

## GUÍA DOCENTE

2018/19

### 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

4º curso

## ASIGNATURA

25769 - Metodología del Entrenamiento y Planificación en Deportes de Equipo

**Créditos ECTS :**

4,5

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura está orientada al desarrollo de entrenamiento de deportes de conjunto, tanto indoor como outdoor en la cual se exponen las bases de los diferentes métodos de entrenamiento aplicados en las modalidades de equipo.

Los contenidos que se impartirán en esta asignatura tienen que ver con los de diseñar y aplicar diferentes modelos de planificación, sistemas de entrenamiento y tareas específicas para el desarrollo del rendimiento deportivo.

Sus objetivos y competencias están en relación con las figuras profesionales de entrenador y preparador físico en deportes de conjunto. Igualmente capacita las competencias de debe desarrollar el entrenador y el preparador físico en deportes de conjunto.

Está ubicada dentro del minor de entrenamiento deportivo.

## COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

- Competencias transversales:

G019. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo en los ámbitos del entrenamiento deportivo

G020. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo en los ámbitos del entrenamiento

Resultado de aprendizaje:

G019. Participa de forma proactiva en la creación, diseño y realización de trabajos prácticos en equipo, exponiéndolo con claridad ante el grupo y aclarando cualquier aspecto que surja en la exposición.

G020. Identifica el origen del problema buscando los recursos necesarios para darle solución.

- Competencias de la asignatura:

1. Aplicar en el proceso del entrenamiento los procesos de adaptación, recuperación y control de cargas.

2. Analizar los factores limitantes del rendimiento en los distintos deportes y estructurar su organización para el entrenamiento.

3. Conocer y aplicar sistemas de entrenamiento avanzados orientados a la consecución del rendimiento deportivo.

4. Aplicar los modelos de planificación más adecuados en función de las características del deporte y del deportista.

5. Conocer y aplicar las tareas integradas en el entrenamiento en deportes de conjunto.

Resultados de aprendizaje:

1. Realiza y aplica las fases del proceso de entrenamiento.

2. Correlaciona diferentes factores limitantes en el rendimiento deportivo.

3. Propone sistemas de entrenamiento específicos para los deportes de equipo.

4. Analiza las necesidades específicas del deporte orientado al rendimiento.

5. Propone los contenidos específicos de entrenamiento para el deporte de equipo.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

1. Planificación del entrenamiento-competición en los deportes de equipo

2. Metodología del entrenamiento en los deportes de equipo
3. Dirección del proceso de entrenamiento - competición en deportes de equipo
4. Particularidades en la planificación de los diferentes deportes de equipo.
5. Niveles de planificación en los deportes de equipo
6. Elementos del entrenamiento.
7. Estructuración de los diferentes elementos de entrenamiento para adaptarlos a la competición
8. Dirección de la sesión de entrenamiento.
9. Dirección del partido de competición.
10. El control del proceso de entrenamiento y competición.

#### **METODOLOGÍA**

1. Se realizará una metodología global que constará de clases teóricas, prácticas de aula, y prácticas de campo.
2. El alumnado, por tríos elaborará un dossier, realizará un aprendizaje guiado, y presentará el trabajo en clase.
3. Las exposiciones serán de 10 minutos sobre el tema elegido por el alumnado ante sus compañeros, habrá un turno de 2 minutos de preguntas.

#### **TIPOS DE DOCENCIA**

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	20		25						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	30		37,5						

<b>Leyenda:</b>	M: Magistral	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**

- Defensa oral 15%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 15%
- Exposición de trabajos, lecturas... 70%

#### **CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA**

Las competencias G019 y G020 se evaluarán en el examen oral y las prácticas, respectivamente.

EXAMEN ORAL: 15%

TRABAJOS: 15%

REALIZACIÓN DE PRÁCTICAS (EJERCICIOS, CASOS O PROBLEMAS) Y DOSSIER: 70%

Para el resto del alumnado:

EXAMEN ORAL: 100%

Para renunciar a la convocatoria:

- Evaluación continua: el alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas, a contar desde el comienzo del cuatrimestre o curso respectivamente, de acuerdo con el calendario académico del centro.

- Evaluación final: será suficiente con no presentarse a la prueba final.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Evaluación final:

- El alumnado que haya realizado evaluación continua durante el curso académico se le conservará los resultados positivos obtenidos.

EXAMEN ORAL: 100%

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

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Utilizaremos la plataforma virtual eGela.

Presentación de los trabajos en soporte informático, y programas ad-hoc (Power-point).

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

Refoyo, I. La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores. Una aplicación al baloncesto como deporte de equipo. Tesis Doctoral. U.C.M. 2001.

Ruiz, L.M. y Sánchez Bañuelos, F. Rendimiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1997.

Sampedro, J. Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. 2000. Madrid.

Schmidt, R. Motor learning and performance: From principles to practice. C, Human Kinetics. 19

SAMPEDRO, J. Fútbol Sala. Las Acciones de Juego. Gymnos. (1997).

SAMPEDRO, J. Fundamentos de la Táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. (1999).

SÁNCHEZ, F. Deportes de equipo: análisis funcional, evaluación y aprendizaje de la táctica. Master en Alto Rendimiento Deportivo. C.O.E. &#8211; U.A.M. Madrid. (2000).

SINGER, R. Motor learning and human performance. McMillan. (1980).

THORPE, R. y BUNKER, D. A new approach to the teaching of games in physical education curriculum. En VVAA Teaching Team Sports. (1983).

### Bibliografía de profundización

Grosser, M. (1992): Entrenamiento de velocidad . Ed. Martínez Roca, Barcelona.

Hanh, D.(1988): ¿Entrenamientos con niños. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

Seurillo, F. (1994): ¿La planificación del entrenamiento en los deportes colectivos¿. Apuntes INEFC. Barcelona.

ALVARO, J (1996) Modelos de planificación y programación en deportes de equipo. COE.

CHAZALON, J. (1988). La preparación física específica del jugador/a de baloncesto. RED. Vol II,nº3.

HERNANDEZ MORENO, J. (1988). Baloncesto: Iniciación y Entrenamiento. Ed. Paidotribo.

NAVARRO VALDIVIELSO, F. (1994). Evolución de las capacidades físicas y su entrenamiento. COE.

SEMINARIO DE PREPARACION FISICA EN EL BALONCESTO. Toledo, 1989.

ZARAGOZA, J. (1996). Análisis de la actividad competitiva I y II. CLINIC, nº 34.

### Revistas

PERCEPTUAL AND MOTORS SKILLS

<http://www.minervamedica.it/en/journals/sports-med-physical-fitness/>

<http://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx>

<http://www.journals.elsevier.com/journal-of-electromyography-and-kinesiology/>

<http://journals.lww.com/nsca-scj/pages/default.aspx>

<http://revistaentrenamientodeportivo.com>

### Direcciones de internet de interés

[www.sobreenentrenamiento.com](http://www.sobreenentrenamiento.com)

[WWW.DEPORTESACICLICOS.COM](http://WWW.DEPORTESACICLICOS.COM)

[WWW.EFDEPORTES.COM](http://WWW.EFDEPORTES.COM)

[WWW.BALONCESTOFORMATIVO.COM](http://WWW.BALONCESTOFORMATIVO.COM)

[WWW.PREPRAZIONAESATELTICA.IT](http://WWW.PREPRAZIONAESATELTICA.IT)

[WWW.g-se.com](http://WWW.g-se.com)

[www.ejerciciosdefutbol.com](http://www.ejerciciosdefutbol.com)

[www.altorendimiento.com](http://www.altorendimiento.com)

## OBSERVACIONES