



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II

Asignatura	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimstre
	6	OB	3	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Tourinho González, Carlos Francisco			
Profesorado	Tourinho González, Carlos Francisco			
Correo-e	tourinog@gmail.com			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
A8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
A9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
A10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
A11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
A17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
A22	Capacidad para conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional

Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
(*)	A7
	A8
	A9
	A10
	A11
	A17
	A22

Contenidos

Tema	
TEMA 2. Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de las capacidades Técnico-coordinativas	- El análisis de la técnica deportiva - Desarrollo del mapa técnico-coordinativo de las especialidades deportivas
TEMA 3: Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de las capacidades Táctico-decisionales	- La táctica deportiva - Desarrollo del mapa táctico-decisional de las especialidades deportivas

TEMA 4. Los medios del entrenamiento y las metodologías de entrenamiento.	- Los ejercicios de entrenamiento. Clasificaciones. Niveles de aproximación - Los medios de entrenamiento básicos y específicos - La metodologías de entrenamiento. - El entrenamiento integrado
TEMA 5. Las estructuras temporales en la periodización del entrenamiento	- Microestructuras. Unidades de entrenamiento, sesiones, microciclos. Tipos y diseño - Mesoestructuras. Ciclos y periodos. Tipos y diseño - Macroestructuras. Macrociclo y temporada. Tipos y diseño - Megaestructuras. Ciclo plurianual
TEMA 6. Modelos de planificación del entrenamiento.	- Evolución histórica de los modelos de planificación. - Planificación tradicional. Diseños con cargas lineales y regulares - Planificación contemporánea. Diseños con cargas concentradas. Microestructuración - Modelos especiales de planificación. Organización del entrenamiento en función del deporte.
TEMA 7. □ El diseño del plan de entrenamiento-competición.	- Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo. - Planificación de la competición. Tipos y características. - Preparación de la competición: Taper.
TEMA 8: El Control del proceso de entrenamiento-competición	- El subsistema control - Control de las cargas de entrenamiento - Control de la programación - Control de los contenidos del entrenamiento-competición
TEMA 9: Prevención de lesiones	- Modelo de evaluación y prevención de lesiones. - El modelo multifactorial de lesiones. Factores intrínsecos y extrínsecos - El ciclo de la prevención - Factores y medidas de prevención de lesiones - Implementación de los programas de prevención

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Trabajos tutelados	8	0	8
Prácticas de laboratorio	18	0	18
Sesión magistral	22	28	50
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	18	18
Trabajos y proyectos	0	38	38
Estudio de casos/análisis de situaciones	0	14	14
Pruebas de respuesta corta	2	0	2

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Trabajos tutelados	Trabajo por parejas consistente en el análisis de una modalidad deportiva y la propuesta de planificación del proceso de entrenamiento- competición
Prácticas de laboratorio	El alumno podrá entregar una memoria de prácticas o una propuesta alternativa adaptada a una modalidad deportiva
Sesión magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención
Pruebas	Descripción
Informes/memorias de prácticas	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención
Trabajos y proyectos	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención

Evaluación

	Descripción	Calificación
Trabajos tutelados	Trabajo por parejas	40
Prácticas de laboratorio	Memoria o propuesta de prácticas	10
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	(*)Resposta de duas preguntas sobre a materia	20

Otros comentarios sobre la Evaluación

Será necesario superar el examen y el trabajo de aplicación para superar la materia

Las notas de cada apartado se mantendrán en las dos convocatorias extraordinarias siguientes (julio y diciembre-fin de carrera)

Fuentes de información

Aguado, X. (1998). *Eficacia y técnica deportiva*: Barcelona: INDE

Hay, J.G. (1994). *Biomechanics of sport techniques*. New Jersey: Prentice Hall

Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Médica-Panamericana.

Periodización del entrenamiento deportivo

. Barcelona: Paidotribo

Campos, J, Cervera, VR (2001) *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.

Garcia, J. M. (1999). *Alto rendimiento: La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.

García, J. M., Navarro, M. Y Ruiz, J. A. (1996b). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

García, J. M., Navarro, M., Y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

Gonzalez, JM, Navarro, F; Delgado, M (2010) *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Sevilla. Wanceulen

Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Madrid: Rubiños-Raduga.

Matveiev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Nacleiro, F. (2011). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones*. Barcelona: Médica-Panamericana.

Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo

Functional rehabilitation of sports and musculoskeletal injuries

s. Gaithersburg, MD: Aspen.

Prentice, W. (1997). *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona: Paidotribo

Renstrom, P. (1999). *Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas*. Madrid: Gymnos

Rodriguez, L. P. y Gusí, N. (2002). *Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas*. Madrid: Síntesis.

Romero, D. y Tous, J. (2001). *Prevención de lesiones en el deporte*. Barcelona: Médica-panamericana

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

Psicología del entrenamiento deportivo/P02G050V01911

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Otros comentarios

Para las convocatorias extraordinarias se mantendrán los mismos criterios y pruebas de valoración. En los apartados o pruebas superadas se conservará la calificación obtenida. Dichos criterios serán mantenidos durante las convocatorias extraordinarias de julio y diciembre-fin de carrera sólo de ese año.
