UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Teaching Guide					
Identifying Data					2015/16
Subject (*)	Teoría e práctica do adestramento deportivo			Code	620G01037
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte				
Descriptors					
Cycle	Period	Year		Type	Credits
Graduate	1st four-month period	Fourth		Obligatoria	6
Language	SpanishGalicianEnglishPortuguese				
Teaching method	Face-to-face				
Prerequisites					
Department	Educación Física e Deportiva				
Coordinador	Pombo Fernandez, Manuel Jose		E-mail	manuel.pombo@udc.es	
Lecturers	Pombo Fernandez, Manuel Jose		E-mail	manuel.pombo@udc.es	
Web					
General description	Esta materia va a desarrollar la capacidad del alumno para implementar en la practica un proceso de entrenamiento deportivo orientado y regulado a los objetivos que el ambito profesional demande.				

Study programme competences / results	
Code	Study programme competences / results
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A31	Realizar a análise funcional da conduta nos contextos deportivos, educativos ou de exercicio físico para a saúde, como paso previo á intervención psicolóxica.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B3	Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
B13	Coñecer e aplicar metodoloxías de investigación que faciliten a análise, a reflexión e cambio da súa práctica profesional, posibilitando a súa formación permanente.
B14	Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.

B15	Comprender e saber utilizar as importantes posibilidades que a educación física e o deporte teñen para xerar hábitos sociais e valores democráticos (coeducación de xéneros, respecto á diversidade social e cultural, cooperación, competición respectuosa, compromiso co contorno?).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
B17	Promover e avaliar actividades de ampliación curricular, referentes á creación de hábitos autónomos de actividade física e deporte.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente coa súa profesión e en concreto, coa situación actual da actividade física e o deporte na educación formal; coa xestión do centro educativo; cos seus compañeiros (traballo cooperativo) e con aqueles aos que educa.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C2	Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
Comprender las bases y fundamentos del entrenamiento deportivo, la respuesta y adaptación biológica a la carga, para conocer, clasificar, diseñar y ejecutar de forma eficiente y segura métodos de entrenamiento de la fuerza y de la resistencia, amplitud de movimientos y velocidad, con el estudio particular de los más adecuados para niños y jóvenes, para su mejora y que favorezcan su máximo rendimiento en la edad adulta.	A19 A23 A27 A28 A31	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8

Conocer, identificar y realizar la correcta administración de protocolos de campo, idóneos para la evaluación de las manifestaciones de la fuerza y de la resistencia en niños y jóvenes para determinar de forma eficiente la administración personalizada de los métodos y de los diversos componentes de la carga que los caractericen, para la mejora de los aspectos estructurales y formales pretendida.	A19 A23 A27 A28 A31	B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20	C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8

Contents	
Topic	**Sub-topic**
TEMA 1º. El entrenamiento deportivo como un proceso organizado, sistemático, orientado y regulado.	. Comparar y diferenciar la estructura que forma el proceso de entrenamiento deportivo. .- El alumno/a podrá comprender y aplicar la teoría general de los sistemas al proceso de entrenamiento deportivo. .- Identificara y aplicará la estructura diferenciada que se necesita en un proceso deportivo.
TEMA 2º. La adaptación como requisito indispensable para el entrenamiento deportivo.	. Aprendizaje y utilización de las principales teoría biológicas que explican la aplicación de un entrenamiento deportivo. .- El alumno/a identificará y describirá las teorías de la adaptación biológica. .- Identificara y explicara los principios biológicos que se deben considerar antes de desarrollar un proceso de entrenamiento deportivo. .- Identificara, describirá y demostrara los métodos que se utilizan para poder conocer los fenómenos de la fatiga y la recuperación, base de entrenamiento deportivo a nivel biológico.
TEMA 3º. Los principios generales del entrenamiento. . Comprensión de los principios que se deben tener en	cuenta para poder llevar a la practica un proceso de entrenamiento. .- El alumno/a identificara, describirá y aplicara los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo. .- Identificara, describirá y aplicara los principios de la estructuración del entrenamiento deportivo. .- Identificara y aplicara los principios y la metodología que sirve para estructurar el entrenamiento a corto y largo plazo en niños y jóvenes.
TEMA 4º. Los medios del entrenamiento y los componentes de la carga.	. Comprensión y utilización de los conceptos que se utilizan en el ámbito del entrenamiento para estructurar los ejercicios y su control. .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara la estructura de los ejercicios físicos. .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de control de los ejercicios físicos.

TEMA 5º. La sesión de entrenamiento.	. Aprendizaje y utilización de la sesión de entrenamiento como elemento básico del proceso de entrenamiento. .- El alumno/a identificara los objetivos básicos de la sesión de entrenamiento .- Describirá y aplicara las bases del calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. .- Describirá y explicara la diferente utilización de las sesiones de entrenamiento.
TEMA 6º. El entrenamiento de los factores del rendimiento.	. Comprensión y utilización de los factores que constituyen la definición del rendimiento deportivo. .- El alumno identificara y describirá cada uno de los componentes de la aptitud física y su relación con la salud y el rendimiento deportivo.
TEMA 7º. El entrenamiento de la resistencia	. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la resistencia .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara las bases bioenergeticas del entrenamiento de la resistencia. .- Identificara, describirá y aplicara los métodos y sus efectos del entrenamiento de la resistencia. .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la aptitud cardiovascular. .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la aptitud cardiovascular.
TEMA 8º. El entrenamiento de la fuerza.	. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la fuerza. .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan la fuerza. .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de la fuerza. .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la fuerza. .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la fuerza.
TEMA 9º. El entrenamiento de la velocidad.	. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la velocidad .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan la velocidad. .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de la velocidad. .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la velocidad. .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la velocidad.
TEMA 10º. El entrenamiento de la movilidad.	. Compresión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la movilidad. .- El alumno/a identificara, describirá y demostrara los factores y las manifestaciones que determinan la movilidad. .- Identificara, describirá y aplicara los métodos de diseño del entrenamiento de la movilidad. .- Identificara y aplicara las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la movilidad. .- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la movilidad.

TEMA 11º. El entrenamiento deportivo en niños y jovenes.	. Comprensión, identificación y aplicación de una metodología de entrenamiento adaptada a los cambios de la aptitud en edades de crecimiento. .- El alumno/a identificara, describirá y demostrará los efectos del entrenamiento de las diferentes capacidades del rendimiento, en diferentes edades. ,. Identificara, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la aptitud física según la edad.

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Guest lecture / keynote speech	A19 A23 A27 A28 A31 B1 B2 B3 B5 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B20 C1 C2 C3 C5 C7	16	16	32
Physical exercise	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	21	10	31
Document analysis	B3 B4 B7 B10	5	10	15
Mixed objective/subjective test	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	2	40	42
Supervised projects	A19 A23 B20 C6 C8	6	18	24
Personalized attention		6	0	6
(*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.				

Methodologies	
Methodologies	Description
Guest lecture / keynote speech	Clases Magistrales en las que desarrollan los contenidos teoricos de la asignatura
Physical exercise	Clases prácticas en las que los alumnos bajo la tutela del profesor diseñan, dirigen y evaluan los resultados de un sesión practica de entrenamiento deportivo. Se asigna a cada grupo de alumnos en la primera semana del curso
Document analysis	Trabajo de análisis de fuentes documentales sobre la teoría y practica del entrenamiento deportivo
Mixed objective/subjective test	Examen final con pruebas teórico-practica sobre los contenidos desarrollados en el curso
Supervised projects	Realizacion de tareas en los temas de la asignatura, dirigidos desde la plataforma Moddle

Personalized attention	
Methodologies	Description
Physical exercise Document analysis Supervised projects	Reuniones con los grupos de alumnos para definir los contenidos de las sesiones practicas y guiarles en el proceso de elaboración de los contenidos

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	Description	**Qualification**

Guest lecture / keynote speech	A19 A23 A27 A28 A31 B1 B2 B3 B5 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B20 C1 C2 C3 C5 C7	Exposición de las teorias metodologicas del entrenamiento deportivo	0
Physical exercise	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	Planificación, dirección y posterior memoria gráfica y audiovisual de la sesión de entrenamiento	20
Document analysis	B3 B4 B7 B10	Trabajo tutelado de analisis de articulos de impacto sebre el entrenamiento deportivo	10
Mixed objective/subjective test	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	Prueba final escrita con casos teorico-practicos basados en los contenidos y fuentes bibliográficas aportadas durante el curso	60
Supervised projects	A19 A23 B20 C6 C8	Realizacion de tareas en los temas de la asignatura, dirigidos desde la plataforma Moddle	10

Assessment comments
Para la elaboración de la nota final, el alumno debe superar el 50% de cada una de las pruebas. No superarlo en una de ellas, conlleva su repetición en la siguiente convocatoria. Las asistencias a las clases teoricas y practicas se rigen por la legislacion Universitaria vigente. El incumplimiento de la asistencia conlleva la imposibilidad de construir la nota final y la repeticion de la asistencia en el curso siguiente

Sources of information	
Basic	- Zhelyazkov, Tsvetan (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona - WILLIAM J. KRAEMER, KEIJO HÄKKINEN (2006). ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. Madrid - Cometti, Gilles. (2007). ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD. Barcelona - Brown, Lee E.. (2007). ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ. Barcelona - TUDOR O. BOMPA (2005). ENTRENAMIENTO PARA JOVENES DEPORTISTAS.PLANIFICACION Y PROGRAMAS. Madrid - Jurgen Weineck (2005). ENTRENAMIENTO TOTAL.. bARCELONA - Norris, Christopher M. (2007). LA GUIA COMPLETA DE LOS ESTIRAMIENTOS. Barcelona - Martin, Dietrich.Carl, Klaus.Lehnertz, Klaus. (2007). MANUAL DE METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona - Martin, Dietrich.Nicolaus, Jürgen.Ostrowski, Chris (2004). METODOLOGIA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL. Barcelona - Cometti, Gilles. (2007). METODOS MODERNOS DE MUSCULACION. Barcelona - JULIO TOUS, GERAD MORAS, JOSEP Mª PADULLÉS (1999). NUEVAS TENDENCIAS EN FUERZA Y MUSCULACIÓN. Barcelona - Bompa, Tudor O. (2009). PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona - TUDOR O. BOMPA (2003). PERIODIZACIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO . Madrid - BAECHLE, EARLE (2007). PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Madrid - García-Verdugo Delmas, Mariano. (2007). RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Barcelona - Verkhoshansky, Yury.Siff, Mel C.. (2004). SUPERENTRENAMIENTO. Barcelona

Complementary	- Boeckh-Behrens, W.U..Buskies, W.. (2004). ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. Barcelona - Fröhner, Gudrun. (2003). ESFUERZO FISICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JOVENES. Barcelona - ANDREAS HOHMANN, MARTIN LAMES (2005). INTRODUCCION A LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO. Barcelona - ANTONIO VASCONCELOS RAPOSO (2005). LA FUERZA.ENTRENAMIENTO PARA JOVENES. Barcelona - GEORGE DINTIMAN, BOB WARD, TOM TELLEZ (2001). LA VELOCIDAD EN EL DEPORTE. Madrid - RICARDO MIRELLA (2001). LAS NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD. Barcelona

Recommendations
Subjects that it is recommended to have taken before
Subjects that are recommended to be taken simultaneously
Subjects that continue the syllabus
Fisioloxía do exercicio I/620G01013 Teoría e práctica do exercicio/620G01016 Fisioloxía do exercicio II/620G01025 Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024
Other comments

(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.