

## GUÍA DOCENTE

2019/20

<b>Centro</b>	135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física	<b>Ciclo</b>	Indiferente
<b>Plan</b>	GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Curso</b>	3er curso

## ASIGNATURA

25765 - Metodología del Entrenamiento Deportivo

**Créditos ECTS :** 9

## DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura pretende ofrecer al alumno las bases teóricas del entrenamiento deportivo basadas en los principios del entrenamiento y en las respuestas al ejercicio físico y sus procesos de adaptación. Así mismo se analizan las diferentes capacidades motoras y sus métodos básicos de entrenamiento. Se sientan las bases de la planificación del entrenamiento y la competición y se dan a conocer las diferentes estructuras que la componen.

## 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 (Se trabaja, se evalúa, pero no se califica).

Resultados de aprendizaje de la competencia G017:

El alumnado será capaz de analizar publicaciones científicas en el ámbito del entrenamiento deportivo y la fisiología del ejercicio extrayendo las conclusiones pertinentes para su implementación en diferentes poblaciones y niveles de rendimiento.

G018: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las CCAFD. (Se trabaja, se evalúa y se califica).

Resultados de aprendizaje de la competencia G018:

Utiliza adecuadamente los recursos TIC habituales en la intervención profesional en el ámbito de las actividades físicas, para analizar información y elaborar informes, recursos y programas de intervención, orientándose hacia sus áreas de interés.

Competencias específicas:

CG004. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas sobre la persona desde el punto de vista del entrenamiento deportivo.

Resultados de aprendizaje de la competencia G004:

El alumnado será capaz de comprender los mecanismos de adaptación del organismo a los estímulos de entrenamiento.

Competencias específicas de la materia:

1. Conocer los aspectos generales del entrenamiento deportivo y los principios generales para su correcta aplicación;
2. Analizar los factores implicados en el rendimiento deportivo desde el punto de vista biológico, psicológico y estructural;
3. Conocer y aplicar adecuadamente los sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes capacidades motoras;
4. Analizar las características de los diferentes deportes en cuanto a sus necesidades de preparación
5. Conocer y aplicar las estructuras de la planificación deportiva.

Resultados de aprendizaje de la competencia específica de materia 1:

El alumnado será capaz de comprender y aplicar los fundamentos teóricos básicos relacionados con el entrenamiento deportivo.

Resultados de aprendizaje de las competencias específicas de materia 2 y 4:

El alumnado será capaz de realizar un diagnóstico de los factores limitantes del rendimiento en función de las diferentes características de los distintos deportes.

Resultados de aprendizaje de las competencias específicas de materia 3 y 5:

El alumnado será capaz de conocer la metodología de aplicación de diferentes sistemas de entrenamiento de manera planificada para las distintas capacidades motoras.

## CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (ED) Concepto y objetivos

CONCEPTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Aptitud y actitud física. Condición física. Forma física.

## CARGA DE ENTRENAMIENTO Carga externa e interna

**PRINCIPIOS GENERALES** Iniciar la adaptación. Asegurar la adaptación. Orientar la adaptación de forma específica. Principios pedagógicos del entrenamiento.

**FENÓMENOS DE ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE** Concepto. Tipos. Respuestas y adaptaciones al ejercicio físico. Vías metabólicas en la actividad física y el deporte. Utilización de sustratos y adaptaciones metabólicas y musculares. Transferencia energética durante el ejercicio: metabolismo del lactato, consumo de oxígeno, recuperación post-ejercicio. Respuestas y adaptaciones cardiovasculares al ejercicio. Modelos de adaptación. Teorías de adaptación.

**FATIGA Y RECUPERACIÓN** Definición. Tipos. Procesos de recuperación.

**CAPACIDAD MOTRIZ** Clasificación de las capacidades motoras.

**BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA** Concepto. Factores que determinan la fuerza. Tipos de fuerza. Sistemas de entrenamiento. Periodización. Evaluación y aplicación.

**BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA** Concepto. Aspectos fisiológicos relacionados. Resistencia de base y específica. Sistemas de entrenamiento. Periodización.

**BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD** Concepto. Manifestaciones de la velocidad. Tipos. Sistemas de entrenamiento. Periodización. Evaluación y aplicación.

**BASES METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD** Concepto. Factores limitantes de la flexibilidad. Tipos. Sistemas de entrenamiento. Periodización. Evaluación y aplicación.

**RENDIMIENTO DEPORTIVO** Análisis de los factores implicados

**APROXIMACIÓN A LA PLANIFICACIÓN Y LA ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO** Concepto. Fases. Estructuras. Periodización clásica. Tendencias actuales.

## METODOLOGÍA

Se desarrollarán los contenidos de la asignatura a través de clases magistrales. Así mismo los alumnos profundizarán en algunos de los mismos a través de la realización de algunas prácticas desarrolladas en las prácticas de aula.

## TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	60		20						10
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	90		30						15

Leyenda: M: Magistral

GL: P. Laboratorio

TA: Taller

S: Seminario

GO: P. Ordenador

TI: Taller Ind.

GA: P. de Aula

GCL: P. Clínicas

GCA: P. de Campo

## SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación final

## HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 95%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 5%

## CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Evaluación Final:

Examen teórico de los contenidos (95%)

Realización de fichas prácticas por parejas en relación a las prácticas de campo y aula (5%)

Renuncia a la convocatoria.

1. La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

2. Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

## CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Evaluación Final:

Examen teórico de los contenidos (95%)

Realización de fichas prácticas por parejas en relación a las prácticas de campo y aula (5%)

Renuncia a la convocatoria.

1. La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

2. Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

## MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

- Bompa, T.O. (2009). Periodization. Illinois: Human Kinetics.  
Naranjo Orellana, J. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen.  
Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.  
García Manso, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.  
Forteza de la Rosa, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Sevilla: Wanceulen.  
González Badillo, J.J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE  
Navarro Valdivielso, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.  
Platonov, V.N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo

## BIBLIOGRAFIA

### Bibliografía básica

- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos. Madrid. 1996
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física. Gymnos. Madrid. 1996
- Grosser, M. y Neumaier, A. : Técnicas de entrenamiento. Martinez Roca. Barcelona. 1986
- Manno, R. : Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona. 1991
- Platonov, V.N. : El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona. 1988
- Vinuesa, M. y Coll, J. : Teoría básica del entrenamiento. Esteban Sanz. Madrid. 1987
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abella, C., Navarro Valdivielso, F.: Entrenamiento Deportivo. Teoría y Prácticas. Panamericana. Madrid. 2014

### 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
- David Joyce, Daniel Lewindon: High Performance Training for Sports. Human Kinetics. 2014.
- Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli: Periodization Training for Sports. Human Kinetics. 2015

### Revistas

- American Journal of Sport Medicine: [www.journal.ajsm.org](http://www.journal.ajsm.org)  
British Medical Journal: [www.bmjjournals.org](http://www.bmjjournals.org)  
Clinical Journal of Sport Medicine: [www.cjsportmed.com](http://www.cjsportmed.com)  
Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte: [www.cdeporte.rediris.es](http://www.cdeporte.rediris.es)  
Journal of Applied Physiology: [www.jap.physiology.org](http://www.jap.physiology.org)  
Medicine and Sports Related Links: <http://www.mspweb.com/notable.html>  
Nature: [www.nature.com](http://www.nature.com)  
New England Journal of Medicine: [www.nejm.org](http://www.nejm.org)  
Pubmed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>  
Sport Science: <http://www.sportsci.org/>

The Internet's Fitness Resource: <http://www.netsweat.com/>

The Lancet: [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

Journal of Strength and Conditioning Research

International Journal of Sports Physiology and Performance

Journal of Sports Sciences

#### Direcciones de internet de interés

<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.brianmac.co.uk/index.htm>

<http://www.sportsactivated.com/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

<http://scholar.google.com/schhp?hl=en>

<http://www.pitt.edu>

http://www.sobreemtrenamiento.com

<http://www.efdeportes.com>

#### OBSEVACIONES