

## GUÍA DOCENTE

2015/16

### 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

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 / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

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

Se desarrollarán los contenidos de la asignatura a través de clases magistrales. Así mismo los alumnos profundizarán en algunos de los mismos a través de la realización de algunas prácticas desarrolladas en las prácticas de aula.

## 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: Magistral  
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 continua
- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 100%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 0%

## 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

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

## 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

## 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. 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. 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 (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**