



Guía Docente

Datos Identificativos					2021/22
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.				
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
--------	-------------------------------------

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">. 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 prácticaa un proceso de adestramento.	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">. 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.- O control da carga interna e externa de adestramento
TEMA 5º. A sesión de adestramento.	<ul style="list-style-type: none">. 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. Adestramento de a resistencia	<ul style="list-style-type: none">. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da resistencia- Bases bioenergeticas do adestramento da resistencia.- Métodos e os seus efectos do adestramento da resistencia.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a aptitude cardiovascular.- Métodos de avaliación da aptitude cardiovascular.
TEMA 7º. O adestramento da forza.	<ul style="list-style-type: none">. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da forza.- Factores e as manifestacións que determinan a forza.- Métodos de deseño do adestramento da forza.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a forza.- Os diferentes métodos de avaliación da forza.
TEMA 8º. O adestramento da velocidade	<ul style="list-style-type: none">. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da velocidade- Factores e as manifestacións que determinan a velocidade.- Métodos de deseño do adestramento da velocidade.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a velocidade.- Os métodos de avaliación da velocidade.
TEMA 9º. O adestramento da Amplitude de Movemento.	<ul style="list-style-type: none">. Bases que permitan ao alumno a prescrición dun adestramento da Amplitude de movemento.- Factores e as manifestacións que determinan a amplitude de movemento.- Métodos de deseño do adestramento da amplitude de movemento.- Melloras actividades e a estrutura da súa prescrición para promover a amplitude de movemento.- Os métodos de avaliación da amplitude de movemento.

Planificación

Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
-----------------------	---------------------------	---	-------------------------	--------------



Sesión maxistral	A19 A23 A27 A28 A31 B20 B15 B14 B13 B12 B11 B10 B9 B8 B7 B5 B3 B2 B1 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. Evalúase o nivel e calidade de execución dos exercicios utilizados nas clases.
Análise de fontes documentais	Traballo de análise e reflexión crítica de fontes documentais sobre a teoría e práctica do adestramento deportivo
Proba mixta	Exame final con probas teórico-práctica e tipo test sobre os contidos desenvolvidos no curso
Traballos tutelados	Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos dende a plataforma Moddle. Son traballos de control dos medios de adestramento deportivo nas súas diferentes áreas de competencia

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física Análise de fontes documentais Traballos tutelados	Reunións cos grupos de alumnado 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, nivel de eficacia na execución dos exercicios e posterior memoria gráfica e audiovisual da sesión de adestramento. Modelo de control da carga externa e interna da sesión	30
Análise de fontes documentais	B3 B4 B7 B10	Traballo tutelado de análise de artigos de impacto sobre o adestramento deportivo, que se presenta en formato videopaper.	10
Proba mixta	A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3	Proba final escrita con casos teórico-prácticos e proba tipo test baseados nos contidos e fontes bibliográficas achegadas durante o curso	50
Traballos tutelados	A19 A23 B20 C6 C8	Realización de tarefas de control das capacidades físicas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle	10

Observacións avaliación



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

As asistencias ás clases practicas e obrigatoria e deben superar o 65%. O incumprimento do minimo da asistencia que forma parte da avaliacion continua do alumando conleva a imposibilidade de construír a nota final nesta evidencia de avaliacion da asignatura. Esta situación obriga ao alumando a repetir as practicas no seguinte curso para cubrir dita evidencia.

Se manteñen para a segunda oportunidade as mesmas evidencias para a avaliacion.

Os alumnos lesionados (previa certificación medica) non necesitan adaptación, xa que a asignatura non conleva probas practicas de rendimento deportivo (so nivel e calidade de execucion na demostracion dos exercicios) que computen para a nota final.

Os alumnos que desexen facer os exames en Castelan, poden solicitalo sete días antes do examen.

Alumnado

con matrícula parcial deben cumprir con os mesmos requisitos para non crear agravios comparativos. Terán tutorías para adaptar a súas necesidades especiais horarios e datas de entrega dos traballos.

Estas características son iguais para a primeira e segunda convocatoria

A realización fraudulenta das probas ou actividades de avaliación

implicará directamente a cualificación de suspenso '0' na materia na

convocatoria correspondente, invalidando así calquera cualificación obtida en

todas as actividades de avaliación de cara a convocatoria extraordinaria

Fontes de información



Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none">- 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- Jurgen 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- Castillo Molina, Jose Miguel del (2020). Entrenamiento actual del Core: más rendimiento y salud, menos lesiones: de la investigación a la práctica. Madrid- Liebenson, Craig (2019). Manual de entrenamiento funcional . Barcelona- García-Verdugo, Mariano (2018). El entrenamiento de resistencias basado en zonas o áreas funcionales: el modelo díper. Barcelona- Badillo y cols (2020). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Madrid- ichale Boyle (2019). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid- (). .
Bibliografía complementaria	<ul style="list-style-type: none">- 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- Varios (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Barcelona- Lee Brown (2017). Entrenamiento de la fuerza. Madrid- Tudor Bompa (2017). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona- Gonzalez badillo (2020). Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. Madrid



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