



Guía docente				
Datos Identificativos				2016/17
Asignatura (*)	Teoría y práctica del entrenamiento deportivo		Código	620G01037
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto	Obligatoria	6
Idioma	CastellanoGallegoInglésPortugués			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a		Correo electrónico		
Profesorado	Pombo Fernandez, Manuel Jose	Correo electrónico	manuel.pombo@udc.es	
Web				
Descripción general	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.			

Competencias / Resultados del título	
Código	Competencias / Resultados del título
A19	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.
A23	Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.
A27	Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.
A28	Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.
A31	Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B3	Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B6	Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B7	Gestionar la información.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B9	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
B10	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
B13	Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.



B15	Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno?).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
B17	Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.
B19	Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
B20	Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
C2	Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
C3	Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
C4	Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
C5	Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias / Resultados del título		
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.	A19	B1	C1
	A23	B2	C2
	A27	B3	C3
	A28	B4	C4
	A31	B5	C5
		B6	C6
		B7	C7
		B8	C8
		B9	
		B10	
		B11	
		B12	
		B13	
		B14	
		B15	
		B16	
		B17	
		B18	
		B19	
		B20	



<p>Conocer, identificar y realizar la correcta administración de protocolos de campo, idóneos para la evaluación de las manifestaciones de la fuerza, la velocidad, resistencia y la amplitud de movimiento 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.</p>	A19	B1	C1
	A23	B2	C2
	A27	B3	C3
	A28	B4	C4
	A31	B5	C5
		B6	C6
		B7	C7
		B8	C8
		B9	
		B10	
		B11	
		B12	
		B13	
		B14	
		B15	
		B16	
		B17	
		B18	
		B19	
		B20	

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



TEMA 5º. La sesión de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"><li>. Aprendizaje y utilización de la sesión de entrenamiento como elemento básico del proceso de entrenamiento.</li><li>- El alumno/a identificará los objetivos básicos de la sesión de entrenamiento</li><li>- Describirá y aplicará las bases del calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.</li><li>- Describirá y explicará la diferente utilización de las sesiones de entrenamiento.</li></ul>
TEMA 6º. El entrenamiento de los factores del rendimiento.	<ul style="list-style-type: none"><li>. Comprensión y utilización de los factores que constituyen la definición del rendimiento deportivo.</li><li>- El alumno identificará y describirá cada uno de los componentes de la aptitud física y su relación con la salud y el rendimiento deportivo.</li></ul>
TEMA 7º. El entrenamiento de la resistencia	<ul style="list-style-type: none"><li>. Comprensión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la resistencia</li><li>- El alumno/a identificará, describirá y demostrará las bases bioenergéticas del entrenamiento de la resistencia.</li><li>- identificará, describirá y aplicará los métodos y sus efectos del entrenamiento de la resistencia.</li><li>- identificará y aplicará las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la aptitud cardiovascular.</li><li>- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la aptitud cardiovascular.</li></ul>
TEMA 8º. El entrenamiento de la fuerza.	<ul style="list-style-type: none"><li>. Comprensión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la fuerza.</li><li>- El alumno/a identificará, describirá y demostrará los factores y las manifestaciones que determinan la fuerza.</li><li>- identificará, describirá y aplicará los métodos de diseño del entrenamiento de la fuerza.</li><li>- identificará y aplicará las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la fuerza.</li><li>- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la fuerza.</li></ul>
TEMA 9º. El entrenamiento de la velocidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>. Comprensión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la velocidad</li><li>- El alumno/a identificará, describirá y demostrará los factores y las manifestaciones que determinan la velocidad.</li><li>- Identificará, describirá y aplicará los métodos de diseño del entrenamiento de la velocidad.</li><li>- Identificará y aplicará las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la velocidad.</li><li>- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la velocidad.</li></ul>
TEMA 10º. El entrenamiento de la Amplitud de Movimiento.	<ul style="list-style-type: none"><li>. Comprensión, identificación y aplicación de las bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la Amplitud de movimiento.</li><li>- El alumno/a identificará, describirá y demostrará los factores y las manifestaciones que determinan la amplitud de movimiento.</li><li>- identificará, describirá y aplicará los métodos de diseño del entrenamiento de la amplitud de movimiento.</li><li>- identificará y aplicará las mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la amplitud de movimiento.</li><li>- Identificará, describirá y aplicará diferentes métodos de evaluación de la amplitud de movimiento.</li></ul>



Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciales y virtuales)	Horas traballo autónomo	Horas totales
Sesión magistral	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
Práctica de actividade física	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	21	10	31
Análisis de fontes documentais	B3 B4 B7 B10	5	10	15
Proba mixta	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	2	40	42
Traballo tutelado	A19 A23 B20 C6 C8	6	18	24
Atención personalizada		6	0	6

(\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos)

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión magistral	Clases Magistrales en las que desarrollan los contenidos teóricos de la asignatura
Práctica de actividade física	Clases prácticas en las que los alumnos bajo la tutela del profesor diseñan, dirigen y evalúan los resultados de un sesión práctica de entrenamiento deportivo. Se asigna a cada grupo de alumnos en la primera semana del curso
Análisis de fontes documentais	Traballo de análisis de fontes documentais sobre la teoría y práctica del entrenamiento deportivo
Proba mixta	Examen final con probas teórico-práctica sobre los contenidos desarrollados en el curso
Traballo tutelado	Realización de tareas en los temas de la asignatura, dirigidos desde la plataforma Moodle

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física Análisis de fontes documentais Traballo tutelado	Reuniones con los grupos de alumnos para definir los contenidos de las sesiones prácticas y guiarles en el proceso de elaboración de los contenidos

Evaluación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Calificación
Práctica de actividade física	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
Análisis de fontes documentais	B3 B4 B7 B10	Traballo tutelado de análisis de artículos de impacto sobre el entrenamiento deportivo	10
Proba mixta	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	Proba final escrita con casos teórico-prácticos basados en los contenidos y fontes bibliográficas aportadas durante el curso	60
Traballo tutelado	A19 A23 B20 C6 C8	Realización de tareas en los temas de la asignatura, dirigidos desde la plataforma Moodle	10



## Observaciones evaluación

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 oportunidad.

Las asistencias a las clases teóricas y practicas se rigen por la legislación Universitaria vigente. El incumplimiento de la asistencia conlleva la imposibilidad de construir la nota final y la repetición de la asistencia en el curso siguiente.

## Fuentes de información

<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zhelyazkov, Tsvetan (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona</li> <li>- WILLIAM J. KRAEMER, KEIJO HÄKKINEN (2006). ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. Madrid</li> <li>- Cometti, Gilles. (2007). ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD. Barcelona</li> <li>- Brown, Lee E.. (2007). ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD, AGILIDAD Y RAPIDEZ. Barcelona</li> <li>- TUDOR O. BOMPA (2005). ENTRENAMIENTO PARA JOVENES DEPORTISTAS.PLANIFICACION Y PROGRAMAS. Madrid</li> <li>- Jurgen Weineck (2005). ENTRENAMIENTO TOTAL.. BARCELONA</li> <li>- Norris, Christopher M. (2007). LA GUIA COMPLETA DE LOS ESTIRAMIENTOS. Barcelona</li> <li>- Martin, Dietrich.Carl, Klaus.Lehnertz, Klaus. (2007). MANUAL DE METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona</li> <li>- Martin, Dietrich.Nicolaus, Jürgen.Ostrowski, Chris (2004). METODOLOGIA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL. Barcelona</li> <li>- Cometti, Gilles. (2007). METODOS MODERNOS DE MUSCULACION. Barcelona</li> <li>- JULIO TOUS, GERAD MORAS, JOSEP M<sup>º</sup> PADULLÉS (1999). NUEVAS TENDENCIAS EN FUERZA Y MUSCULACIÓN. Barcelona</li> <li>- Bompá, Tudor O. (2009). PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona</li> <li>- TUDOR O. BOMPA (2003). PERIODIZACIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO . Madrid</li> <li>- BAECHLE, EARLE (2007). PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Madrid</li> <li>- García-Verdugo Delmas, Mariano. (2007). RESISTENCIA Y ENTRENAMIENTO. Barcelona</li> <li>- Verkhoshansky, Yury.Siff, Mel C.. (2004). SUPERENTRENAMIENTO. Barcelona</li> </ul>
<b>Complementaria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boeckh-Behrens, W.U..Buskies, W.. (2004). ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. Barcelona</li> <li>- Fröhner, Gudrun. (2003). ESFUERZO FISICO Y ENTRENAMIENTO EN NIÑOS Y JOVENES. Barcelona</li> <li>- ANDREAS HOHMANN, MARTIN LAMES (2005). INTRODUCCION A LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO. Barcelona</li> <li>- ANTONIO VASCONCELOS RAPOSO (2005). LA FUERZA.ENTRENAMIENTO PARA JOVENES. Barcelona</li> <li>- GEORGE DINTIMAN, BOB WARD, TOM TELLEZ (2001). LA VELOCIDAD EN EL DEPORTE. Madrid</li> <li>- RICARDO MIRELLA (2001). LAS NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD Y LA FLEXIBILIDAD. Barcelona</li> </ul>

## Recomendaciones

### Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Teoría y práctica del ejercicio/620G01016

Fisiología del ejercicio II/620G01025

Metodología del rendimiento deportivo/620G01024

### Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

### Asignaturas que continúan el temario

Avances en el entrenamiento de fuerza y resistencia (optativa)/620G01043

### Otros comentarios



(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías