



| Teaching Guide | | | | |
|---------------------|--|--------|---------------------|-----------|
| Identifying Data | | | | 2019/20 |
| Subject (*) | Theory and Practice of Sports Training | | Code | 620G01037 |
| Study programme | Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte | | | |
| Descriptors | | | | |
| Cycle | Period | Year | Type | Credits |
| Graduate | 1st four-month period | Fourth | Obligatory | 6 |
| Language | SpanishGalician | | | |
| Teaching method | Face-to-face | | | |
| Prerequisites | | | | |
| Department | Educación Física e Deportiva | | | |
| Coordinador | Pombo Fernandez, Manuel Jose | E-mail | manuel.pombo@udc.es | |
| Lecturers | Pombo Fernandez, Manuel Jose | E-mail | manuel.pombo@udc.es | |
| Web | | | | |
| General description | 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. | | | |

| Study programme competences / results | |
|---------------------------------------|--|
| Code | Study programme competences / results |
| 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 afrontarse. |
| 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. |

Learning outcomes

| Learning outcomes | Study programme competences / results | | |
|---|---------------------------------------|-----|----|
| | | | |
| 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 | 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 | |



| | | | |
|--|-----|-----|----|
| 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 | |

| Contents | |
|--|---|
| Topic | Sub-topic |
| 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. |
| 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. O adestramento dos factores do rendemento. | . Factores que constitúen a definición do rendemento deportivo. .- Compoñentes da aptitude física e a súa relación coa saúde e o rendemento deportivo. |



| | |
|---|---|
| TEMA 7º. 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 8º. 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 9º. 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 10º. 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. |

| Planning | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests | Competencies / Results | Teaching hours (in-person & virtual) | Student?s personal work hours | Total hours |
| Guest lecture / keynote speech | 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 |
| Physical exercise | A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8 | 21 | 10 | 31 |
| Document analysis | B3 B4 B7 B10 | 2 | 10 | 12 |
| Mixed objective/subjective test | A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3 | 2 | 40 | 42 |
| Supervised projects | A19 A23 B20 C6 C8 | 6 | 18 | 24 |
| Personalized attention | | 6 | 0 | 6 |
| (*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students. | | | | |

| Methodologies | |
|--------------------------------|---|
| Methodologies | Description |
| Guest lecture / keynote speech | Clases Maxistras nas que desenvolven os contidos teoricos da materia |
| Physical exercise | Clases prácticas nas que os alumnos baixo a tutela do profesor deseñan, dirixen e evalúan os resultados dunha sesión practica de adestramento deportivo. Asígnase a cada grupo de alumnos na primeira semana do curso |
| Document analysis | raballo de análise de fontes documentais sobre a teoría e practica do adestramento deportivo |



| | |
|---------------------------------|--|
| Mixed objective/subjective test | Exame final con probas teórico-práctica sobre os contidos desenvolvidos no curso |
| Supervised projects | Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle |

Personalized attention

| Methodologies | Description |
|---|--|
| Physical exercise Document analysis Supervised projects | Reunións cos grupos de alumnos para definir os contidos das sesións prácticas e guiarlles no proceso de elaboración dos contidos |

Assessment

| Methodologies | Competencies / Results | Description | Qualification |
|---------------------------------|--|---|---------------|
| Physical exercise | A19 A23 A27 B4 B6 B16 B17 B18 B19 C4 C6 C8 | Planificación, dirección e posterior memoria gráfica e audiovisual da sesión de adestramento | 20 |
| Document analysis | B3 B4 B7 B10 | Traballo tutelado de análise de artigos de impacto sobre o adestramento deportivo | 10 |
| Mixed objective/subjective test | A19 A23 A27 A28 A31 B2 B3 | Proba final escrita con casos teórico-prácticos baseados nos contidos e fontes bibliográficas achegadas durante o curso | 60 |
| Supervised projects | A19 A23 B20 C6 C8 | Realización de tarefas nos temas da materia, dirixidos desde a plataforma Moddle | 10 |

Assessment comments

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 prácticas 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.

Sources of information



| | |
|-----------------------------|---|
| <p>Basic</p> | <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 |
| <p>Complementary</p> | <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 |

Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before

Theory and Practice of Exercise/620G01016

Physiology of Exercise II/620G01025

Sport Performance Methodology/620G01024

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

Trends in Strength Training and Endurance (optional)/620G01043

Other comments



(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.