



| Guía Docente          |  |                    |                     |          |
|-----------------------|--|--------------------|---------------------|----------|
| Datos Identificativos |  |                    |                     | 2017/18  |
| Asignatura (*)        | Teoría e práctica do adestramento deportivo  | Código             | 620G01037           |          |
| Titulación            |  |                    |                     |          |
| Descritores           |  |                    |                     |          |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo                | Créditos |
| Grao                  | 1º cuatrimestre  | Cuarto             | Obrigatoria         | 6        |
| Idioma                | CastelánGalego   |                    |                     |          |
| Modalidade docente    | Presencial   |                    |                     |          |
| Prerrequisitos        |  |                    |                     |          |
| Departamento          | Educación Física e Deportiva   |                    |                     |          |
| Coordinación          | Pombo Fernandez, Manuel Jose   | Correo electrónico | manuel.pombo@udc.es |          |
| Profesorado           | Pombo Fernandez, Manuel Jose   | Correo electrónico | manuel.pombo@udc.es |          |
| Web                   |  |                    |                     |          |
| Descrición xeral      | Esta materia desenrola a capacidade do alumno para implementar na practica o proceso de entrenamiento deportivo orientado e regulado aos obxetivos que o ambito profesional demande. |                    |                     |          |

| Competencias / Resultados do título |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Código                              | Competencias / Resultados do título |

| Resultados da aprendizaxe   |     |     |                                     |
|---|-----|-----|-------------------------------------|
| Resultados de aprendizaxe   |     |     | Competencias / Resultados do título |
| Comprender as bases e fundamentos do adestramento deportivo, a resposta e adaptación biolóxica á carga, para coñecer, clasificar, deseñar e executar de forma eficiente e segura métodos de adestramento da forza e da resistencia, amplitude de movementos e velocidade. | 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>Coñecer, identificar e realizar a correcta administración de protocolos de campo, idóneos para a avaliación das manifestacións da forza, a velocidade, resistencia e a amplitude de movemento para determinar de forma eficiente a administración personalizada dos métodos e dos diversos compoñentes da carga que os caractericen, para a mellora dos aspectos estruturais e formais 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 |    |

| Contidos   |   |
|--|---|
| Temas  | Subtemas  |
| TEMA 1º. O adestramento deportivo como un proceso organizado, sistemático, orientado e regulado.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Estrutura que forma o proceso de adestramento deportivo.</li> <li>.- Teoría xeral dos sistemas ao proceso de adestramento deportivo.</li> <li>.- A Estrutura diferenciada que se necesita nun proceso deportivo.</li> </ul>  |
| TEMA 2º. A adaptación como requisito indispensable para o adestramento deportivo.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Principais teorías biolóxicas que explican a aplicación dun adestramento deportivo.</li> <li>.- Teorías da adaptación biolóxica.</li> <li>.- Principios biolóxicos que se deben considerar antes de desenvolver un proceso de adestramento deportivo.</li> <li>.- Métodos que se utilizan para poder coñecer os fenómenos da fatiga e a recuperación, base de adestramento deportivo a nivel biolóxico.</li> </ul> |
| TEMA 3º. Os principios xerais do adestramento.<br>. Comprensión dos principios que se deben ter en conta para poder levar a práctica a un proceso de adestramento. | <ul style="list-style-type: none"> <li>.- Principios pedagóxicos do adestramento deportivo.</li> <li>.- Principios da estruturación do adestramento deportivo.</li> <li>.- Principios e a metodoloxía que serve para estruturar o adestramento a curto e longo prazo en nenos e novos.</li> </ul>   |
| TEMA 4º. Os medios do adestramento e os compoñentes da carga.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Conceptos que se utilizan no ámbito do adestramento para estruturar os exercicios e o seu control.</li> <li>.- Estrutura dos exercicios físicos.</li> <li>.- Métodos de control dos exercicios físicos.</li> </ul>   |
| TEMA 5º. A sesión de adestramento.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. A sesión de adestramento como elemento básico do proceso de adestramento.</li> <li>.- Obxectivos básicos da sesión de adestramento</li> <li>.- Bases do quecemento, parte principal e volta á calma.</li> <li>.- A diferente utilización das sesións de adestramento.</li> </ul>   |
| TEMA 6º. O adestramento dos factores do rendemento.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Factores que constitúen a definición do rendemento deportivo.</li> <li>.- Compoñentes da aptitude física e a súa relación coa saúde e o rendemento deportivo.</li> </ul>   |



|   |   |
|---|---|
| TEMA 7º. Adestramento de a resistencia              | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da resistencia</li> <li>.- Bases bioenergeticas do adestramento da resistencia.</li> <li>.- Métodos e os seus efectos do adestramento da resistencia.</li> <li>.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a aptitude cardiovascular.</li> <li>.- Métodos de avaliación da aptitude cardiovascular.</li> </ul>                                  |
| TEMA 8º. O adestramento da forza.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da forza.</li> <li>.- Factores e as manifestacións que determinan a forza.</li> <li>.- Métodos de deseño do adestramento da forza.</li> <li>.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a forza.</li> <li>.- Os diferentes métodos de avaliación da forza.</li> </ul>   |
| TEMA 9º. O adestramento da velocidade               | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da velocidade</li> <li>.- Factores e as manifestacións que determinan a velocidade.</li> <li>.- Métodos de deseño do adestramento da velocidade.</li> <li>.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a velocidade.</li> <li>.- Os métodos de avaliación da velocidade.</li> </ul>  |
| TEMA 10º. O adestramento da Amplitude de Movemento. | <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da Amplitude de movemento.</li> <li>.- Factores e as manifestacións que determinan a amplitude de movemento.</li> <li>.- Métodos de deseño do adestramento da amplitude de movemento.</li> <li>.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a amplitude de movemento.</li> <li>.- Os métodos de avaliación da amplitude de movemento.</li> </ul> |

| Planificación                 |   |   |                         |              |
|-------------------------------|---|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas         | Competencias / Resultados   | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo autónomo | Horas totais |
| Sesión maxistral              | A19 A23 A27 A28<br>A31 B1 B2 B3 B5 B7<br>B8 B9 B10 B11 B12<br>B13 B14 B15 B20 C1<br>C2 C3 C5 C7 | 16                                      | 19                      | 35           |
| Práctica de actividade física | A19 A23 A27 B4 B6<br>B16 B17 B18 B19 C4<br>C6 C8  | 21                                      | 10                      | 31           |
| Análise de fontes documentais | B3 B4 B7 B10  | 2                                       | 10                      | 12           |
| Proba mixta                   | A19 A23 A27 A28<br>A31 B2 B3  | 2                                       | 40                      | 42           |
| Traballos tutelados           | A19 A23 B20 C6 C8   | 6                                       | 18                      | 24           |
| Atención personalizada        |   | 6                                       | 0                       | 6            |

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

| Metodoloxías                  |   |
|-------------------------------|---|
| Metodoloxías                  | Descrición  |
| Sesión maxistral              | Clases Maxistrais nas que desenvolven os contidos teóricos da materia   |
| Práctica de actividade física | Clases prácticas nas que os alumnos baixo a tutela do profesor deseñan, dirixen e evalúan os resultados dunha sesión práctica de adestramento deportivo. Asígnase a cada grupo de alumnos na primeira semana do curso |
| Análise de fontes documentais | traballo de análise de fontes documentais sobre a teoría e práctica do adestramento deportivo   |



|                     |  |
|---------------------|--|
| Proba mixta         | Exame final con probas teórico-práctica sobre os contidos desenvolvidos no curso |
| Traballos tutelados | Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle |

### Atención personalizada

| Metodoloxías  | Descrición   |
|---|--|
| Práctica de actividade física<br>Análise de fontes documentais<br>Traballos tutelados | Reunións cos grupos de alumnos para definir os contidos das sesións prácticas e guiarlles no proceso de elaboración dos contidos |

### Avaliación

| Metodoloxías                  | Competencias / Resultados                        | Descrición  | Cualificación |
|-------------------------------|--|---|---------------|
| Práctica de actividade física | A19 A23 A27 B4 B6<br>B16 B17 B18 B19 C4<br>C6 C8 | Planificación, dirección e posterior memoria gráfica e audiovisual da sesión de adestramento                            | 20            |
| Análise de fontes documentais | B3 B4 B7 B10                                     | Traballo tutelado de análise de artigos de impacto sobre o adestramento deportivo                                       | 10            |
| Proba mixta                   | A19 A23 A27 A28<br>A31 B2 B3                     | Proba final escrita con casos teórico-prácticos baseados nos contidos e fontes bibliográficas achegadas durante o curso | 60            |
| Traballos tutelados           | A19 A23 B20 C6 C8                                | Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle  | 10            |

### Observacións avaliación

Para a elaboración da nota final, o alumno debe superar o 50% de cada unha das probas. Non superalo nunha delas, leva a súa repetición na seguinte convocatoria. As probas superadas, quedan convalidadas para as seguintes convocatorias.

As asistencia ás clases teóricas e prácticas réxense pola lexislación Universitaria vixente. O incumprimento da asistencia e os traballos teórico-prácticos leva a imposibilidade de construír a nota final e a repetición da asistencia no curso seguinte.

Os alumnos que desexen facer os exames en Galego, poden solicitalo con 7 días antes da data de examen.

### Fontes de información



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Bibliografía básica</b></p>         | <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 Mª 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> <li>- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO, LUIS SÁNCHEZ MEDINA, FERNANDO PAREJA BLANCO, DAVID RODRÍGUEZ ROSELL (2017). LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN COMO REFERENCIA PARA LA PROGRAMACIÓN, CONTROL Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA. Sevilla</li> <li>- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2017). MANUAL ACSM DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO . Barcelona</li> <li>- VLADIMIR ISSURIN (2013). ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: PERIODIZACIÓN EN BLOQUES. Barcelona</li> <li>- FERNANDO NACLERIO AYLLÓN (2010). ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. FUNDAMENTOS Y APLICACIONES EN DIFERENTES DEPORTES. Madrid</li> </ul> |
| <p><b>Bibliografía complementaria</b></p> | <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>  |

## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Teoría e práctica do exercicio/620G01016

Fisioloxía do exercicio II/620G01025

Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

### Materias que continúan o temario

Avances no adestramento de forza e resistencia (optativa)/620G01043

### Observacións



(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías