# Universida<sub>de</sub>Vigo

xeral

Guía Materia 2011 / 2012

DATOS IDEN					
	e planificación do adestra	mento aeportivo i			
Materia	Metodoloxía e				
	planificación do				
	adestramento				
0/ "	deportivo I				
Código	P02G050V01502				
Titulación	Grao en Ciencias				
	da Actividade				
	Física e do				
	Deporte				
Descritores	Creditos ECTS		Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	·	ОВ	3	1c
Lingua de					
impartición					
Departamento	Didácticas especiais				
	Garcia Garcia, Oscar				
Profesorado	Garcia Garcia, Oscar				
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es				
Web					
Descrición					

Com	petencias de titulación
Códig	JO
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

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

Contidos	
Tema	
La adaptación en el deporte	*Concepto de entrenamiento deportivo * Concepto de adaptación en el deporte
	*El proceso de adaptación deportiva
	*Mecanismo general de adaptación
	*Sindrome general de adaptación
	*Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estimulo, fatiga,
	recuperación, supercompensación, adaptación
	*Fases sensibles en la adaptación
La carga de entrenamiento	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	Concepto de forma
	factores que determinan el rendimiento deportivo
	características de la forma deportiva
	Tipos de forma deportiva
	Fases del estado de forma
	Sintomas del estado de forma
Landa de la contra della contra de la contra de la contra de la contra de la contra della contra de la contra de la contra de la contra de la contra della contra	Evaluación de la forma deportiva
Los principios del entrenamiento	Concepto y clasificación
	Principios biológicos
	principios pedagógicos
Fundamentas estructura y métados del	principios de planificación y organización
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la Fuerza	Concepto
entrenamiento de la Fuerza	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	Conceptos
entrenamiento de la velocidad	factores de los que depende la velocidad
endremannento de la velocidad	manifestaciones de la velocidad: reacción, acelaración y deceleración,
	velocidad de un movimiento aislado, velocidad de un movimiento continuo
	cíclico, velocidad de un movimiento contínuo 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	Concepto
entrenamiento de la resistencia	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	Concepto
entrenamiento de la flexibilidad	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	0.5	0	0.5
simuladas.			
Resolución de problemas e/ou exercicios	0.5	0	0.5

<sup>\*</sup>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 Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar				
de situacións	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 velocidad, 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 tutorias se atendera ás particularidades que cada alumno presente con respecto á asignatura		
Prácticas de laboratorio	No horario destinado a tutorias se atendera 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	Consistira 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 consistira en la resolución y ejecución práctica de un suspuesto 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 identicos 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 kinesioloxía humana/P02G050V01201

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104 Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401