



Guía docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	Código	620G01037	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto	Obligatoria	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Pombo Fernandez, Manuel Jose	Correo electrónico	manuel.pombo@udc.es	
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.			
Plan de contingencia	<p>1. Modificaciones en los contenidos - No se realizarán modificaciones de los contenidos. 2. Metodologías *Metodologías docentes que se mantienen - Todas las que están recogidas en la guía docente. *Metodologías docentes que se modifican - Sesiones magistrales que pasan a ser no presenciales, se realizarán a través de Microsoft Teams. - Prácticas , que pasan a ser no presenciales, se realizarán a través de Microsoft Teams. Tanto estas sesiones interactivas como las sesiones magistrales, se grabaran en Teams para que el alumnado pueda acceder de forma asíncrona a los contenidos de las clases. - Portafolios, que se entregará por correo electrónico en formato pdf. 3. Mecanismos de atención personalizada al alumnado - Correo electrónico.- Se responderá a los correos con un tiempo de respuesta de 24 horas en días laborables. Las tutorías se podrán concertar mediante correo electrónico. -Reuniones en Microsoft Teams.- Se estableceran en horas de tutorías, tras la solicitud de cita previa mediante Teams o correo electrónico. -Comunicación a través de Moodle.- Para aquellos casos que afecten a todo e alumnado o a algún grupo, con mensajes en el foros. 4. Modificaciones en la evaluación No hay variaciones en la evaluación, a excepción de la prueba objetiva final que se realizaría de forma no presencial con examen-trabajo con condicionantes para a su elaboracion. *Observaciones de evaluación: 5. Modificaciones de la bibliografía ou webgrafía No hay modificaciones, porque eñ alumnado tendrá acceso a los documentos que precisen a través de archivos de Moodle.</p>			

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



<p>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.</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>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>	<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>

Contenidos	
Tema	Subtema
<p>TEMA 1º. El entrenamiento deportivo como un proceso organizado, sistemático, orientado y regulado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Estructura que forma el proceso de entrenamiento deportivo.</li> <li>. Teoría general de los sistemas al proceso de entrenamiento deportivo.</li> <li>. Estructura diferenciada que se necesita en un proceso de entrenamiento deportivo.</li> </ul>



TEMA 2º. La adaptación como requisito indispensable para el entrenamiento deportivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Principales teorías biológicas que explican la aplicación de un entrenamiento deportivo.</li> <li>. Teorías de la adaptación biológica.</li> <li>. Principios biológicos que se deben considerar antes de desarrollar un proceso de entrenamiento deportivo.</li> <li>. Métodos que se utilizan para poder conocer los fenómenos de la fatiga y la recuperación, base de entrenamiento deportivo a nivel biológico.</li> </ul>
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Principios pedagógicos del entrenamiento deportivo.</li> <li>. Principios de la estructuración del entrenamiento deportivo.</li> <li>. Principios y la metodología que sirve para estructurar el entrenamiento a corto y largo plazo en niños y jóvenes.</li> </ul>
TEMA 4º. Los medios del entrenamiento y los componentes de la carga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Conceptos que se utilizan en el ámbito del entrenamiento para estructurar los ejercicios y su control.</li> <li>. Estructura de los ejercicios físicos.</li> <li>. Métodos de control de los ejercicios físicos.</li> </ul>
TEMA 5º. La sesión de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La sesión de entrenamiento como elemento básico del proceso de entrenamiento.</li> <li>- Objetivos básicos de la sesión de entrenamiento</li> <li>- Bases del calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.</li> <li>- Utilización de las sesiones de entrenamiento.</li> </ul>
TEMA 6º. El entrenamiento de los factores del rendimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Factores que constituyen la definición del rendimiento deportivo.</li> <li>- 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>. Bases que permiten al alumno la prescripción de un entrenamiento de la resistencia</li> <li>- Bases bioenergeticas del entrenamiento de la resistencia.</li> <li>- Métodos y los efectos del entrenamiento de la resistencia.</li> <li>- Mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la aptitud cardiovascular.</li> <li>- Diferentes métodos de evaluación de la aptitud cardiovascular.</li> </ul>
TEMA 8º. El entrenamiento de la fuerza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la fuerza.</li> <li>- Factores y las manifestaciones que determinan la fuerza.</li> <li>- Métodos de diseño del entrenamiento de la fuerza.</li> <li>- Mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la fuerza.</li> <li>- Métodos de evaluación de la fuerza.</li> </ul>
TEMA 9º. El entrenamiento de la velocidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la velocidad</li> <li>- Factores y las manifestaciones que determinan la velocidad.</li> <li>- Métodos de diseño del entrenamiento de la velocidad.</li> <li>- Mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la velocidad.</li> <li>- Métodos de evaluación de la velocidad.</li> </ul>
TEMA 10º. El entrenamiento de la Amplitud de Movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Bases que permitan al alumno la prescripción de un entrenamiento de la Amplitud de movimiento.</li> <li>- Factores y las manifestaciones que determinan la amplitud de movimiento.</li> <li>- Métodos de diseño del entrenamiento de la amplitud de movimiento.</li> <li>- Mejores actividades y la estructura de su prescripción para promover la amplitud de movimiento.</li> <li>- Métodos de evaluación de la amplitud de movimiento.</li> </ul>

## Planificación

Metodologías / pruebas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciales y virtuales)	Horas trabajo 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	19	35
Práctica de actividad física	A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8	21	10	31
Análisis de fuentes documentales	B3 B4 B7 B10	2	10	12
Prueba mixta	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	2	40	42
Trabajos tutelados	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				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Sesión magistral	Clases Maxistrais nas que desenvollen os contidos teóricos da materia
Práctica de actividad 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
Análisis de fuentes documentales	raballo de análise de fontes documentais sobre a teoría e práctica do adestramento deportivo
Prueba mixta	Exame final con probas teórico-práctica sobre os contidos desenvolvidos no curso
Trabajos tutelados	Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Práctica de actividad física Análisis de fuentes documentales Trabajos tutelados	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			
Metodologías	Competencias / Resultados	Descripción	Calificación
Práctica de actividad 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
Análisis de fuentes documentales	B3 B4 B7 B10	Traballo tutelado de análisis de artigos de impacto sobre o adestramento deportivo	10
Prueba 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
Trabajos tutelados	A19 A23 B20 C6 C8	Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle	10

Observaciones evaluación



Para la elaboración de la nota final, el alumno debe superar el 50% de cada una de las pruebas. No superarla en una de ellas, conlleva la repetición en la siguiente convocatoria. Las pruebas superadas, quedan convalidadas para las siguientes convocatorias.

La asistencia a las clases teóricas y practicas se rigen por la legislación Universitaria vigente. El incumplimiento de la asistencia y de los trabajos teórico-prácticos conlleva la imposibilidad de construir la nota final y por lo tanto, la repetición de la asistencia en el siguiente curso.

Los alumnos que deseen hacer los exámenes en Galego, lo pueden solicitar con 7 días de antelación a la fecha del examen.

## Fuentes de información

<p><b>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>- 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>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>

## 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