

I. DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA
307 Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo
II. CURSO ACADÉMICO: /
2006/2007
III. NÚMERO E TIPO DE CRÉDITOS
Total:9 (6 teóricos y 3 prácticos)
IV. DURACIÓN DA ASIGNATURA
Anual (3 horas semanales)
V. CARÁCTER DA ASIGNATURA
Obligatoria
LIBRE CONFIGURACIÓN : SI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/>
VI. DEPARTAMENTO E ÁREA DE COÑECEMENTO Á QUE SE ADSCRIBE
Educación Física y Deportiva
VII. CONTINUIDADE CURRICULAR
Las asignaturas más importantes con las que mantiene continuidad curricular son: <ul style="list-style-type: none"> • TRONCALES: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (4º y 5º cursos) • OPTATIVAS: I.E.C. RENDIMIENTO DEPORTIVO (4º y 5º cursos)

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:

-Objetivos generales

a) Conocimiento por parte del alumno de los principios metódico- pedagógicos del entrenamiento deportivo, para la elevación de la forma deportiva, como consecuencia del proceso de entrenamiento.

b) Conocimiento por parte del alumno de los principios generales de la periodización y ciclización del entrenamiento.

c) Conocimiento por parte del alumno de los fundamentos de la planificación, control y organización del entrenamiento.

- Objetivos específicos

a) Aprender a reconocer las claves de los diferentes grupos de especialidades deportivas, y su control.

b) Aprender a realizar con buena ejecución los medios generales del entrenamiento (halteras, saltos, ...).

c) Aprender a utilizar los instrumentos de control más accesibles: cinta, cronómetro, tacómetros y plataforma de contactos.

- Objetivos operativos

a) El alumno realizará las sesiones prácticas programadas.

b) El alumno categorizará y clasificará la nómina de tareas de su deporte.

c) El alumno realizará una revisión de estructuras de alguno de los movimientos de su deporte (Maestría en ...), determinando los grupos musculares más importantes y las formas de trabajo muscular empleadas.

d) El alumno realizará una programación y planificación sobre el deporte de su Maestría, teniendo en cuenta el control y los medios especiales de entrenamiento, además del calendario oficial de competiciones del nivel escogido y en el mismo año del curso.

A.- BLOQUE TEMÁTICO: EPISTEMOLOGÍA E INVESTIGACIÓN EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TEMA 1. Teoría, práctica y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

- 1.1. Sentido restringido y amplio del entrenamiento.
- 1.2. Objeto de estudio
- 1.3. Reconceptualización Sistémica: Sistema de Entrenamiento, Sistema Deportista, Sistema Entrenador/Deportista
- 1.4. La Tª y Metodología del Entrenamiento Deportivo y las Metodologías del Rendimiento Deportivo como Investigación- Acción (I.A).

TEMA 2. Causas y condiciones de cambios periódicos en el proceso de entrenamiento.

- 2.1. El carácter objetivo de la periodización.
- 2.2. Periodización y condiciones climáticas.
- 2.3. Periodización y calendario de competiciones.

TEMA 3. Las fases de la forma deportiva. La Maestría Deportiva.

- 3.1. El concepto de forma deportiva.
- 3.2. Las fases de la forma.
- 3.3. La duración del ciclo de desarrollo de la forma.
- 3.4. Fases de la forma deportiva y periodos de entrenamiento.
- 3.5. Evaluación de la forma.
- 3.6. La Maestría deportiva.

B- BLOQUE TEMÁTICO: PRINCIPIOS METÓDICO-DIDÁCTICOS DEL ENTRENAMIENTO Y DE LA COMPETICIÓN

TEMA 1. Principios generales pedagógicos:

De la actividad consciente, de la actividad planificada y sistemática, de la actividad comprensible, de la actividad dirigida y de la auto-actividad, de la estabilidad de los resultados.

TEMA 2. Principios especiales de entrenamiento:

De la optimización de la carga, de la individualización, de la multilateralidad, de la alternancia, de la interconexión, de la ciclización, de la especificidad, de la especialización, de la reversibilidad.

TEMA 3. Principios de entrenamiento de la Técnica deportiva

3.1. El entrenamiento de la técnica en la literatura especializada

3.2. Principios de organización de la acción motriz

3.3. Requisitos y condiciones de organización del entrenamiento de la técnica

3.4. Tipos y formas de entrenamiento de la técnica

3.5. Planificación y dirección del entrenamiento de la técnica

PRÁCTICA BLOQUE B:

Realizar prácticas de campo de aprendizaje de la técnica de los movimientos básicos de barra de pesas y/o multisaltos horizontales y verticales (como ejercicios generales para todos los deportes), demostrando la propia mejora de ejecución y la habilidad de enseñarlos.

C.- BLOQUE TEMÁTICO: UNIDADES FUNCIONALES: ENTRENAMIENTO, COMPETICIÓN

TEMA 1. Los principios generales de la estructura del entrenamiento.

- 1.1. Unidad (relación orgánica) de la formación especial y general del deportista.**
- 1.2. Carácter continuo del proceso de entrenamiento (carga..., recuperación..., carga..., recuperación...).**
- 1.3. Dinámicas ondulatorias de las cargas.**
- 1.4. Bloques, ciclos, unidades.**

TEMA 2. Bases de la Teoría del entrenamiento, elementos fundamentales (básicos de la microestructura):

- 2.1. Los ejercicios, clasificación y taxonomía.**
- 2.2. Propuestas de Matveev, Wazny, Kutnechoz, Harre, Donatti y Bellotti, Bompa, Queiroz, Seirul-lo, etc.**
- 2.3. Criterios de construcción de ejercicios y/o tareas para deportes abiertos, cerrados,... y en diversas etapas de la vida del deportista.**
- 2.4. Clasificación general de métodos de entrenamiento.**

TEMA 3. Bases de la Teoría del entrenamiento y sus eslabones primarios.

- 3.1. Microestructura: La Unidad de entrenamiento (sesiones). Microciclos. Clasificaciones y tipos.**
- 3.2. Mesoestructura: Mesociclos. Bloques. Clasificaciones y tipos.**
- 3.3. Macroestructura en la temporada, y en la vida del deportista.**
 - Etapa de especialización inicial.**
 - Etapa de especialización profunda.**
 - Etapa de alto rendimiento.**

TEMA 4. Peculiaridades según los sistemas y calendarios de competición, y el tipo de deporte.

- 4.1. Competiciones en temporadas largas o cortas.**
- 4.2. Deportes de resistencia o de fuerza/velocidad.**

D.- BLOQUE TEMÁTICO: PRINCIPIOS DE PLANIFICACIÓN, PRIODIZACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO (EVALUACIÓN Y CONTROL)

TEMA 1 Las unidades temporales del entrenamiento. Estudio de Matveev.

1.1. Periodo de preparación:

1.1.1. Etapa de preparación general.

1.1.2. Etapa de preparación especial.

TEMA 2. Las unidades temporales del entrenamiento. Estudio de Matveev.

2.1. Periodo de competiciones.

2.2. Periodo de transición.

TEMA 3. Entrenamiento en iniciación y especialización

3.1. Selección de talentos y control por etapas.

3.2. Control en ciclos y períodos.

3.3. Contenido y organización del control.

3.4. Planificación, programación y periodización en las etapas de iniciación y especialización

PRÁCTICA BLOQUES C + D (2 de las opciones siguientes):

a) Propuesta de criterios de clasificación de ejercicios para un deporte concreto, en la Etapa de Iniciación, de esa especialidad.

b) Realizar diferentes ejemplos de sesiones, en microciclos, de un periodo general, en la Etapa de Especialización, para un deporte determinado.

c) Realizar prácticas de análisis calendarios de competición.

EVALUACIÓN:

25% PRÁCTICAS (previo a examen junio):

- LA PRIMERA PRÁCTICA EL 10 %,
- LA SEGUNDA PRÁCTICA EL 15 %

75% EXAMEN FINAL DE CONTENIDOS (El 100% en Sep., Feb. y Diciemb.)

ASISTENCIA A CLASE: Según legislación vigente.

