

**GUÍA DOCENTE**

2014/15

**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 Transversales:**

G017 Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en las lenguas vernáculas y en otras lenguas propias de los ámbitos científico y tecnológico

**Competencias específicas:**

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

**Competencias específicas de la materia:**

1. Conocer los aspectos generales del entrenamiento deportivo y los principios generales para su correcta aplicación;
2. Analizar los factores implicados en el rendimiento deportivo desde el punto de vista biológico, psicológico y estructural;
3. Conocer y aplicar adecuadamente los sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes capacidades motoras;
4. Analizar las características de los diferentes deportes en cuanto a sus necesidades de preparación
5. 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  
GCL: P. Clínicas

S: Seminario  
TA: Taller

GA: P. de Aula  
TI: Taller Ind.

GL: P. Laboratorio  
GCA: P. de Campo

GO: P. Ordenador

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar %
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) %

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Examen teórico de los contenidos (100%)

Realización de fichas prácticas por parejas (obligatorio sin nota)

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Bompa, T.O. (2009). Periodization. Illinois: Human Kinetics.

Naranjo Orellana, J. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen.

Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.

García Manso, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.

Forteza de la Rosa, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Sevilla: Wanceulen.

González Badillo, J.J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE

Navarro Valdivielso, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.

Platonov, V.N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo

## BIBLIOGRAFÍA

### 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. Martínez 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
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro Valdivielso, F.: Entrenamiento Deportivo. Teoría y Prácticas. Panamericana. Madrid. 2014

### 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. Martínez 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 (Scuolla 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**