



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II

Asignatura	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Ramírez Farto, Emerson			
Profesorado	Ramírez Farto, Emerson			
Correo-e	emerson@uvigo.es			
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
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones 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
C18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

- Conocer el objeto de estudio	B1	C7
- Ser capaz de analizar la estructura técnica, táctica y condicional de las disciplinas deportivas	B2	C8
- Ser capaz de diseñar tareas de entrenamiento aplicadas a la mejora de factores claves del rendimiento deportivo.	B5	C9
- Ser capaz de diseñar y organizar programas de entrenamiento específicos atendiendo a las prioridades de rendimiento en competición.	B7	C10
- Saber utilizar los medios tecnológicos básicos para el desarrollo del entrenamiento y la evaluación del rendimiento.	B11	C11
- Saber diagnosticar y controlar el rendimiento deportivo, así como utilizar una metodología científica para lo adecuado uso de los datos	B13	C18
- Manejar *operativamente las medidas de prevención de lesiones relacionadas con la actividad física y ser capaz de diseñar programas preventivos específicos para cada deportista y modalidad.	B14	
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B26	
- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.		
- Comprender y conocer los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la *motricidad humana.		
- Conocimiento y comprensión los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.		
- Adquirir hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.		
- Manejar información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.		
- Adaptar a las nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.		

Contenidos

Tema	
TEMA 1 Fundamentos, estructura y métodos de las capacidades coordinativas.	- Entrenamiento deportivo como proceso sistémico. - Capacidades coordinativas generales y especiales
TEMA 2. Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la técnica y táctica deportiva.	- El análisis de la técnica deportiva - Análisis de la táctica deportiva.
TEMA 3. Fundamentos y estructura del entrenamiento integrado.	1. Las demandas condicionales de los diferentes deportes (Diagnóstico de la modalidad deportiva, diagnóstico del equipo/deportista y diagnóstico de la estructura deportiva). 2. Sistema empleado de entrenamiento. 3. Clasificaciones de las competiciones deportivas. 4. Historia de la Planificación deportiva. 5. Componentes de la preparación deportiva por edades y su planificación a largo plazo. 6. Principios del entrenamiento deportivo.
TEMA 4. Planificación y organización de él entrenamiento deportivo.	1. Estructura de la carga de entrenamiento y sus efectos. 2. Modelos de planificación del entrenamiento deportivo (Tradicional y Contemporáneo). 3. Tipos de mesociclos y su distribución temporal. 4. Entrenamiento Polarizado. 5. Organización del entrenamiento en la puesta a punto. 6. Tipos de microciclos y su distribución temporal. 7. Clasificaciones de las sesiones del entrenamiento y su distribución temporal. 8. Entrenamiento concurrente.
TEMA 5: Medios y métodos de control del entrenamiento	1. Síntomas de fatiga y sobreentrenamiento. 2. Control y cuantificación del entrenamiento deportivo

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Trabajo tutelado	8	0	8
Prácticas de laboratorio	18	0	18
Lección magistral	22	28	50
Trabajo	5	40	45
Examen de preguntas de desarrollo	2	0	2
Presentación	1	24	25
Examen de preguntas objetivas	2	0	2

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

Metodologías

Descripción

Trabajo tutelado	Trabajo por parejas consistente en el análisis de una modalidad deportiva y la propuesta de planificación del proceso de entrenamiento- competición
Prácticas de laboratorio	El alumno podrá entregar una memoria de prácticas o una propuesta alternativa adaptada a una modalidad deportiva
Lección magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	Se aclararán las dudas en el horario de docencia y de no ser suficiente en el horario de tutorías
Pruebas	Descripción
Trabajo	Se aclararán las dudas en el horario de docencia y de no ser suficiente en el horario de tutorías

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Trabajo tutelado	Trabajo teórico/práctico planteado por el profesor con entrega en fecha única determinada durante las clases teóricas y prácticas.	30	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Prácticas de laboratorio	Trabajo e implicación del alumnado durante la realización de las clases prácticas.	10		C7 C8 C9 C10 C11 C18
Examen de preguntas de desarrollo	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta y/o resolución de supuestos prácticos.	50	B2 B14 B26	C7 C8 C9 C11 C18
Presentación	Exposición por parte del alumnado ante el/la docente y/o un grupo de estudiantes de un tema sobre contenidos de la materia o de los resultados de un trabajo, ejercicio, proyecto... Se puede llevar a cabo de manera individual o en grupo.	10	B1 B2 B11 B14	C9 C11 C18

Otros comentarios sobre la Evaluación

Requisitos básicos a cumplir para la superación de la materia:

- Realizar todos los trabajos planteados por el profesor, sea escritos o en forma de presentación, vinculados con el desarrollo de los contenidos.
- Obtener una calificación de al menos 5 puntos en la sumatoria de todos los trabajos y examen.

Proporción de incidencia en la calificación de los diferentes tipos de valoración.

- Calificación obtenida por la realización de los trabajos: 40%
- Calificación obtenida en el examen: 50%
- La asistencia y la participación activa a las sesiones prácticas y teóricas: 10% (Obs: La hoja de asistencia estará a disposición de los alumnos/as para su firma hasta 10 minutos del inicio de la clase, a partir de este momento, los alumnos/as que no han firmado, tendrán falta en dicha clase.

Trabajos a realizar por los alumnos: 40%

1. Cuestionario a contestar en forma de dossier (Trabajo teórico)
2. Entregar el trabajo teórico con la Planificación de la temporada según el deporte elegido (Macro ciclo, mesociclos,

microciclos, sesiones y tareas del entrenamiento).

3. Realizar una presentación con la Planificación de la temporada según el deporte elegido de 20 minutos máximo en formato Power Point.

Proporción de incidencia en la calificación para los trabajos:

- Cuestionario a contestar en forma de dossier: 10%
- Calidad de la presentación: 10%
- Diseño del plan de una temporada, anexos (Word, Excel y etc): 20%

La entrega de los mismos será con fecha única determinada por el profesor durante el curso, en la 2ª convocatoria, se mantendrán las notas de los trabajos así como la nota de participación en clases teóricas y prácticas conseguidas en la 1ª convocatoria, o sea, los criterios de puntuación serán los mismos que en la 1ª convocatoria.

Fuentes de información

Bibliografía Básica

De la Rosa, A, F; Ramirez, E.F., **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo (del ortodoxo al contemporáneo)**, 1, Editorial Wanceulen, 2005

Ramirez, E.F, **Bases metodológicas del entrenamiento en natación: Teoría y práctica.**, 1, Editorial Wanceulen, 2008

Forteza, Armando de la Rosa, **Entrenamiento deportivo Alta metodología**, 1, Ed. Komekt, 1999

García Manso, M, **Bases Teóricas del Entrenamiento deportivo**, 1, Ed. Gymnos, 1996

Bompa, T, **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**, 1, Ed. Phorte, 2001

Platonov, V., **El entrenamiento deportivo, teoría, metodología**, 1, Paidotribo, 1988

□ Siff, M, y Verkhoshansky, I., **Super Entrenamiento**, 1, Paidotribo, 2000

Platonov, V.N., **Teoría General del entrenamiento deportivo olímpico**, 1, Paidotribo, 2001

Grosser, M; P. Bruggemann; Zintl, F., **Alto Rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo**, 1, Ed. Mtnez. Roca., 1990

Antonio Carlos Gomes, **Carga de Treinamento nos Esportes**, 1, Sport Training, 2010

Abdallah Achour Junior; Antonio Carlos Gomes, **ESPORTE: PREPARAÇÃO DE JOVENS ATLETAS**, 1, Sport Training, 2014

Antonio Carlos Gomes, **La Carga de Entrenamiento en el Deporte**, 1, Sport Training, 2016

Bibliografía Complementaria

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

Psicología del entrenamiento deportivo/P02G050V01911

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Otros comentarios

Para las convocatorias extraordinarias se mantendrán los mismos criterios y pruebas de valoración. En los apartados o pruebas superadas se conservará la calificación obtenida. Dichos criterios serán mantenidos durante las convocatorias extraordinarias de julio y diciembre-fin de carrera sólo de ese año.