

GUÍA DOCENTE

2012/13

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física

Ciclo

Indiferente

Plan

GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso

3er curso

ASIGNATURA

25765 - Metodología del Entrenamiento Deportivo

Créditos ECTS : 9

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura pretende ofrecer al alumno las bases teóricas del entrenamiento deportivo basadas en los principios del entrenamiento y en las respuestas al ejercicio físico y sus procesos de adaptación. Así mismo se analizan las diferentes capacidades motoras y sus métodos básicos de entrenamiento. Se sientan las bases de la planificación del entrenamiento y la competición y se dan a conocer las diferentes estructuras que la componen.

Competencias generales de la titulación desarrolladas en la materia:

CG004. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas sobre la persona desde el punto de vista del entrenamiento deportivo

CG010. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en la formación y el rendimiento deportivos

CG011. Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo del entrenamiento deportivo

Competencias transversales desarrolladas en la materia:

CG019. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo en los ámbitos del entrenamiento

CG020. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo en los ámbitos del entrenamiento

Competencias específicas de la materia:

CMat1. Conocer los aspectos generales del entrenamiento deportivo y los principios generales para su correcta aplicación;

CMat2. Analizar los factores implicados en el rendimiento deportivo desde el punto de vista biológico, psicológico y estructural;

CMat3. Conocer y aplicar adecuadamente los sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes capacidades motoras;

CMat4. Analizar las características de los diferentes deportes en cuanto a sus necesidades de preparación

CMat5. Conocer y aplicar las estructuras de la planificación deportiva.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (ED) Concepto y objetivos

CONCEPTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Aptitud y actitud física. Condición física. Forma física.

CARGA DE ENTRENAMIENTO Carga externa e interna

PRINCIPIOS GENERALES Iniciar la adaptación. Asegurar la adaptación. Orientar la adaptación de forma específica. Principios pedagógicos del entrenamiento.

FENÓMENOS DE ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE Concepto. Tipos. Respuestas y adaptaciones al ejercicio físico. Vías metabólicas en la actividad física y el deporte. Utilización de sustratos y adaptaciones metabólicas y musculares. Transferencia energética durante el ejercicio: metabolismo del lactato, consumo de oxígeno, recuperación post-ejercicio. Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio. Modelos de adaptación. Teorías de adaptación.

FATIGA Y RECUPERACIÓN Definición. Tipos. Procesos de recuperación.

CAPACIDAD MOTRIZ Clasificación de las capacidades motoras.

BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Concepto. Factores que determinan la fuerza. Tipos de fuerza. Sistemas de entrenamiento. Periodización. Evaluación y aplicación.

BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA Concepto. Aspectos fisiológicos relacionados. Resistencia de base y específica. Sistemas de entrenamiento. Periodización.

BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD Concepto. Manifestaciones de la

velocidad. Tipos. Sistemas de entrenamiento. Periodización. Evaluación y aplicación.

BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Concepto. Factores limitantes de la flexibilidad. Tipos. Sistemas de entrenamiento. Periodización. Evaluación y aplicación.

RENDIMIENTO DEPORTIVO Análisis de los factores implicados

APROXIMACIÓN A LA PLANIFICACIÓN Y LA ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO Concepto. Fases. Estructuras. Periodización clásica. Tendencias actuales.

METODOLOGÍA

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	60		20						10
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	90		30						15

Leyenda:

M: Maestría

S: Seminario

GA: P. de Aula

GL: P. Laboratorio

GO: P. Ordenador

GCL: P. Clínicas

TA: Taller

TI: Taller Ind.

GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Gymnos. Madrid. 1996
- Grosser, M. y Neumaier, A. : Técnicas de entrenamiento. Martinez Roca. Barcelona. 1986
- Manno, R. : Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona. 1991
- Platonov, V.N. : El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona. 1988
- Vinuesa, M. y Coll, J. : Teoría básica del entrenamiento. Esteban Sanz. Madrid. 1987

Bibliografía de profundización

- Bompa, T. : Theory and methodology of training. Kendall-Hunt. Iowa. 1990
- Brüggemann, P., Grosser, M. y Zintl, F. : Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Martinez Roca. Barcelona. 1989
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. y Acero, R. : La velocidad. Gymnos. Madrid. 1998
- García Manso, J.M. : La fuerza. Gymnos. Madrid. 1999
- Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- Navarro, F. : La resistencia. Gymnos. Madrid. 1998
- Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
- Volkov, M.V. : Los procesos de recuperación en el deporte. Stadium. Buenos Aires. 1984

Revistas

Revista de entrenamiento deportivo (RED)
SDS (Scuola dello sport)

Direcciones de internet de interés

- Grupo Sobreentrenamiento: <http://www.sobreentrenamiento.com/>
- EF Deportes: <http://www.efdeportes.com>
- Sport Science: <http://www.sportsci.org>
- Pub Med: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?db=pubmed>

OBSERVACIONES