

**GUÍA DOCENTE**

2014/15

**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

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 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

Errendimenduaren analisisan Eskoletara etortzen direnen kasuan ebaluazio jarraitua egiteko aukera izango da. Bakarkako eta taldekako praktikak eginez eta teknologia berriak erabiliz burutu beharko dira. Lan hauek 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: 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 los siguientes apartados:

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

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

-Trabajos y su puesta en practica (20%).

-Examen teórico (50%).

Para poder ser evaluado de forma continua se debera cumplir una asistencia del 80% y superar el examen teorico 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 informaticas

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

TRX Training Extreme, Papapplus.

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.

Matvéev, 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.entrenamientopersonaldirigido.com/)

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

<http://www.ptonthenet.com>

**OBSERVACIONES**