



Teaching Guide				
Identifying Data				2019/20
Subject (*)	Theory and Practice of Sports Training		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	Obligatory	6
Language	SpanishGalician			
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 desenrola a capacidade do alumno para implementar na practica o proceso de entrenamiento deportivo orientado e regulado aos obxetivos que o 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 afrontarse.
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		
	A19	B1	C1
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.	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	



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.	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	

Contents	
Topic	Sub-topic
TEMA 1º. O adestramento deportivo como un proceso organizado, sistemático, orientado e regulado.	. Estrutura que forma o proceso de adestramento deportivo. .- Teoría xeral dos sistemas ao proceso de adestramento deportivo. .- A Estrutura diferenciada que se necesita nun proceso deportivo.
TEMA 2º. A adaptación como requisito indispensable para o adestramento deportivo.	. Principais teorías biolóxicas que explican a aplicación dun adestramento deportivo. .- Teorías da adaptación biolóxica. .- Principios biolóxicos que se deben considerar antes de desenvolver un proceso de adestramento deportivo. .- Métodos que se utilizan para poder coñecer os fenómenos da fatiga e a recuperación, base de adestramento deportivo a nivel biolóxico.
TEMA 3º. Os principios xerais do adestramento. . Comprensión dos principios que se deben ter en conta para poder levar a práctica a un proceso de adestramento.	.- Principios pedagóxicos do adestramento deportivo. .- Principios da estruturación do adestramento deportivo. .- Principios e a metodoloxía que serve para estruturar o adestramento a curto e longo prazo en nenos e novos.
TEMA 4º. Os medios do adestramento e os compoñentes da carga.	. Conceptos que se utilizan no ámbito do adestramento para estruturar os exercicios e o seu control. .- Estrutura dos exercicios físicos. .- Métodos de control dos exercicios físicos.
TEMA 5º. A sesión de adestramento.	. A sesión de adestramento como elemento básico do proceso de adestramento. .- Obxectivos básicos da sesión de adestramento .- Bases do quecemento, parte principal e volta á calma. .- A diferente utilización das sesións de adestramento.
TEMA 6º. O adestramento dos factores do rendemento.	. Factores que constitúen a definición do rendemento deportivo. .- Compoñentes da aptitude física e a súa relación coa saúde e o rendemento deportivo.



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>

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	19	35
Physical exercise	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	21	10	31
Document analysis	B3 B4 B7 B10	2	10	12
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 Maxistras nas que desenvolven os contidos teoricos da materia
Physical exercise	Clases prácticas nas que os alumnos baixo a tutela do profesor deseñan, dirixen e evalúan os resultados dunha sesión practica de adestramento deportivo. Asígnase a cada grupo de alumnos na primeira semana do curso
Document analysis	raballo de análise de fontes documentais sobre a teoría e practica do adestramento deportivo



Mixed objective/subjective test	Exame final con probas teórico-práctica sobre os contidos desenvolvidos no curso
Supervised projects	Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle

### Personalized attention

Methodologies	Description
Physical exercise Document analysis Supervised projects	Reunións cos grupos de alumnos para definir os contidos das sesións prácticas e guiarles no proceso de elaboración dos contidos

### Assessment

Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Physical exercise	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	Planificación, dirección e posterior memoria gráfica e audiovisual da sesión de adestramento	20
Document analysis	B3 B4 B7 B10	Traballo tutelado de análise de artigos de impacto sobre o adestramento deportivo	10
Mixed objective/subjective test	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	Proba final escrita con casos teórico-prácticos baseados nos contidos e fontes bibliográficas achegadas durante o curso	60
Supervised projects	A19 A23 B20 C6 C8	Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle	10

### Assessment comments

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Os alumnos lesionados non necesitan adaptación, xa que a asignatura non conleva probas prácticas de rendemento deportivo que computen para a nota final.</p> <p>Os alumnos que desexen facer os exames en Galego, poden solicitalo con 7 días antes da data de examen.</p>
--

### Sources of information



<p><b>Basic</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>- Bompa, 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>Complementary</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>

**Recommendations**

**Subjects that it is recommended to have taken before**

Theory and Practice of Exercise/620G01016

Physiology of Exercise II/620G01025

Sport Performance Methodology/620G01024

**Subjects that are recommended to be taken simultaneously**

**Subjects that continue the syllabus**

Trends in Strength Training and Endurance (optional)/620G01043

**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.