

## GUÍA DOCENTE 2015/16

**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

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 / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

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 aplicada 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

Se desarrollarán los contenidos teóricos de la asignatura a través de clases magistrales. Para cada uno de los temas desarrollados los alumnos/as deberán realizar alguna/s prácticas para profundizar en dichos conocimientos y su puesta en práctica. Así mismo deberán realizar un proyecto final referente al análisis de un deporte/especialidad deportiva de su elección y la programación de una temporada del mismo.

## 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						

#### 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 continua
- Sistema de evaluación mixta
- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 40%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 25%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 35%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Examen teórico de los contenidos (40%)

Realización de fichas prácticas por parejas (25%)

Elaboración por trios 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%)

Es necesario superar los tres apartados de la evaluación para poder aprobar la asignatura.

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

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Examen teórico de los contenidos (40%)

Realización de fichas prácticas por parejas (25%)

Elaboración por trios 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%)

Es necesario superar los tres apartados de la evaluación para poder aprobar la asignatura.

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

## 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. Martínez 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. Martínez Roca. Barcelona. 1990
- Volkov, M.V. : Los procesos de recuperación en el deporte. Stadium. Buenos Aires. 1984

### Revistas

Revista de entrenamiento deportivo (RED)  
SDS (Scuola 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