



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Teoría e práctica do adestramento deportivo	Código	620G01037	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuatrimestre	Cuarto	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Híbrida			
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.			
Plan de continxencia	1. Modificacións nos contidos - Non se realizarán modificacións dos contidos. 2. Metodoloxías *Metodoloxías docentes que se manteñen - Todas as que están recollidas na guía docente. *Metodoloxías docentes que se modifican - Sesións maxistras que pasan a ser non presenciais, realizándose a través de Microsoft Teams. - Prácticas que pasan a ser non presenciais, realizándose a través de Microsoft Teams. Tanto estas sesións interactivas como as sesións maxistras, gravaranse en Teams para que o alumnado poida acceder de forma asíncrona aos contidos das clases. - Portafolios, que se entregará por correo electrónico en formato pdf. 3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado - Correo electrónico.- Respostarase aos correos cun tempo de resposta de 24 horas en días laborables. As titorías poderán concertarse mediante correo electrónico. -Reunións en Microsoft Teams.- Estableceranse en horas de titorías, trala solicitude de cita previa mediante Teams ou correo electrónico. -Comunicación a través de Moodle.- Para aqueles casos que afecten a todo o alumnado ou a algún grupo, con mensaxes no foros. 4. Modificacións na avaliación Non hai variacións na avaliación, a excepción de a proba obxectiva final se realizarían de xeito non presencial mediante un examen-traballo con condicionantes informados polo profesor. *Observacións de avaliación: 5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Non hai modificacións, porque o alumnado terá acceso aos documentos que precisen a través de arquivos de Moodle.			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título
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 interpersonal 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.

## Resultados da aprendizaxe

Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título
---------------------------	-------------------------------------



<p>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.</p>	<p>A19 A23 A27 A28 A31</p>	<p>B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20</p>	<p>C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8</p>
<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>	<p>A19 A23 A27 A28 A31</p>	<p>B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20</p>	<p>C1 C2 C3 C4 C5 C6 C7 C8</p>

Contidos	
Temas	Subtemas
<p>TEMA 1º. O adestramento deportivo como un proceso organizado, sistemático, orientado e regulado.</p>	<p>. 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.</p>



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. . Comprensión dos principios que se deben ter en conta para poder levar a prácticaa 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>.- Mellores 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>.- Mellores 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>.- Mellores 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>.- Mellores 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 A31 B1 B2 B3 B5 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B20 C1 C2 C3 C5 C7	16	19	35
Práctica de actividade física	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	21	10	31
Análise de fontes documentais	B3 B4 B7 B10	2	10	12
Proba mixta	A19 A23 A27 A28 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	raballo 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 Análise de fontes documentais 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 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	Planificación, dirección e posterior memoria gráfica e audiovisual da sesión de adestramento	40
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 A31 B2 B3	Proba final escrita con casos teórico-prácticos baseados nos contidos e fontes bibliográficas achegadas durante o curso	40
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 practicas 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 lesionados non necesitan adaptación, xa que a asignatura non conleva probas prácticas de rendemento deportivo que computen para a nota final.

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

## Fontes de información

### Bibliografía básica

- 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
- Jurgén 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
- 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
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2017). MANUAL ACSM DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO . Barcelona
- VLADIMIR ISSURIN (2013). ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: PERIODIZACIÓN EN BLOQUES. Barcelona
- FERNANDO NACLERIO AYLLÓN (2010). ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. FUNDAMENTOS Y APLICACIONES EN DIFERENTES DEPORTES. Madrid

### Bibliografía complementaria

- 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

## 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