

DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

| | | | |
|----------------------------------|---|----------------------------|---|
| Materia: | PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | | |
| Identificador: | 30675 | | |
| Titulación: | GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13) | | |
| Módulo: | ITINERARIO OPTATIVO: EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | | |
| Tipo: | OPTATIVA | | |
| Curso: | 4 | Periodo lectivo: | Segundo Cuatrimestre |
| Créditos: | 12 | Horas totales: | 300 |
| Actividades Presenciales: | 133 | Trabajo Autónomo: | 167 |
| Idioma Principal: | Castellano | Idioma Secundario: | Inglés |
| Profesor: | MARCO CONTRERAS, LUIS ALBERTO (T) MEJIAS MARTINEZ, MARINA RABAL PELAY, JUAN | Correo electrónico: | lamarco@usj.es mmejias@usj.es jrabal@usj.es |

PRESENTACIÓN:

La asignatura de "Planificación del Entrenamiento Deportivo" es una de las materias clave en un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especialmente en aquellos alumnos del itinerario de Entrenamiento Deportivo. Supone, además, un paso más en el proceso de aprendizaje relacionado con las ciencias del entrenamiento y su aplicación práctica.

En esta asignatura se aborda la estructuración y organización de los contenidos del proceso de entrenamiento en diferentes tipos de deportes y situaciones deportivas. Las diferencias existentes entre las características de los deportes, hacen que se deba distinguir entre unos y otros, de acuerdo a los elementos clave en cada uno de ellos de cara al rendimiento.

A lo largo del cuatrimestre se pretende dotar al alumno de los conocimientos y herramientas necesarias para la planificación y programación del proceso de entrenamiento, tanto en los deportes individuales (relacionados con la resistencia y con la fuerza y velocidad) como en los colectivos.

COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

| | | |
|--|-----|--|
| Competencias Generales de la titulación | G02 | Capacidad de organización y planificación |
| | G06 | Capacidad para la gestión eficaz de la información |
| | G07 | Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones |
| | G08 | Capacidad para trabajar en equipo |
| | G15 | Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones |
| Competencias Específicas de la titulación | E01 | Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. |
| | E03 | Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles |
| | E05 | Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud |
| | E06 | Capacidad para identificar riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas |
| | E07 | Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades físico-deportivas |
| | E10 | Capacidad para comprender la lengua científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa en el ámbito científico |
| | E11 | Capacidad para aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la actividad Física y el deporte |
| | E14 | Capacidad para desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional así como mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de toda la vida |
| Resultados de Aprendizaje | R01 | Conocer los principios del entrenamiento en los deportes de equipo. |
| | R02 | Aplicar las estructuras temporales de trabajo diferenciando el periodo competitivo en que se encuentran, desarrollar diferentes microciclos teniendo en cuenta los niveles de trabajo. |
| | R03 | Conocer diferentes pautas de trabajo en el entrenamiento, en función del tipo de deporte y |

| | | |
|--|-----|--|
| | | sus requerimientos. |
| | R04 | Diseñar una planificación, con sus periodos y ciclos de entrenamiento, en función de calendarios deportivos diferentes, y elaborar instrumentos para el estudio y control de los resultados. |

REQUISITOS PREVIOS:

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargar y consultar la documentación necesaria de la Plataforma Docente Universitaria (PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico, y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

Será necesario tener conocimiento en el uso y manejo de datos a través de diversas herramientas (Excel, Google Sheet, etc.). En algunas sesiones prácticas será necesario llevar ropa y calzado deportivo. El profesor encargado lo notificará con la suficiente antelación.

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Contenidos de la materia:

| |
|--|
| 1 - Conceptos generales de la planificación deportiva |
| 1.1 - introducción |
| 1.2 - La forma deportiva |
| 1.3 - Estructuras temporales de entrenamiento |
| 1.4 - Modelos de planificación |
| 1.5 - Tapering |
| 2 - Bases de la planificación del entrenamiento de fuerza |
| 2.1 - introducción |
| 2.2 - Modelos de planificación de la fuerza |
| 2.3 - Consideraciones generales del entrenamiento de fuerza |
| 2.4 - Programación de fuerza en los deportes |
| 3 - Bases de la planificación del entrenamiento de resistencia |
| 3.1 - introducción |
| 3.2 - Clasificación de los distintos tipos de resistencia |
| 3.3 - Métodos de entrenamiento de la resistencia |
| 3.4 - Metodología del entrenamiento de resistencia |
| 3.5 - Bases y modelos de programación de la resistencia |
| 4 - Bases de la planificación del entrenamiento de los deportes individuales de resistencia |
| 4.1 - Aplicación a los deportes de resistencia |
| 5 - Bases de la planificación del entrenamiento de los deportes colectivos |
| 5.1 - Introducción a la planificación de los deportes de interacción en espacio común |
| 5.2 - Importancia de la fuerza y niveles de aproximación |
| 5.3 - ATR y preparación integrada |
| 5.4 - Microciclo Estructurado |
| 5.5 - Periodización Táctica |
| 5.6 - Reducción de riesgo lesional en deportes de equipo |
| 5.7 - Control de la carga de entrenamiento |
| 5.8 - Periodo Preparatorio. Pretemporada |
| 6 - Bases de la planificación del entrenamiento de los deportes colectivos de cancha dividida |

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

LOS MEDIOS INFORMÁTICOS O ELECTRÓNICOS DURANTE LAS CLASES SE UTILIZARÁN ÚNICAMENTE A INDICACIÓN DEL PROFESOR, Y EXCLUSIVAMENTE CON FINES DOCENTES.

Para lograr exitosamente las competencias establecidas para el Grado de Ciencias de la Actividad física y el Deporte, se aplicarán las teorías constructivistas, recurriendo y partiendo de las experiencias y los conocimientos del alumnado, con una metodología activa, interactiva, tanto en el aula como en las demás áreas de trabajo, promoviendo una reflexión crítica de los contenidos. Para ello, las sesiones se estructurarán en:

Sesiones teóricas.

Las sesiones teóricas se podrán dividir en:

1. Lección magistral: Forma de ofrecer directamente los contenidos teóricos de la materia, apoyándose en las TIC, así como en la medida de lo posible, promoviendo una interacción profesor-alumno y alumno-alumno que sea enriquecedora para el grupo.
2. Resolución de problemas: Se trasladarán los contenidos teóricos a situaciones problemáticas donde se requiera una aplicación de los contenidos explicados en clase.
3. Exposición: Información emitida por parte de los alumnos, individual o grupalmente, de los contenidos trabajados autónomamente.

Sesiones prácticas.

Las sesiones prácticas se podrán dividir en:

1. Debates: Para contrastar la opinión de los alumnos al respecto de una temática e identificar nuevas necesidades de enseñanza aprendizaje; del mismo modo que favorecer el espíritu crítico y mejorar su capacidad de argumentación.
2. Pequeños grupos: Esta metodología permite la integración de varias de las metodologías expuestas previamente (debate, exposición...). El rol del profesor consistirá en guiar al alumno en su aprendizaje.
3. Prácticas en laboratorio: realización de ejercicios en laboratorio con la utilización de técnicas y materiales específicos.

Sesiones de tutoría

En estas sesiones, presenciales o vía plataforma virtual, el profesor resolverá las dudas relativas a la asignatura: orientación individual y de grupo, aspectos necesarios para aprobar la asignatura, etc. Será necesario concertar día y hora previamente vía e-mail.

Volumen de trabajo del alumno:

| Modalidad organizativa | Métodos de enseñanza | Horas estimadas |
|---------------------------------|---|-----------------|
| Actividades Presenciales | Clase magistral | 60 |
| | Otras actividades teóricas | 8 |
| | Casos prácticos | 8 |
| | Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc. | 20 |
| | Debates | 4 |
| | Exposiciones de trabajos de los alumnos | 7 |
| | Proyección de películas, documentales etc. | 2 |
| | Talleres | 4 |
| | Prácticas de laboratorio | 2 |
| | Otras actividades prácticas | 8 |
| | Actividades de evaluación | 6 |
| | Asistencia a tutorías | 4 |
| Trabajo Autónomo | Estudio individual | 106 |
| | Preparación de trabajos individuales | 14 |
| | Preparación de trabajos en equipo | 9 |
| | Realización de proyectos | 7 |

| | |
|---|------------|
| Tareas de investigación y búsqueda de información | 16 |
| Lecturas obligatorias | 8 |
| Lectura libre | 4 |
| Portafolios | 3 |
| Horas totales: | 300 |

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Obtención de la nota final:

| | |
|------------------------|--------------|
| Pruebas escritas: | 25 % |
| Trabajos individuales: | 20 % |
| Trabajos en equipo: | 20 % |
| Prueba final: | 35 % |
| TOTAL | 100 % |

*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

Bibliografía básica:

| |
|--|
| MANSO, Juan Manuel García; CABALLERO, José Antonio Ruiz; NAVARRO, Manuel. Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos, 1996. |
| FORTEZA DE LA ROSA, Armando; RAMIREZ FARTO, Emerson. Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento Deportivo. De lo ortodoxo a lo contemporáneo. 2005. |
| MATVEEV, LEV PAVLOVICH. Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo. Barcelona. 2001. |
| ISSURIN, V. Block Periodization . Ultimate Athlete Concept. Michigan. 2010 |
| FLECK, Steven J.; KRAEMER, William. Designing Resistance Training Programs, 4E. Human Kinetics, 2014. |
| CASTELLANO, Julen; CASAMICHANA, David. El arte de planificar en fútbol. FútbolDLibro. 2016. |
| GONZÁLEZ BADILLO, J.J. Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. ESM, 2019. |
| CARDONA, Claudia; CEJUELA, Roberto & ESTEVE-LANAO, Jonathan. Manual para entrenar deportes de resistencia. 2019. |
| SEIRUL-LO, Francisco. El entrenamiento en los deportes de equipo. Mastercede. 2017 |

Bibliografía recomendada:

| |
|---|
| LLOYD, Rhodri S., et al. Long-Term Athletic Development-Part 1: A Pathway for All Youth. The Journal of Strength and Conditioning Research, 2015, vol. 29, no 5, p. 1439-1450. |
| MORGANS, Ryland, et al. Principles and practices of training for soccer. Journal of Sport and Health Science, 2014, vol. 3, no 4, p. 251-257. |
| ISSURIN, Vladimir. Periodization training from ancient precursors to structured block models. Kineziologija, 2014, vol. 46, no Supplement 1, p. 3-9. |
| KIELY, John. Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or tradition-driven?. International journal of sports physiology and performance, 2012, no 7, p. 242-50. |
| GARCÍA-PALLARÉS, Jesús; IZQUIERDO, Mikel. Strategies to optimize concurrent training of strength and aerobic fitness for rowing and canoeing. Sports Medicine, 2011, vol. 41, no 4, p. 329-343. |
| RATEL, Sébastien. High-intensity and resistance training and elite young athletes. Medicine and Sport Science, 2011, vol. 56, p. 84-96. |
| ISSURIN, Vladimir B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports medicine, 2010, vol. 40, no 3, p. 189-206. |
| SMITH, David J. A framework for understanding the training process leading to elite performance. Sports medicine, 2003, vol. 33, no 15, p. 1103-1126. |
| FRANCHINI, Emerson, et al. Influence of Linear and Undulating Strength Periodization on Physical Fitness, Physiological, and Performance Responses to Simulated Judo Matches. The Journal of Strength and Conditioning Research, 2015, vol. 29, no 2, p. 358-367. |
| MARQUES, Mário Cardoso. In-season strength and power training for professional male team handball players. Strength |
| MUJICA, Iñigo. Olympic preparation of a world-class female triathlete. International journal of sports physiology and performance, 2014, vol. 9, no 4, p. 727-731. |

MUÑOZ, Iker, et al. Training intensity distribution during an Ironman season: relationship with competition performance. Int J Sports Physiol Perform, 2013.

GONZÁLEZ- BADILLO, Juan José; RIBAS SERNA, Juan. Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. Madrid: Inde,2002

VERKHOSHANSKY, YURY.: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.Paidotribo. Barcelona. 2001.

NICOLAIVITCH PLATONOV, Vladimir: El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. Paidotribo. Barcelona. 1999. 3ª edición.

BOSCO, C. La preparación física en el voleibol y desarrollo de la fuerza en losdeportes de carácter explosivo-balístico. Roma: Societa Stampa Sportiva. 1985.

Páginas web recomendadas:

| | |
|-------------------------------|---|
| Sobre Entrenamiento | https://sobreentrenamiento.com/ |
| Sport Science | http://sportsoci.org/ |
| Web of Science | https://apps.webofknowledge.com |
| International Endurance group | https://www.endurancegroup.org |