

MÉTODOS Y ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO EN DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES (2015-16)

DATOS GENERALES

Código 16541

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 entrenamiento deportivo se basa en el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas y tácticas generales y específicas de cada modalidad deportiva para obtener el éxito. Los métodos de entrenamiento se han clasificado tradicionalmente en función de parámetros temporales y de intensidad. Desde el punto de vista de la preparación física, el objetivo fisiológico y físico, es el más adecuado para el desarrollo de diferentes métodos de entrenamiento que permitirán al GCAFD conocer las estrategias más adecuadas, basadas en evidencias científicas, para el desarrollo de las capacidades.



OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

- Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo.
- Utilización y aplicación de la dinámica de cargas de la temporada.
- Capacidad para diseñar y evaluar las unidades temporales de entrenamiento.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

Tema 1: Entrenamiento y evaluación de la resistencia en deportes colectivos e individuales

1.1 Evaluación de los factores determinantes del rendimiento

1.1.1 VO₂max 1.1.2 Índice de resistencia o Umbral funcional

1.1.3 Eficiencia Energética

1.1.4 Capacidad y Potencia Anaeróbicas

1.1.5 Determinación de las zonas de entrenamiento

1.2 Programación del entrenamiento en función de la vía energética

1.2.1 Modos de ejercicio y Clasificación de Ejercicios

1.2.2 Métodos de Entrenamiento para determinantes y limitantes del rendimiento

Tema 2: El entrenamiento y la evaluación de la fuerza en deportes colectivos e individuales.

5.1 Metodología del entrenamiento de fuerza.

5.1.1 Desarrollo de la fuerza por la vía de la hipertrofia.

5.1.2 Desarrollo de la fuerza por la vía de la coordinación neuromuscular.

5.1.2.1 Coordinación intramuscular.

5.1.2.2 Coordinación intermuscular.

5.2 Métodos de entrenamiento.

5.2.1 Entrenamiento para el desarrollo de la fuerza máxima.

5.2.1.1 Métodos en régimen de activación anisométrica concéntrica.

5.2.1.2 Métodos en régimen de activación anisométrica excéntrica.

5.2.1.3 Métodos en régimen de activación isométrica.

5.2.2 Entrenamiento para el desarrollo del "Índice de Manifestación de la Fuerza" (IMF): fuerza explosiva y elástico – explosiva.

5.2.3 Entrenamiento para el desarrollo de la fuerza reactiva.

5.2.4 Entrenamiento para el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

5.3 Evaluación de la fuerza.

5.3.1 Objetivos de la evaluación.

5.3.2 Factores que influyen en la medición.

5.3.3 Métodos para la medición en cualquier régimen de activación muscular.

5.3.4 Métodos para la evaluación de las respuestas biológicas directamente relacionadas con la fuerza.

5.3.5 Valores y manifestaciones de la fuerza en deportistas de distintas disciplinas deportivas.

5.4 Fundamentos de la planificación del entrenamiento de fuerza.

5.4.1 Supuestos básicos en la planificación y programación: adaptación, tiempo de aplicación y progresión, en las cargas orientadas al desarrollo de la fuerza.

5.4.2 Consideraciones metodológicas sobre la planificación del entrenamiento de fuerza.

5.4.3 La programación del entrenamiento de fuerza. 5.4.4 Modelos básicos de planificación del entrenamiento de fuerza.

5.4.4.1 Adaptaciones de los modelos básicos de planificación, en función de las necesidades de fuerza de la modalidad deportiva.

5.4.4.2 Adaptaciones de los modelos básicos de planificación, en función de la temporalización de la competición de la modalidad deportiva.

Tema 3: El entrenamiento y la evaluación de las capacidades condicionales y coordinativas.

Tema 4: Entrenamiento y evaluación de la velocidad en deportes colectivos e individuales

4.1. Metodología del entrenamiento de velocidad

4.1.1. Manifestaciones simples de la velocidad

4.1.2. Manifestaciones integrales de la velocidad

4.2. Periodización del entrenamiento de velocidad

4.3. Valoración y control del entrenamiento de velocidad

Tema 5: El entrenamiento y la evaluación de la amplitud de los movimientos en deportes colectivos e individuales.

5.1 Métodos para la evaluación de la amplitud de los movimientos.

5.2 Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la amplitud de los movimientos.

5.2.1 Métodos por movilización.

5.2.1.1 Lanzamientos.

5.2.1.2 Rebotes.

5.2.1.3 Tracciones.

5.2.2 Métodos por elongación muscular.

5.2.2.1 Activos.

5.2.2.2 Pasivos.

5.2.3 Métodos mixtos con tensión muscular.

5.2.3.1 Stretching

5.2.3.2 P.N.F. (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva)

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. La información para evidenciar el aprendizaje será recogida, principalmente, mediante:

1. Examen final (5 puntos):

- El examen final es obligatorio para todos los estudiantes. Para poder aprobar la asignatura será requisito imprescindible obtener una puntuación en esta parte de, al menos, un 40% del total de esta prueba.
- El examen final podrá incluir preguntas de varios tipos (test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.).

2. Evaluación continua (5 puntos):

Examen parcial, con valor sobre 2,5 puntos. Corresponderán a una parte de los contenidos de la asignatura, no eliminando materia de cara al examen final (podrá incluir preguntas tipo test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.).

Trabajo/s prácticos solicitados por los profesores y/o los cuestionarios y/o memorias realizados por los alumnos sobre las sesiones prácticas (cuaderno de prácticas) con valor sobre 2,5 puntos.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	- El examen final es obligatorio para todos los estudiantes. Para poder aprobar la asignatura será requisito imprescindible obtener una puntuación en esta parte de, al menos, un 40% del total de esta prueba. - El examen final podrá incluir preguntas de varios tipos (test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.).	Examen Final	50
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Examen parcial, con valor sobre 2,5 puntos. Corresponderán a una parte de los contenidos de la asignatura, no eliminando materia de cara al examen final (podrá incluir preguntas tipo test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.). Trabajo/s prácticos solicitados por los profesores y/o los cuestionarios y/o memorias realizados por los alumnos sobre las sesiones prácticas (cuaderno de prácticas) con valor sobre 2,5 puntos.	Evaluación continua	50

