte *El proceso de adaptación deportiva *Mecanismo general de adaptación *Síndrome general de adaptación *Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación *Fases sensibles en la adaptación
La carga de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> Concepto de carga de entrenamiento Tipología de cargas de entrenamiento Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga
La forma deportiva	<ul style="list-style-type: none"> Concepto de forma factores que determinan el rendimiento deportivo características de la forma deportiva Tipos de forma deportiva Fases del estado de forma Síntomas del estado de forma Evaluación de la forma deportiva
Los principios del entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> Concepto y clasificación Principios biológicos principios pedagógicos principios de planificación y organización
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> Concepto factores que determinan la producción de fuerza procesos de adaptación en el entrenamiento de la fuerza: estructurales, neuromusculares mecánicas Manifestaciones de la fuerza: activa y reactiva. Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la fuerza Fases sensibles para el desarrollo de la fuerza
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la velocidad	<ul style="list-style-type: none"> Conceptos factores de los que depende la velocidad manifestaciones de la velocidad: reacción, aceleración y deceleración, velocidad de un movimiento aislado, velocidad de un movimiento continuo cíclico, velocidad de un movimiento continuo acíclico. La resistencia a la velocidad La resistencia a la máxima velocidad Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la velocidad Desarrollo del potencial de velocidad La barrera de velocidad la agilidad
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la resistencia	<ul style="list-style-type: none"> Concepto Factores que determinan la resistencia Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia aeróbica Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia anaeróbica Manifestaciones de la resistencia Métodos del entrenamiento de la resistencia
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> Concepto factores que determinan la movilidad articular Tipología de movilidad articular Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad respecto a otras capacidades condicionales Métodos del entrenamiento de la flexibilidad

Detección y selección de talentos deportivos	Concepto Especificidad del proceso de adaptación del niño al entrenamiento deportivo Indicadores para la detección y selección del talento deportivo Métodos y modelos de detección y selección del talento deportivo
--	--

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Resolución de problemas e/ou exercicios	4	8.8	12.8
Estudo de casos/análises de situacións	4	8.8	12.8
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Sesión maxistral	22	33	55
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	1	0	1
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	0.5	0	0.5
Resolución de problemas e/ou exercicios	0.5	0	0.5

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	Actividade na que se formulan problemas e/ou exercicios relacionados coa materia. O alumno debe desenvolver as solucións adecuadas ou correctas mediante a exercitación de rutinas, a aplicación de fórmulas ou algoritmos, a aplicación de procedementos de transformación da información dispoñible e a interpretación dos resultados. Adóitase empregar como complemento da lección maxistral.
Estudo de casos/análises de situacións	Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar hipóteses, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos, diagnosticalo e adestrarse en procedementos alternativos de solución.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas co adestramento deportivo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (pista de atletismo, pabellón deportivo, recta de velocidade, sala de fitness)
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do exercicio a desenvolver polo estudante.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios	No horario destinado a tutorías se atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á asignatura
Prácticas de laboratorio	No horario destinado a tutorías se atenderá ás particularidades que cada alumno presente con respecto á asignatura

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio	Sera necesario asistir al menos al 80% de las prácticas para poder superar la asignatura. La asistencia implica la ejecución activa de la misma.	0
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	Consistirá en el desarrollo de 5 preguntas referentes a los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura. sera necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	80
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	La prueba consistirá en la resolución y ejecución práctica de un supuesto de entrenamiento vinculado a los contenidos realizados en las prácticas de la asignatura. sera necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20

Outros comentarios sobre a Avaliación

En sucesivas convocatorias los criterios de evaluación serán idénticos a los planteados anteriormente

Bibliografía. Fontes de información

Cometti, Gilles. (2002). El Entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Paidotribo

Nacleiro, F. (2011). Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Editorial médica-panamericana.

García Manso, JM. (2006). La Resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: GRADA Sport Books,

García Manso, J M. (1999). Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva. Madrid: Gymnos

Kraemer, W J. y Häkkinen. K. (2006). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Hispano Europea.

Platonov, V. N. (1999). El Entrenamiento deportivo: teoría y metodología. Barcelona : Paidotribo.

Verkhoshansky, Y. (2002) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Verkhosansky, Y. (2006). Todo sobre el método pliométrico. Barcelona: Paidotribo

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología do exercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología do exercicio II/P02G050V01401
