



Guía docente				
Datos Identificativos			2018/19	
Asignatura (*)	Metodología del rendimiento deportivo	Código	620G01024	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptor				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	2º cuatrimestre	Tercero	Obligatoria	6
Idioma	CastellanoGallego			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	rafael.martin@udc.es	
Profesorado	Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	rafael.martin@udc.es	
Web	http://www.cienciaatletica.org/index.asp			



Descripción general	Para una mejor comprensión del alcance que se pretende dar a los objetivos de carácter general que se plantean para esta materia, éstos van a ser distribuidos de acuerdo a unas categorías, que representan a las dimensiones más importantes de la formación del estudiante en lo que concierne al entrenamiento deportivo y, que se intentan atender en el desarrollo de esta asignatura. Estas categorías se encuentran en relación con objetivos vinculados a: ? Los aspectos teóricos, conceptuales y científicos del entrenamiento: el conocimiento de las perspectivas teóricas más importantes y de los enfoques y particulares modelos de entrenamiento a que han dado lugar, es algo necesario para poder comprender adecuadamente y abordar con un espíritu crítico y constructivo la función docente en este ámbito. Asimismo la investigación sobre el entrenamiento deportivo se atiene en la actualidad a unos paradigmas de los cuales se derivan unas ciertas líneas de investigación más abordadas y de una utilidad y aplicación muy diversa dependiendo del contexto de entrenamiento dentro del ámbito de la actividad física y el deporte que se adopte como referencia. ? La fundamentación metodológica específica del entrenamiento en este ámbito: Los aspectos metodológicos básicos y en consecuencia la metodología del entrenamiento en este ámbito, se apoyan en las bases y fundamentos que justifican una metodología específica para este campo de actuación docente. En este sentido podemos contemplar una doble vertiente: por una parte aquella que conecta con la especificidad de los procesos de desarrollo y aprendizaje relativos a la motricidad: por otra parte a la necesaria adaptación a la peculiaridades de este ámbito de aspectos generales relativos a la interacción docente - estudiante y a la organización general de la práctica. ? El diseño y práctica del entrenamiento en este ámbito: La planificación, impartición y evaluación del entrenamiento en este ámbito tiene que contemplar en primer lugar la necesidad de adaptarse a los diferentes entornos en los que se lleva a cabo, mediante los diseños que resulten más adecuados (adaptativos) en cada momento y situación. Por otra parte esto lleva consigo un principio de permanente innovación y ejercicio de la creatividad para superar los retos del presente y anticipar los del futuro. Todo lo cual se constituye en pautas ineludibles para el establecimiento de los objetivos propios de la materia que nos ocupa. ? La formación personal del estudiante como profesional creativo y reflexivo y el acceso a la información relativa a esta materia: Toda formación orientada hacia el ejercicio de una profesión lleva implícita un complejo proceso de desarrollo de valores y actitudes adecuados a los cometidos que se deben realizar y al hecho, en este caso, de la responsabilidad que se ostenta sobre los efectos que el entrenamiento produzca en los estudiantes. Ante todo es necesario fomentar un talante de continua indagación- reflexión sobre los conocimientos relativos al entrenamiento y los efectos de su aplicación. En una realidad siempre dinámica y cambiante este será el recurso indispensable del profesional para estar al día consigo mismo, con su profesión y con el entorno social que le rodea. En todos los aspectos del conocimiento humano en la actualidad, la cantidad de información que se genera es considerable, de forma que para tener la necesaria actualización es preciso disponer no sólo de los recursos y medios adecuados sino también del conocimiento de cómo usarlos donde se encuentran y en qué consisten. En lo que concierne al entrenamiento deportivo esto tiene unos cauces y recursos básicos cuyo conocimiento puede resultar de gran interés al alumno.
-----------------------------------	---

Competencias del título	
Código	Competencias 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.
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.
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.
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.
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.
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 del título



Conocer e identificar los principios pedagógicos de la formación deportiva y su aplicación a los deportes de especialidades psicomotrices y sociomotrices.	A19	B1	C1
	A27	B2	C3
	A31	B3	C4
		B4	C5
		B5	C6
		B6	C7
		B7	C8
		B8	
		B9	
		B10	
		B11	
		B12	
		B13	
		B15	
		B16	
		B18	
		B19	
Conocer, y comprender de manera crítica el objeto de estudio de la Metodología del Rendimiento Deportivo y su influencia en la construcción de conocimiento aplicado en la práctica del entrenamiento deportivo	A19	B1	C1
	A27	B2	C4
		B3	C5
		B4	C6
		B5	C7
		B7	C8
		B8	
		B9	
		B11	
		B12	
		B13	
		B15	
		B16	
		B18	
		B19	
Comprender, y aprender a identificar, diseñar y llevar a cabo la correcta administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares adecuados y avanzados, de los principios del entrenamiento, de planificación, programación, y de la evaluación y control para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y de rendimiento.	A19	B1	C1
	A27	B2	C3
	A31	B3	C4
		B4	C5
		B5	C6
		B6	C7
		B7	C8
		B8	
		B9	
		B10	
		B11	
		B12	
		B13	
		B15	
		B16	
		B18	
		B19	
		B20	



Contenidos	
Tema	Subtema
TEMA 1. Metodología del Rendimiento Deportivo: Epistemología, objeto de estudio. Reconceptualización sistémica. Investigación-Acción	SUBTEMA 1. Epistemología y objeto de estudio. 1.1.Sentido restringido y amplio del entrenamiento. 1.2.Objeto de estudio SUBTEMA 2.Reconceptualización sistémica e Investigación 2.1.Reconceptualización Sistémica: Sistema de Entrenamiento, Sistema Deportista, Sistema Entrenador/Deportista 2.2. La Metodología del Rendimiento Deportivo como Investigación- Acción (I.A).
TEMA 2. Principios del entrenamiento y de la competición deportiva.	SUBTEMA 1. Principios biológicos del entrenamiento, y Principios metódico-didácticos del entrenamiento SUBTEMA 2. Ley General de Adaptación y Principios Biológicos 2.1. Teoría del Estrés 2.1.Modelos de adaptación: carga, respuesta, fatiga, recuperación completa o incompleta. 2.3. curvas/tipo de adaptación
TEMA 3. Aplicación sistémica de los principios metódico-didácticos del entrenamiento y de la competición	SUBTEMA 1. Clasificaciones organicistas de Principios del Entrenamiento 1.1. Principios generales y específicos 1.2. Principios básicos y complementarios 1.3. Principios biológicos y pedagógicos SUBTEMA 2. Clasificaciones organizacionistas de Principios del entrenamiento 2.1. Según causas, efectos, o transcurso del tiempo 2.2. Según los Sistemas objetivos: Actividad de Competición (SAC); Deportista (SD9; de Entrenamiento de la Especialidad (SE); de la relación entrenador/deportistas (SE/D); etc.
TEMA 4. Comprender, saber identificar, diseñar y realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control.	SUBTEMA 1. Causas y condiciones de cambios periódicos en el proceso de entrenamiento. 1.1. El carácter objetivo de la periodización. 1.2. Periodización y condiciones climáticas. 1.3. Periodización y calendario de competiciones. 1.4. El concepto de forma deportiva: Las fases de la forma, y los periodos de entrenamiento. 1.5. Evaluación de la forma. 1.6. La Maestría deportiva. SUBTEMA 2. Los principios generales de la estructura del entrenamiento. 2.1. Unidad de la formación especial y general del deportista. 2.2. Carácter continuo del proceso de entrenamiento 2.3. Dinámicas ondulatorias de las cargas. SUBTEMA 3. Bases de los elementos de organización del entrenamiento. 3.1. Microestructura: Los ejercicios, los métodos, las sesiones, las unidades diarias, y los microciclos 3.2. Mesoestructura: Mesociclos. Bloques. 3.3. Macroestructura en la temporada: Periodos (Estudio de Matveev) 3.4. Macroestructura en vida del deportista. Etapas: de especialización inicial, de especialización profunda, de alto rendimiento.



TEMA 5- Conocer la toma decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y de alto rendimiento	SUBTEMA 1. Deportes psicomotrices: Etapas de Especialización Profunda y Alto Rendemento. 1.1. Modelos: de carga diluida (Matveev); de alternancia pendular (Arosejev), de choques de volumen e intensidad (Vorobjev) 1.2. Modelos de individualización y/o concentración de cargas (Verchosanskij); Acumulación, Transformación, Realización (Issurin, Kaverin); ciclización individualizada (Bondarciuk) SUBTEMA 3. Deportes sociomotrices, de corto y de largo período de competición. 3.1. Modelos Estigmáticos: Microestructura de Seirul-lo; Morfociclo de Frade. 3.2. Ventajas y limitaciones del entrenamiento integral 3.3. Composición do Plan de Competición:
--	--

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Prueba objetiva	A19 A27 A31	2	5	7
Trabajos tutelados	A27 A31	6	21	27
Trabajos tutelados	B3 B4 B6	3	10	13
Trabajos tutelados	B8 B10	4	0	4
Sesión magistral	A27 B15 B18	30	28	58
Sesión magistral	A19 B16 C1 C3 C4 C5 C6 C7 C8	6	33	39
Prueba práctica	A19 A31 B1 B2 B4 C1 C3 C4	2	0	2
Atención personalizada		0	0	0
(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Prueba objetiva	Prueba escrita utilizada para evaluar el aprendizaje, cuya característica principal es la posibilidad de determinar si las respuestas dadas son o no correctas, que permiten evaluar conocimientos, capacidades, destrezas, rendimiento, aptitudes, actitudes, inteligencia, etc. Se aplicará tanto para la evaluación diagnóstica, formativa, o sumativa. Puede combinar distintos tipos de preguntas, o solo uno: preguntas de respuesta múltiple, de ordenación, de respuesta breve, de discriminación, de completar y/o de asociación.
Trabajos tutelados	
Trabajos tutelados	
Trabajos tutelados	En grupos medianos y pequeños. E individuales. Formación en grupos medianos sobre la herramienta Mapa Conceptual, y trabajos elaborados a través de la construcción de Mapas Conceptuales: 2 de microgrupo, y 2 individuales
Sesión magistral	
Sesión magistral	Impartición, análisis de documentos, repuestas a preguntas, presentaciones, etc.
Prueba práctica	Realización de varios mapas conceptuais re-ordenando funcional e xerarquicamente coñecementos sobre o sistema de actividade de competición dun deporte e o seu contexto, e dos principios fundamentais para adestrar ese deporte, no contexto elixido.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción



Prueba práctica	La atención personalizada (AP) adquiere especial relevancia en esta materia por su carácter sustancialmente metodológico. La (AP) está concebida para el encuentro directo entre estudiante y profesor. La (AP) se desarrollará a lo largo de la impartición de la materia, indicándose adecuadamente la relación con cada metodología docente. En las actividades iniciales se establecerá la primera cita y el calendario de la (AP), posteriormente se establecerá para los trabajos tutelados y/o los mapas conceptuales.
-----------------	---

Evaluación			
Metodologías	Competencias	Descripción	Calificación
Prueba práctica	A19 A31 B1 B2 B4 C1 C3 C4	Realización de varios mapas conceptuales re-ordenando funcional y jerárquicamente conocimientos sobre el sistema de actividad de competición de un deporte y su contexto, y de los principios fundamentales para entrenar ese deporte, en el contexto elegido.	50
Prueba objetiva	A19 A27 A31	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe dos contidos e competencias da materia (saber, saber hacer, saber decir) cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas.	50

Observaciones evaluación



La evaluación continuada (Trabajos

Tutelados; Mapas Conceptuales; Atención Personalizada), contempla:

- la función diagnóstica, formativa y sumativa.
- se realizan en diferentes momentos: al inicio, durante y final del proceso formativo.
- se utilizan diversos procedimientos e instrumentos de recogida de información.

La Prueba objetiva constituye un

instrumento de medida, elaborado adecuadamente, que permite evaluar los conocimientos, las capacidades, destrezas, rendimiento, aptitudes, actitudes, etc. y de aplicación tanto para la evaluación diagnóstica, formativa como sumativa, y puede combinar distintos tipos de preguntas: preguntas de respuesta múltiple, de ordenación, de respuesta breve, de discriminación, de completar y/o de asociación. También se puede construir con un solo tipo de alguna de estas preguntas. En los Mapas Conceptuales se evaluará el trabajo individual, en el grupo, tanto para la evaluación diagnóstica, formativa como sumativa. La atención personalizada (AP) se evaluará a partir de la participación, tanto para la evaluación diagnóstica, formativa como sumativa.

Anotaciones:

- 1- En la primera y en la segunda oportunidad, los trabajos tutelados y en la prueba práctica deben de alcanzar en su calificación al menos un 60% de para obtener una calificación igual o superior al aprobado.
- 2- Los trabajos tutelados y/o las pruebas objetivas aprobados solo tienen validez en cada una de las convocatorias.
- 3- En la primera y en la segunda oportunidad, el estudiante que haya alcanzado el mínimo de asistencia a clases presenciales establecido en la Memoria del Grado siempre tendrá derecho a evaluación final.
- 4- Los estudiantes matriculados en segunda convocatoria o más, optarán por el sistema de evaluación continua, o por una prueba objetiva final única que tendrá un valor de él 100% de la calificación.
- 5- Los estudiantes con expectativa de Matricula de Honor deberán de entregar en archivo de texto (rafael.martin@udc.es), antes de la fecha de examen de su cuatrimestre. El trabajo será una ampliación, profundización o aplicación de alguno de los tópicos del temario de la Guía. Este trabajo puede ser consultado y seguido en las tutorías con el profesor.
- 6- El estudiante responderá a la prueba escrita en el idioma de su elección: gallego o castellano. El profesor dará las preguntas de la prueba escrita en castellano. Si algún alumno desea obtenerlas en gallego deberá solicitarlo al Profesor siete días naturales antes de la fecha oficial programada para la prueba escrita.



Básica	TEMA 1. Metodoloxía do Rendimento Deportivo: Epistemoloxía, obxecto de estudo. Reconceptualización sistémica. Investigación.- LIBROS: o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid- ARTÍCULOS: o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997a). Metodología del Rendimiento Deportivo (I): Sentido, definición y objeto de estudio. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(1), 5-10. o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997b). Metodología del Rendimiento Deportivo (II): Reconceptualización sistémica. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(2), 35-40. o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997c). Metodología del Rendimiento Deportivo (y III): Formación y entrenamiento, Investigación-Acción. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(4), 37-43. TEMA 2. Principios do adestramento e da competición deportiva- LIBROS: o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977. o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid o Manno R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona TEMA 3. Aplicación sistemática dos principios metodólicos-didáctico de adestramento e competición- LIBROS: o Grosser, Starischka y Zimmermann., Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988. o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid TEMA 4. Comprender, saber como identificar, deseñar e facer a correcta e avanzada xestión das unidades sistémicas e das ferramentas multidisciplinares de planificación, programación, avaliación e control- LIBROS: o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977 - ARTÍCULOS: o Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición RED Revista de Entrenamiento Deportivo, Vol 1, nº 3 o Tschien P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, Roma TEMA 5- Coñocer como xestionar e tomar decisións en proxectos complexos con equipos ou deportistas niveis profunda expertise e alto rendemento- LIBROS: o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977 - ARTÍCULOS: o Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición RED, Vol 1, nº 3 o Tschien P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, Roma
Complementaria	Bosco, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Editorial Paidotribo (1991) De Mata, F. Control del entrenamiento y la competición en fútbol. Edit. Gymnos (1982). Ehlenz, Grosser y Zimmermann, Entrenamiento de la fuerza. Ed Martínez Roca, Barcelona (1990) Martin, N.; Lizaur, P.; Padial, P. La formación y desarrollo de las cualidades físicas. En: Entrenamiento deportivo en edad escolar (pp.59-88). Unisport. Málaga (1989) Mcardle, W, et al. Fisiología del ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano. Alianza Deporte. Madrid. (1990). Seirul-lo, F. La Preparación Física del Balonmano. (Cuadernos Técnico/Pedagógicos de INEFG. A Coruña (1992). Verchosanskij J.V. Lo sviluppo della forza specifica nello sport. Ed. Atletica Leggera, Vigevano (1984).

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Pedagogía de la actividad física y del deporte/620G01001
Aprendizaje y control motor/620G01012
Fisiología del ejercicio I/620G01013

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo/620G01037
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