

GUÍA DOCENTE

2013/14

Centro

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

Ciclo

Indiferente

Plan

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

Curso

4º curso

ASIGNATURA

25770 - Técnicas de Intervención en el Entrenamiento Deportivo

Créditos ECTS :

4,5

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS PROPIAS DEL GRADO:

(G016) Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad en el ámbito del entrenamiento deportivo:
"El alumnado sabrá manejar y aplicar adecuadamente diferentes métodos tecnológicos y técnicas del ámbito del entrenamiento deportivo, así como controlar y corregir la ejecución de ejercicios de entrenamiento para su aplicación en los distintos deportes".

(GOO4) Conocer y comprender los efectos de la práctica de AFD sobre la persona desde el punto de vista del entrenamiento deportivo:
"El alumnado conocerá los aspectos y principios generales del entrenamiento deportivo para su correcta aplicación en el desarrollo de las capacidades motoras a través de pruebas escritas y prácticas de aula".

(G020) Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo en los ámbitos del entrenamiento:
"El alumnado desarrollará a través de trabajos escritos y exposiciones orales la capacidad para promover alternativas y soluciones en función de la población a destino del programa de entrenamiento, así como desarrollar hábitos de búsqueda bibliográfica científica para completar su formación".

COMPETENCIAS ESPECIFICAS DE LA ASIGNATURA.

Conocer las técnicas de entrenamiento en la actualidad

Ser capaz de diseñar baterías de ejercicios con arreglo a las diferentes capacidades motrices

Conocimiento y/o Manejo tecnología aplicada al entrenamiento deportivo.

Ser capaz de dirigir actividades de entrenamiento Personal.

Conocer las bases Metodológicas Técnicas Entrenamiento (Objs, Metodol.Aplicación, Práctica)

Conocer: Ciclismo Indoor, TRX, Musculación Sala, Entr.Funcional, Swiss Ball, etc

CE2. Conocer y aplicar adecuadamente diferentes medios o técnicas de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades condicionales del deportista.

CE1. Conocer el manejo y aplicación adecuadas de diferentes medios tecnológicos del ámbito del entrenamiento deportivo.

CE3. Diseñar, controlar y corregir la ejecución de ejercicios de entrenamiento para su correcta aplicación en los distintos deportes.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

1. Medios de Entrenamiento de la Fuerza.
 - 1.1 Métodos de entrenamiento con autocarga
 - 1.1.1 Ejercicios monoarticulares

- 1.1.2 Ejercicios poliarticulares
- 1.1.3 Ejercicios con saltos /Pliometría
- 1.2 Métodos de entrenamiento con sobrecarga
 - 1.2.1 Balón Medicinal y Kettlebell
 - 1.2.2 Pesas y Mancuernas
 - 1.2.3 Maquinas musculación
- 1.3 Elementos auxiliares
 - 1.3.1 Balón Suizo
 - 1.3.2 TRX
 - 1.3.3 Espalderas
 - 1.3.4 Bancos suecos
 - 1.3.5 Gomas
 - 1.3.6 Superficies inestables y plataformas Vibratorias
 - 1.3.7 Electroestimulación

2 . Medios de Entrenamiento de la Resistencia:

- 2.1 Métodos de Entrenamiento Continuo
 - 2.1.1 Métodos uniformes
 - 2.1.2 Métodos variables
- 2.2 Métodos Fraccionados.
 - 2.2.1 Métodos Intensivos
 - 2.2.2 Métodos Extensivos
- 2.3 Métodos Interválicos
 - 2.3.1 Método de Distancias Cortas
 - 2.3.2 Métodos de distancias largas

3 . Medios de Entrenamiento de la Amplitud de Movimiento (ADM)

- 3.1 Métodos de entrenamiento Estáticos
- 3.2 Métodos de entrenamiento Dinámicos

4. Medios de entrenamiento de la Velocidad

- 4.1 Velocidad de traslación
- 4.2 Rapidez segmentaria

5. Medios de entrenamiento de la coordinación:

- 5.1 Coordinación dinamica general
- 5.2 Coordinación específica deportiva

6. El manejo de la tecnología aplicada al entrenamiento deportivo:

- Máquinas.
- Pulsómetros.
- Electroestimulación.

7. La dirección del entrenamiento personal:

- Cualidades propias del entrenador personal.
- Elementos clave a la hora de acometer las tareas propias del entrenador personal.
- Ejemplos prácticos.

8. Las técnicas del entrenamiento y sus bases metodológicas. Técnicas de entrenamiento actuales.

METODOLOGÍA

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	10		35						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	15		52,5						

Leyenda: M: Maistral 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 individuales %
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %
- Exposición de trabajos, lecturas... %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

La evaluación de tipo continuo consta de:

- La asistencia y trabajo diario.
- Trabajos y su exposicion en aula.
- Trabajos y su puesta en practica en gimnasio.
- Examen teórico.
- Examen práctico.

La evaluación de tipo final consta de:

- Examen teórico
- Examen práctico.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

Human Kinetics. Tubor Bumpa.

MANUAL DEL ENTRENADOR PERSONAL: del Fitness al Wellness.
Autores: Isidro,F. .Heredia, J.R..Pinsach, P..Ramón Costa,M.
Editorial: Paidotribo (www.paidotribo.com)
ISBN: 8480198516
Formato: 150x215mm
Páginas: 584

Bibliografía de profundización

- ¿ Matveiev, L. (1982). El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires.
- ¿ Verjoshanski, I.V. (1982). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona.
- ¿ Esnault, M. y Viel, E. (2003). Streching. Masson . Barcelona

Revistas

Strench and condicional journal.

Direcciones de internet de interés

www.entrenamientopersonaldirigido.com/

OBSERVACIONES