



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I

Asignatura	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I			
Código	P02G050V01502			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	García García, Óscar Carballo López, Javier			
Profesorado	Carballo López, Javier García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es j.carballo.l@gmail.com			
Web				
Descripción general				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
C10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
C11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
C12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
El estudiante será capaz de proponer el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales adecuándolas a las necesidades del deportista, y establecer el control de la carga dentro del proceso de entrenamiento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14	C7 C11

El estudiante será capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, para justificar el efecto que provoca el entrenamiento deportivo	B2 B5 B8 B14	C8
Noticia		
El estudiante será capaz de identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica inadecuada de ejercicios y métodos de entrenamiento deportivo	B5 B8 B14 B26	C7 C9 C10
El estudiante será capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para desarrollar cada capacidad condicional dentro del proceso entrenamiento deportivo	B2 B5 B26	C12
El estudiante será capaz de proponer y ejecutar ejercicios o tareas con sus indicadores de control de la carga dentro de cada capacidad condicional para garantizar en los deportistas un determinado efecto del entrenamiento	B5 B14 B26	C7 C11
El estudiante será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional	B1 B11 B13	

Contenidos

Tema	
FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	<p>Tema 1. La adaptación en el deporte: El efecto del entrenamiento deportivo</p> <p>Concepto de entrenamiento deportivo</p> <p>Concepto de adaptación en él deponerte</p> <p>Él proceso de adaptación deportiva</p> <p>Mecanismo general de adaptación</p> <p>Síndrome general de adaptación</p> <p>Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación</p> <p>Fases sensibles en la adaptación</p> <p>Tema 2. La carga de entrenamiento</p> <p>Concepto de carga de entrenamiento</p> <p>Tipología de cargas de entrenamiento</p> <p>Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga</p> <p>Entrenamiento concurrente e interferencias en el entrenamiento</p> <p>Tema 3. La forma deportiva</p> <p>Concepto de forma</p> <p>factores que determinan el rendimiento deportivo</p> <p>características de la forma deportiva</p> <p>Tipos de forma deportiva</p> <p>Fases del estado de forma</p> <p>Síntomas del estado de forma</p> <p>Evaluación de la forma deportiva</p> <p>Tema 4. Los principios del Entrenamiento Deportivo</p> <p>Concepto y clasificación</p> <p>Principios biológicos</p> <p>principios pedagógicos</p> <p>principios de planificación y organización</p>

FUNDAMENTOS, ESTRUCTURA Y MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

Tema 5. 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

Tema 6. 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

Tema 7. 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

Tema 8. 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

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos	4	9	13
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Aprendizaje basado en proyectos	4	9	13
Lección magistral	22	33	55
Examen de preguntas de desarrollo	1	0	1
Práctica de laboratorio	0.25	0	0.25
Examen de preguntas objetivas	0.25	0	0.25

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Estudio de casos	Análisis de casos relacionados con el entrenamiento deportivo para conocerlos, interpretarlos, reflexionar sobre ellos y proponer soluciones alternativa.
Prácticas de laboratorio	Adquisición de habilidades básicas y de procedimientos relacionados con el entrenamiento deportivo. se desarrollan en espacios con equipamiento especializado (pista de atletismo. pabellón deportivo, recta de velocidad, sala de fitness)
Aprendizaje basado en proyectos	Se formularán problemas o ejercicios concretos relacionados con la selección de capacidades condicionales, sus métodos para desarrollarlas así como el efecto previsto en cada caso. El alumno debe desarrollar las solución más adecuada y justificarla
Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y conocimiento científico actualizado.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	En el horario de tutorías se resolverán dudas concretas sobre los ejercicios, casos y explicaciones realizadas durante las clases prácticas.
Aprendizaje basado en proyectos	En tutorías colectivas se abordarán las soluciones más adecuadas a los problemas planteados para que los alumnos puedan contrastar y discutir sus soluciones con las propuestas por el profesor

Evaluación				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Examen de preguntas de desarrollo	Consistirá en el desarrollo de 3 preguntas referentes a los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura. Será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	50	B1 B2 B5 B8 B11 B14 B26	C7 C8 C9 C11
Práctica de laboratorio	La prueba consistirá en la resolución y ejecución práctica de ejercicios de entrenamiento vinculados a los contenidos realizados en las prácticas de la asignatura. Será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	30	B5 B8 B11 B13 B14 B26	C7 C10 C12
Examen de preguntas objetivas	Consistirá en un batería de 20 preguntas tipo test de respuesta única sobre 5 posibles. Será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20	B1 B2 B5 B8 B14	C7 C9 C10 C11

Otros comentarios sobre la Evaluación

El no realizar la evaluación de práctica de laboratorio o la parte de exámenes supondrá una calificación final de no presentado (NP). En caso de no tener superada la asignatura en la primera convocatoria, las competencias serán evaluadas de nuevo en la convocatoria de julio de igual forma. La evaluación en sucesivas convocatorias se realizará de nuevo de igual forma que la planteada inicialmente con pruebas teóricas y prueba práctica siendo necesaria la superación de todas las partes. Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la página web de la facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte <http://fcced.uvigo.es>

Fuentes de información

Bibliografía Básica

García-García, O y Serrano-Gómez, V, **Entrenamiento personal: Guía para el desarrollo profesional**, 1, Medica panamericana, 2017

Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abellá, C. y Navarro Valdivielso, F., **Entrenamiento Deportivo: Teoría y práctica**, 1, Medica panamericana, 2014

Nacleiro, F., **Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones**, 1, Medica panamericana, 2011

Legaz Arrese, A., **Manual de Entrenamiento Deportivo**, 1, Paidotribo, 2012

Weineck, J., **Entrenamiento total**, 2, Paidotribo, 2016

Bibliografía Complementaria

García Manso, JM., **La Resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo**, 1, GRADA Sport Books, 2006

Rozen, M y Dawes, J., **desarrollo de la agilidad y de la velocidad**, 1, Paidotribo, 2017

García Manso, JM., **Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva**, 1, Gymnos, 1999

Verkhoshansky, Y., **Teoría y metodología del entrenamiento deportivo**, 2, Paidotribo, 2016

Cometti, Gilles., **El Entrenamiento de la velocidad**, 2, Paidotribo, 2016

Verkhosansky, Y., **Todo sobre el método pliométrico**, 2, Paidotribo, 2016

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Anatomía humana: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Anatomía humana: Anatomía y kinesiólogía humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401
