



Guía Docente				
Datos Identificativos				2023/24
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	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
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 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		
	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
	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	

Contidos	
Temas	Subtemas
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. .- O control da carga interna e externa de adestramento
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. 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 7º. 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 8º. 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 9º. 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 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. Evaluase 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 practica do adestramento deportivo
Proba mixta	Exame final con probas teórico-practica 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 practicas 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.	5
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	60
Traballos tutelados	A19 A23 B20 C6 C8	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	5

### 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/opportunidade, leva a súa repetición na seguinte convocatoria/opportunidade. As probas superadas, quedan convalidadas para as seguintes convocatorias/opportunidade. Na proba Mixta final tamén e necesario aprobas as dúas partes (test: 4 puntos e pregunta corta: 6 puntos). O alumno ten que obter un 2 no test e un 3 nas preguntas cortas para obter o aprobado.

As asistencia a ás clases practicas e obrigatoria e deben superar o 65%. O incumprimento do mínimo da asistencia que forma parte da avaliación continua do alumando conleva a imposibilidade de construír a nota final nesta evidencia de avaliación 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 avaliación.

Os alumnos lesionados (previa certificación médica) non necesitan adaptación, xa que a asignatura non conleva probas practicas de rendemento deportivo (so nivel e calidade de execución na demostración 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 de proba ou actividades de avaliación

implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta

e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con

?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico,

tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na

segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de

primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do

estudiantado da UDC, art. 11, apdo 4 b). Entenderase por fraude académica

calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame

ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha

materia ou acreditar o rendemento académico (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de

convivencia universitaria; art. 11, apdo g).

Fontes de información



<b>Bibliografía básica</b>	<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><li>- Castillo Molina, Jose Miguel del (2020). Entrenamiento actual del Core: más rendimiento y salud, menos lesiones: de la investigación a la práctica. Madrid</li><li>- Liebenson, Craig (2019). Manual de entrenamiento funcional . Barcelona</li><li>- García-Verdugo, Mariano (2018). El entrenamiento de resistencias basado en zonas o áreas funcionales: el modelo díper. Barcelona</li><li>- Badillo y cols (2020). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Madrid</li><li>- ichale Boyle (2019). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid</li><li>- ( ). .</li></ul>
<b>Bibliografía complementaria</b>	<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><li>- Varios (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Barcelona</li><li>- Lee Brown (2017). Entrenamiento de la fuerza. Madrid</li><li>- Tudor Bompa (2017). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona</li><li>- Gonzalez badillo (2020). Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. Madrid</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