

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

25768 - Entrenamiento Deportivo Orientado al Rendimiento **Créditos ECTS :** 6

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura pretende profundizar en los aspectos relacionados con el entrenamiento deportivo, haciendo especial incidencia en sistemas avanzados de entrenamiento y en el estudio y puesta en práctica de diferentes modelos de planificación.

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:

G010. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en la formación y el rendimiento

G011. Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo del entrenamiento deportivo

Competencias de la materia:

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.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

Bloque Temático 1: Aspectos generales del entrenamiento

Tema 1: El entrenamiento deportivo desde un punto de vista sistemático y científico

- 1.1. Principios del método científico
- 1.2. Adecuación del método científico al entrenamiento deportivo
- 1.3. Teoría de los sistemas aplicado al entrenamiento deportivo

Tema 2: La fatiga deportiva

- 2.1. Lugares de aparición de la fatiga
- 2.2. Mecanismos de producción de la fatiga
- 2.3. Percepción de la fatiga
- 2.4. Detección del sobreentrenamiento

Bloque Temático 2: El entrenamiento de las capacidades motoras

Tema 3 : El entrenamiento de la fuerza

- 3.1. Factores implicados en la fuerza muscular
- 3.2. Curvas de f-t y f-v
- 3.3. Concepto de fuerza efectiva
- 3.4. Coste energético de las distintas sesiones de entrenamiento de fuerza
- 3.5. Componentes de la carga del entrenamiento de fuerza
- 3.6. Sistemas de entrenamiento
- 3.7. Planificación de la fuerza
- 3.8. Evaluación de la fuerza
- 3.9. Prácticas

Tema 4: El entrenamiento de la resistencia

- 4.1. Estructura de la resistencia
- 4.2. Estructura de la resistencia de base
- 4.3. Estructura de la resistencia específica
- 4.4.1. Características de la RCD, RMD, RLD I, II, III, IV
- 4.4. Sistemas de entrenamiento
- 4.5. El entrenamiento de la RB y la R.Específica

- 4.6. Evaluación de la resistencia
- 4.7. Prácticas

Bloque Temático 3: La planificación del entrenamiento

Tema 5: Los modelos de planificación

- 5.1. Síntesis histórica
 - 5.1.1. Precursores
 - 5.1.2. Planificación Tradicional
 - 5.1.3. Planificación Contemporánea
- 5.2. Aplicación de la carga de entrenamiento
 - 5.2.1. Distribución del entrenamiento por niveles
 - 5.2.2. Aplicación diluida de la carga
 - 5.2.3. Aplicación acentuada de la carga
 - 5.2.4. Aplicación concentrada de la carga
- 5.3. Diferencias fundamentales en las estructuras de la planificación

Tema 6: Aplicación práctica de la planificación del entrenamiento

- 6.1. Identificación de los contenidos de entrenamiento correspondientes a los diferentes niveles de entrenamiento
- 6.2. Elaboración de microciclos de entrenamiento
- 6.3. Elaboración de macrociclos teóricos con los tres modelos de planificación
- 6.4. Trabajo final: Elaboración de la planificación de una temporada deportiva en el dep

METODOLOGÍA

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	30		30						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	45		45						

Legenda:

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 en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) %

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Examen teórico de los contenidos (40%)
Realización de fichas prácticas por parejas (25%)
Elaboración por tríos de un trabajo de planificación del entrenamiento de una temporada deportiva en un deporte concreto incluyendo un análisis de las características de dicho deporte (35%)

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

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- Cometti, G. (1988). Los métodos modernos de musculación. Barcelona: Paidotribo
- González Badillo y GOROSTIAGA (1994). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza. Madrid: Master en Alto Rendimiento COE/UAM
- NAVARRO, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos
- NAVARRO, F. (1994). Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: Master en alto rendimiento deportivo COE/UAM

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