

**40226 - PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO**

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

ASIGNATURA: 40226 - PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

CÓDIGO UNESCO: 5899

TIPO: Obligatoria

CURSO: 3

SEMESTRE: 2º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6

Especificar créditos de cada lengua:

ESPAÑOL: 6

INGLÉS:

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

Ninguno

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La asignatura es contribuidora dentro de la materia de entrenamiento deportivo proporcionando a los alumnos la capacidad para planificar y programar el entrenamiento deportivo en los diferentes niveles de práctica deportiva y en las diferentes especialidades deportivas.

Competencias que tiene asignadas:

GP 3.- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

GP 7.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

EE1.- Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles

Objetivos:

- Conocer la terminología básica de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer las fuentes bibliográficas más específicas de este ámbito.
- Conocer las bases de repertorios y datos informatizados más adecuados para la búsqueda de información sobre aspectos relacionados con la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Adquirir una perspectiva histórica acerca de los conocimientos sobre los que se asienta la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y estadísticos sobre los que se asienta la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

- Integrar los conocimientos adquiridos sobre Planificación Entrenamiento Deportivo con los adquiridos en otras materias afines.
- Entender y saber interpretar adecuadamente los textos sobre Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer las ventajas que ofrece la computerización de la Planificación y Programación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer los medios instrumentales de que se dispone para alcanzar los fines propuestos en la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer los procedimientos experimentales en los que se basa el avance científico en Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Saber aplicar los contenidos de la Planificación Entrenamiento Deportivo a las necesidades planteadas por otras disciplinas.
- Conocer y comprender las principales aplicaciones de la Planificación del Entrenamiento Deportivo para el futuro ejercicio profesional.
- Adquirir los recursos y fundamentos necesarios que permitan argumentar coherentemente la defensa de sus criterios sobre la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA I: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL E HISTÓRICA A LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 1. Definición y conceptualización de la planificación del entrenamiento deportivo.

Tema 2. Antecedentes históricos de la planificación del entrenamiento deportivo.

UNIDAD DIDÁCTICA II: LA ADAPTACIÓN DEL DEPORTISTA COMO SUSTENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 3. Bases generales de la adaptación en el deporte.

Tema 4. La forma deportiva como nivel de adaptación del deportista.

Tema 5. Principios de la planificación del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación.

UNIDAD DIDÁCTICA III: LA CARGA DE ENTRENAMIENTO COMO EJE CENTRAL DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 6. Aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento.

Tema 7. Cuantificación de la carga de entrenamiento. Métodos y aplicaciones.

Tema 8. La carga de entrenamiento como factor entrenante, desentrenante y sobreentrenante. La recuperación.

UNIDAD DIDÁCTICA IV: LAS ESTRUCTURAS EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 9. Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo.

Tema 10. Microestructuras.

Tema 11. Mesoestructuras.

Tema 12. Macroestructuras.

Tema 13. Megaestructuras.

UNIDAD DIDÁCTICA V: EL CARÁCTER ESPECÍFICO DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 14. Planificación del entrenamiento de resistencia.

Tema 15. Planificación del entrenamiento de fuerza.

Tema 16. Los deportes de equipo. Planificación del entrenamiento en deportes de largo periodo de competiciones.

Tema 17. Planificación del entrenamiento cruzado.

Metodología:

Modalidades de enseñanza.

- Clases teóricas.
- Talleres.
- Clases prácticas.
- Estudio y trabajo en grupo reducido.
- Estudio y trabajo autónomo.

Métodos de enseñanza.

- Expositivo-magistral.
- Resolución de preguntas-ejercicios-problemas.
- Estudio de casos.
- Aprendizaje basado en problemas.

Criterios y fuentes para la evaluación:

Tareas prácticas:

- Plazo de entrega
- Contenido
- Fuentes de información
- Exposición y defensa si procede.

Prueba de conocimientos

Sistemas de evaluación:

Prueba de conocimientos: se emplearán exámenes teóricos con preguntas tipo test, a relacionar y/o a desarrollar.

Tareas Prácticas: se entregarán por medio del campus virtual y se valorará preferentemente la utilización de los conocimientos teóricos adquiridos en la asignatura.

Criterios de calificación:

Se establece un sistema de puntuación de 0 a 10 puntos:

- 7 puntos se obtienen de la prueba de conocimientos
- 3 puntos se obtienen de las tareas prácticas.

Para superar la asignatura es necesario superar la prueba de conocimientos con un mínimo de 5 puntos sobre 10.

Para que los trabajos de prácticas incrementen la calificación final es imprescindible haber superado tanto la prueba de conocimientos como obtener 5 puntos sobre 10 en la calificación media de los ejercicios prácticos.

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Búsqueda de información
- Análisis de documentación
- Lectura de artículos y libros
- Exposiciones orales
- Utilización de TIC
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

P: presencial; PP: Práctica Presencial; NP: No Presencial

Semana 1

- Presentación asignatura. 1.5 h. P
- Presentación página campus virtual, familiarización. 1 h PP.
- Tema 1. Definición y conceptualización de la planificación del entrenamiento deportivo. 1.5 h. P
- Familiarización página web y subir foto. 1 h NP.
- Búsqueda Bibliografía: 5 h NP

Semana 2

- Tema 2. Antecedentes históricos de la planificación del entrenamiento deportivo. 1,5 h P.
- Tema 3. Bases generales de la adaptación en el deporte. 1,5 h P.
- Análisis factores rendimiento. 1 h PP
- Búsqueda Bibliografía: 6 h NP

Semana 3

- Tema 3. Bases generales de la adaptación en el deporte. 1,5 h P.
- Tema 4. La forma deportiva como nivel de adaptación del deportista. 1,5 h P.
- Análisis factores rendimiento. 1 h PP
- Elaboración tarea análisis rendimiento. 6 h NP

Semana 4

- Tema 5. Principios de la planificación del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación. 3 h P.
- Exposición tarea análisis rendimiento. 1 h PP
- Elaboración tarea análisis rendimiento. 6 h NP

Semana 5

- Tema 6. Aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento. 3 h P.
- Práctica cuantificación carga. 1 h PP
- Tarea práctica de cuantificación carga. 6 h NP

Semana 6

- Tema 7. Cuantificación de la carga de entrenamiento. Métodos y aplicaciones. 1,5 h P.
- Tema 8. La carga de entrenamiento como factor entrenante, desentrenante y sobreentrenante. La recuperación. 1,5 h P
- Práctica cuantificación carga. 1 h PP

- Tarea práctica de cuantificación carga. 6 h NP

Semana 7

- Tema 9. Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo. 1,5 h P
- Tema 10. Microestructuras. 1,5 h P
- Exposición Tarea Práctica cuantificación carga. 1 h PP
- Repaso contenidos asignatura. 6 h NP

Semana 8

- Tema 10. Microestructuras. 1,5 h P
- Tema 11. Mesoestructuras. 1,5 h P
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h PP
- Tarea práctica Microestructuras. 6 h NP

Semana 9

- Tema 11. Mesoestructuras. 1,5 h P
- Tema 12. Macroestructuras. 1,5 h P
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h PP
- Tarea práctica Mesoestructuras. 6 h NP

Semana 10

- Tema 12. Macroestructuras. 1,5 h P
- Tema 13. Megaestructuras. 1,5 h P
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h PP
- Tarea práctica Macroestructuras. 6 h NP

Semana 11

- Tema 13. Megaestructuras. 1,5 h P
- Tema 14. Planificación del entrenamiento de resistencia. 1,5 h P
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h PP
- Tarea práctica Megaestructuras. 6 h NP

Semana 12

- Tema 14. Planificación del entrenamiento de resistencia. 1,5 h P
- Tema 15. Planificación del entrenamiento de fuerza. 1,5 h P
- Práctica Planificación Resistencia. 1 h PP
- Tarea práctica Planificación Resistencia / Fuerza. 6 h NP

Semana 13

- Tema 15. Planificación del entrenamiento de fuerza. 1,5 h P
- Tema 16. Los deportes de equipo. Planificación del entrenamiento en deportes de largo periodo de competiciones. 1,5 h P
- Práctica Planificación Fuerza. 1 h PP
- Tarea práctica Planificación Resistencia / Fuerza. 6 h NP

Semana 14

- Tema 16. Los deportes de equipo. Planificación del entrenamiento en deportes de largo periodo de competiciones. 1,5 h P
- Tema 17. Planificación del entrenamiento cruzado. 1,5 h P
- Práctica Planificación Deportes de Equipo. 1 h PP
- Tarea práctica Planificación Deportes de Equipo. 6 h NP

Semana 15

- Tema 17. Planificación del entrenamiento cruzado. 1,5 h P
- Repaso, dudas y preguntas. 1,5 h P
- Práctica Planificación Entrenamiento Cruzado. 1 h PP
- Tarea práctica Planificación Entrenamiento Cruzado. 6 h NP

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

- Materiales didácticos elaborados por el profesor.
- Fuentes bibliográficas.
- TIC
- Los materiales específicos de las distintas actividades, o adaptados para poder realizar las prácticas propuestas
- Página WEB de la asignatura

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

Al finalizar el curso los alumnos deberían:

- Saber explicar con precisión, claridad expositiva y corrección, verbalmente o por escrito, los conceptos, fundamentos teóricos, objetivos educativos y procesos educativos planteados en el programa de la asignatura. GP3-GP7-EE1
- Cuantificar la carga de entrenamiento de las diferentes especialidades deportivas. GP3-GP7-GI2-EE1
- Distribuir la carga de entrenamiento de acuerdo a una planificación. GP3-GP7-GI2-EE1
- Estructurar una planificación de entrenamiento en microciclos, mesociclos y macrociclos. GP3-GP7-GI2-EE1
- Saber planificar un entrenamiento de las diferentes especialidades deportivas. GP3-GP7-GI2-EE1

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

Los alumnos podrán acudir a tutorías presenciales para aclarar dudas, profundizar en algún aspecto de la materia o solicitar orientación para el estudio. Las tutorías se realizarán en un horario previamente establecido en el despacho del profesor

Los alumnos podrán acudir sin solicitarlo previamente, pero solo serán atendidos si el profesor no estuviera atendiendo otras tutorías virtuales a través del sistema de atención virtual abajo descrito. Se recomienda solicitar cita previa.

Atención presencial a grupos de trabajo

Los grupos de trabajo podrán acudir a tutorías presenciales para aclarar dudas o solicitar orientación para la tarea. Las tutorías se realizarán en un horario previamente establecido en el despacho del profesor

Los grupos podrán acudir sin solicitarlo previamente, pero solo serán atendidos si el profesor no estuviera atendiendo otras tutorías virtuales a través del sistema de atención virtual abajo descrito. Se recomienda solicitar cita previa.

Atención telefónica

Tfno 928-458889. Se podrá solicitar atención telefónica en horas de tutoría presencial.

Atención virtual (on-line)

En la página de la asignatura en el campus virtual se implementará la opción de tutoría virtual (dialogo privado entre profesor y alumno).

Bibliografía

[1 Básico] Entrenamiento deportivo: planificación y programación /

Iurig V. Verjoshanski.
Martínez Roca,, Barcelona : (1990)
8427014392

[2 Básico] Fundamentos del entrenamiento deportivo /

L. Matvéev.
Ráduga,, Moscú : (1985)
8440113919

[3 Básico] El proceso del entrenamiento deportivo /

L. Matvéiev.
Stadium,, Buenos Aires : (1982)

[4 Básico] Teoría general del entrenamiento deportivo /

L. P. Matveev.
Paidotribo,, Barcelona : (2001)
8480195045

[5 Básico] Guía para la planificación y control del entrenamiento de la resitencia del nadador [

Mariano García-Verdugo Delmas.
Gymnos,, Madrid : (1996)
848013089X

[6 Básico] Fisiología y metodología del entrenamiento: Fisiología y metodología del entrenamiento de la teoría a la práctica /

Véronique Billat.
Paidotribo,, Barcelona : (2002)
8480196270

[7 Recomendado] Strength training for sport /

edited by William J. Kraemer, Keijo Häkkinen.
Blackwell Science,, Malden, MA : (2001)
0632055685 (pbk.)

[8 Recomendado] Principios del entrenamiento deportivo /

Frank W. Dick.
Paidotribo,, Barcelona : (1993)
8480190701

[9 Recomendado] Training for sport and activity: the physiological basis of the conditioning process /

Jack H. Wilmore, David L. Costill.

Human Kinetics,, Illinois : (1988) - (3th ed.)

0873225570

[10 Recomendado] Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo: texto básico del máster universitario en alto rendimiento deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid /

Juan José González Badillo, Esteban Gorostiaga Ayestarán.

Inde,, Barcelona : (1997) - (2ª ed.)

848733038X

[11 Recomendado] Planificación y control del entrenamiento de corredores: medio fondo, fondo y maratón [

Mariano García-Verdugo Delmas.

Gymnos,, Madrid : (1996)

8480130881

[12 Recomendado] Planificación y organización del entrenamiento deportivo /

por A. Vasconcelos Raposo.

Paidotribo,, Barcelona : (2005) - (2ª ed.)

8480194731

[13 Recomendado] Planificación y organización del entrenamiento juvenil /Gymnos,

Vicente Añó.

..T260:

(1997)

8480131292