

TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (2015-16)**DATOS GENERALES**

Código 16531

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

El deporte ha evolucionado mucho en los últimos años, tanto en práctica como en diversidad de disciplinas y niveles de rendimiento. Todo ello fuerza la investigación de nuevas metodologías de análisis del rendimiento y de técnicas de entrenamiento y control del mismo. El entrenador actual, además de especialista en técnicas deportivas, debe conocer las ciencias sobre las que se basa el entrenamiento. Gracias a las nuevas tecnologías, se están estudiando las complejas interacciones metabólicas, neuromusculares y mecánicas de los esfuerzos en estos modelos de periodización y control del entrenamiento. Tanto el análisis de la competición, como la prescripción y cuantificación del entrenamiento son elementos básicos de conocimiento de las competencias profesionales de los graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.



OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

Conocer los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en el entrenamiento y control de la resistencia, la fuerza, velocidad y amplitud de movimiento.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

Tema 1: EL CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

1.1. Introducción al entrenamiento deportivo.

1.2. Fases en el proceso de entrenamiento.

1.3. Los componentes del proceso de entrenamiento

1.4. La adaptación en el deporte

Tema 2: LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.

2.1. Los principios biológicos

2.2. Los principios pedagógicos

Tema 3: LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO.

3.1. Definición de la carga. Carga interna y externa.

3.2. Niveles de carga

3.3. Aspectos que determinan la carga

3.3.1 Naturaleza de la carga

3.3.2. Magnitud de la carga

3.3.3. Orientación de la carga

3.3.4. Organización de la carga

Tema 4: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

4.1 Definición y concepto de “coordinación motriz”.

4.2 Clasificación de las capacidades de coordinación motriz.

4.2.1 Capacidad para “combinar y conectar distintos movimientos”.

4.2.2 Capacidad de “orientación espacial”.

4.2.3 Capacidad de “discriminación cinestésica”.

4.2.4 Capacidades de “equilibrio”.

4.2.5 Capacidades relacionadas con la disminución del “tiempo de reacción”.

4.2.6 Capacidad para el “ajuste rítmico”.

4.2.7 Capacidad para la “transformación de movimientos”

4.3 Relaciones entre las capacidades coordinativas, las condicionales y las técnicas motrices.

4.4 Métodos generales para el desarrollo de las capacidades de coordinación motriz.

4.4.1 Variaciones en la ejecución de los movimientos.

4.4.2 Variaciones de las condiciones externas.

4.4.3 Variaciones en la combinación de las habilidades motrices ya automatizadas.

4.4.4 Ejecución de movimientos bajo control de los parámetros temporales.

4.4.5 Ejecución de movimientos automatizados en condiciones de fatiga.

4.4.6 Modelado de secuencias motrices asignadas.

4.4.7 Ejecuciones ambilaterales.

4.5 El proceso de evolución de las capacidades coordinativas.

Tema 5: LAS CAPACIDADES NEUROMUSCULARES.

5.1 LA FUERZA.

5.1.1 Fundamentos conceptuales básicos.

5.1.1.1 Definición de fuerza.

5.1.1.2 Papel de la fuerza en el rendimiento deportivo.

5.1.1.3 Las manifestaciones de la fuerza: diferencias, clasificación y relaciones.

5.1.2 Fundamentos biológicos del desarrollo y las diversas manifestaciones de la fuerza.

5.1.2.1 Factores estructurales en el desarrollo de la fuerza.

5.1.2.1.1 Las fibras musculares.

5.1.2.1.2 Mecanismos de adaptación estructural debidos al entrenamiento de fuerza: la hipertrofia muscular.

5.1.2.1.3 Aplicaciones prácticas.

5.1.2.2 Factores nerviosos en el desarrollo de la fuerza.

5.1.2.2.1 Mecanismos de adaptación neural debidos al entrenamiento de fuerza.

5.1.2.2.2 Aplicaciones prácticas.

5.1.2.3 Factores del desarrollo de la fuerza relacionados con el ciclo “estiramiento –
acortamiento”.

5.1.2.4 Mecanismos hormonales relacionados con el desarrollo de la fuerza.

5.1.2.5 Diferencias sexuales en los procesos de adaptación y desarrollo de la fuerza.

5.1.3 Los factores bioenergéticos en el entrenamiento de fuerza.

5.1.3.1 Factores bioenergéticos en las sesiones de entrenamiento de la fuerza “estática”.

5.1.3.2 Factores bioenergéticos en las sesiones de entrenamiento de la fuerza “dinámica”.

5.1.4 Las variables de la carga externa en el entrenamiento de la fuerza.

5.1.4.1 Las variables de “volumen”.

5.1.4.2 Las variables de la “intensidad”.

5.1.4.3 Los ejercicios o tareas de entrenamiento.

5.2 LA VELOCIDAD.

5.2.1 Concepto de velocidad.

5.2.2 Manifestaciones de la velocidad.

5.2.3 La velocidad en el rendimiento deportivo.

5.2.4 Clasificación por especialidades deportivas.

5.2.5 Velocidad de reacción.

5.2.6 Aceleración y velocidad máxima.

5.2.7 Velocidad de juego y de lucha.

5.3 LA AMPLITUD DEL MOVIMIENTO.

5.3.1 Fundamentos conceptuales básicos.

5.3.1.1 Conceptualizaciones aclaratorias.

5.3.1.2 Clasificación de las distintas manifestaciones de la amplitud del movimiento.

5.3.2 Factores determinantes de la amplitud del movimiento.

5.3.2.1 Factores de carácter “estructural”.

5.3.2.2 Factores correspondientes a los mecanismos de regulación neural.

5.3.2.3 Relaciones con las otras capacidades motrices.

5.3.3 Desarrollo de la amplitud del movimiento aplicado al rendimiento deportivo.

Tema 6: CAPACIDADES BIOENERGÉTICAS. LA RESISTENCIA EN DEPORTES CÍCLICOS Y ACÍCLICOS.

6.1 Utilización de los sistemas energéticos en función del tiempo de ejercicio

6.1.1 Definiciones y Clasificaciones

6.1.2 Intensidad fisiológica de la competición

6.2 Factores determinantes del rendimiento

6.2.1 VO₂max

6.2.2 Umbral Anaeróbico

6.2.3 Eficiencia Energética

6.2.4 Capacidad y Potencia Anaeróbicas

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

La evaluación será continua y global, tendrá carácter orientador y formativo, y deberá analizar los procesos de aprendizaje individual y colectivo.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	<p>Examen "Final" (50% - 5 puntos)</p> <p>- El examen final es obligatorio para todos los alumnos. Para aprobar la asignatura es imprescindible obtener una puntuación en esta prueba de, al menos, un 40% de la nota máxima de ésta.</p> <p>- El examen final podrá incluir preguntas de varios tipos: test, verdadero/falso, rellenar o completar, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.</p>	Evaluación asignatura	50
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	<p>1. Examen "Parcial" (25% - 2,5 puntos)</p> <p>Corresponderá a una parte de los contenidos de la asignatura, NO eliminando materia para el examen final. La forma de examen mantiene los criterios aplicados al examen final.</p> <p>2. Presentación de trabajos, informes y/o memorias de prácticas (25% - 2,5 puntos)</p> <p>Trabajo/os prácticos solicitados por los profesores y/o los cuestionarios y/o las memorias realizados por los alumnos sobre las sesiones prácticas (cuaderno de prácticas).</p>	Evaluación asignatura	50

