



## 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	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	García García, Óscar Casais Martínez, Luís			
Profesorado	Casais Martínez, Luís García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es luisca@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
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
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 planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis	A7	B5 B10 B13 B14 B26
Capacidade para aplicar os principios *fisiolóxicos, *biomecánicos, *comportamentais e sociais, durante o proceso do adestramento deportivo	A8	B5

Capacidade para *promover e *evaluar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo	A9	B5 B26
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	B5
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e *equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo	A12	B13 B14
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo	A11	B5 B10 B13 B14
Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional		B24

## 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 *Síndrome general de adaptación *Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, 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 Síntomas del estado de forma Evaluación de la forma deportiva
Los principios del entrenamiento	Concepto y clasificación Principios biológicos principios pedagógicos principios de planificación y organización
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la Fuerza	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	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	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	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	8.7	12.7
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	Formularanse problemas ou exercicios relacionados co adestramento deportivo. O alumno debe desenvolver a solución máis adecuada e xustificala
Estudo de casos/análises de situacións	Análise de casos relacionados co adestramento deportivo para coñecerlos, interpretalos, reflexionar sobre eles e propoñer solucións alternativa.
Prácticas de laboratorio	*Adquisición de habilidades básicas e de procedementos relacionados co adestramento deportivo. desenvólvense en espazos 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 coñecemento científico *actualizado.

### 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 no desenvolvemento de 5 preguntas *referentes aos contidos teóricos e prácticos desenvolvidos na *asignatura. *será necesario aprobalo para poder superar a *asignatura	80
Probas prácticas, de execución de tarefas reais e/ou simuladas.	A proba *consistirá na resolución e *execución práctica dun *suspuesto de adestramento vinculado aos contidos realizados nas prácticas da *asignatura. *será necesario aprobalo para poder superar a *asignatura	20

### Outros comentarios sobre a Avaliación

A avaliación en sucesivas convocatorias realizarase de igual forma que a suscitada \*inicialmente

### Bibliografía. Fontes de información

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

Jiménez Gutiérrez, A. (coord) (2008). Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías. Barcelona: INDE.

Matveev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

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

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo

---

**Recomendacións**

---

**Materias que continúan o temario**

---

Metodoloxía e planificación do adestramento deportivo II/P02G050V01604

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuais/P02G050V01907

---

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

---

Valoración e prescripción do exercicio físico para a saúde/P02G050V01503

---

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

---

Anatomía: Anatomía humana para o movemento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía e kinesiología humana/P02G050V01201

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II/P02G050V01401

---