

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** 4º curso

ASIGNATURA

25770 - Técnicas de Intervención en el Entrenamiento Deportivo

Créditos ECTS : 4,5

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Competencias propias del grado

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".

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".

Competencias Transversales

G017: Lectura de literatura científica

G018: Aplicar tecnologías de información y comunicación (TIC)

Competencias específicas de la asignatura.

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 Kettlebel
 - 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 dinámica 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

Errendimenduaren analisian Eskoletara etortzen direnen kasuan ebaluazio jarraitua egiteko aukera izango da. Bakarkako eta taldeko praktikak eginez eta teknologia berriak erabiliz burutu beharko dira. Lan hauak bai eskoletan bai eskoletik kanpo gauzatuko dira.

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: 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

- 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 los siguientes apartados:

- La asistencia y trabajo diario (10%).
- Trabajos y su exposición en aula. Manejo de aplicaciones informáticas (20%) (Competencia Transversal G018)

Utilizacion de las TIC y Competencia Transversal G017 Lectura de literatura científica).

- Trabajos y su puesta en práctica (20%).
- Examen teórico (50%).

Para poder ser evaluado de forma continua se deberá cumplir una asistencia del 80% y superar el examen teórico con un 5 sobre 10.

La evaluación de tipo final consta de:

- Examen teórico

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

Manejo de aplicaciones informáticas

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- TRX Training Extreme, Papaplus.
- Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.
- Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.
- Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.
- Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.
- Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programs de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.
- Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.
- Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.
- Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.
- Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.
- Fuss, F. K., Subic, A. & Ujihashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.
- George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.
- Gorrotxategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.
- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.
- Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
- Matváev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.
- Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.
- Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.
- Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.
- Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.
- Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.
- Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.
- Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar].
- Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- REVISTAS CIENTÍFICAS

Bibliografía de profundización

FISIOLOGÍA:

Aviation, Space, and Environmental Medicine

Canadian Journal of Applied Physiology
Current Sports Medicine Reports
Exercise and Sport Sciences Reviews
Journal of Exercise Physiology Online
Journal of Sports Science and Medicine
Medicine and Science in Sports and Exercise
Pediatric Exercise Science
International Journal of Sports Medicine
Journal of Aging and Physical Activity
Journal of Strength and Conditioning Research
Strength and Conditioning Journal

Revistas

American Journal of Sports Medicine
American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation
British Journal of Sports Medicine
Current Sports Medicine Reports
Journal of Athletic Training
Journal of Sports Rehabilitation
Physician and Sports Medicine
Journal of Sports Science and Medicine

Direcciones de internet de interés

BLOGS/WEBS

<http://www.sportsci.org/>
<http://www.sportsscientists.com/>
<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
<http://www.inigomujika.com/en/>
<http://www.sportsactivated.com/>

www.entrenamientopersonaldirigido.com/

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

OBSERVACIONES