Curso Académico: 2012/2013
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Ciclo: 2

ASIGNATURA:	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo
CÓDIGO:	09 EB
CURSO / GRUPO:	Cuarto
CUATRIMESTRE:	1º
TIPO (Troncal/Obligatoria/Optativa):	Troncal
CRÉDITOS (Teóricos/Prácticos):	6 Créditos. 3 Teóricos y 3 Prácticos
PROFESORES:	Dr. Ernesto de la Cruz Sánchez (Coordinador) Dr. José María López Gullón Dra. Alessandra María Pinto Pereira
DESPACHO (Facultad, Nº de despacho):	1.8
TELÉFONO DESPACHO:	868884589
CORREO ELECTRÓNICO:	erneslacruz@um.es luchamurcia@um.es alessandrapinto@um.es
DEPARTAMENTO:	Actividad Física y Deporte
ÁREA DE CONOCIMIENTO:	Educación Física

PROGRAMA

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

- Conocer, distinguir y saber aplicar los factores y los componentes de la carga de entrenamiento.
- Conocer los principios fundamentales que rigen el proceso global de entrenamiento en el deporte.
- Conocer el concepto, manifestaciones, métodos para su desarrollo, y valoración de las capacidades físicas condicionales.
- Aprender a desarrollar y planificar las capacidades condicionales y sus interrelaciones, los métodos fundamentales para el desarrollo de las capacidades físicas y la aplicación de test básicos de condición física.
- Comprender y analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Conocer y saber aplicar una metodología de entrenamiento específica atendiendo a los factores determinantes del rendimiento deportivo.
- Conocer las fuentes bibliográficas periódicas internacionales al alcance del alumno en el área del entrenamiento deportivo.
- Conocer y saber utilizar las tecnologías básicas de ayuda al entrenamiento deportivo
- Conocer los aspectos básicos y fundamentales de la planificación y programación del entrenamiento deportivo

CONTENIDO CRÉDITOS TEÓRICOS

Tema 1: GENERALIDADES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1.1. Conceptos básicos del entrenamiento deportivo

1.2. Adaptación y Potencial de Adaptación

1.3. La carga y sus componentes

Tema 2: LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. *Principios Biológicos*
2. *Principios Pedagógicos*

Tema 3: EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

1. *Clarificación Terminológica*
2. *Manifestaciones y tipos de resistencia*
3. *Adaptación a los Sistemas Funcionales con el entrenamiento*
4. *Zonas de entrenamiento de la Resistencia*
5. *Respuestas metabólicas durante el ejercicio continuo*
6. *Respuestas metabólicas en deportes de equipo*
7. *Medios y métodos de entrenamiento de la Resistencia*

Tema 4: EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1. *Clarificación Terminológica*
2. *Manifestaciones y tipos de la fuerza muscular*
3. *Control de los componentes de la carga en el entrenamiento de fuerza*
4. *Requerimientos de fuerza en las diferentes modalidades deportivas*
5. *Medios y métodos de entrenamiento*

Tema 5: EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

1. *Clarificación Terminológica*
2. *Manifestaciones y tipos de velocidad*
3. *Medios y métodos de entrenamiento*

Tema 6: EL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

1. *Clarificación Terminológica*
2. *Manifestaciones y tipos de flexibilidad*
3. *Medios y métodos de entrenamiento*

Tema 7: BASES DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

CONTENIDO CRÉDITOS PRÁCTICOS

- Búsqueda de textos científicos al alcance del alumno en el área del entrenamiento deportivo.
- Monitorización y control del rendimiento deportivo y el entrenamiento.
- Potencia Máxima en Hombres y Mujeres
- Estimación de la potencia aeróbica y valoración de las adaptaciones al entrenamiento de resistencia cardiorrespiratoria.
- Métodos de entrenamiento de la Resistencia
- Determinación de la curva Carga-Velocidad. Carga-Potencia y valoración de las adaptaciones al entrenamiento de fuerza
- Métodos de entrenamiento de la Fuerza
- Entrenamiento de la Fuerza: ejercicios, intensidad, volumen, densidad, control y organización de la sesión
- Entrenamiento y valoración de las adaptaciones al entrenamiento de flexibilidad

METODOLOGÍA

La metodología utilizada dependerá de los contenidos a tratar en cada momento, alternando las clases magistrales para las sesiones teóricas, con la participación activa de los alumnos en el desarrollo de las prácticas presenciales.

También tendrán un papel fundamental la utilización de nuevas tecnologías, así como la búsqueda y discusión de información de relevancia científica en el área

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La nota final de alumno se conformará de acuerdo a los siguientes porcentajes:

Aspecto	Instrumento	% Nota Final
Teoría	**Examen teórico** • Preguntas fundamentadas en los contenidos teóricos impartidos por el profesor durante las clases teóricas y el desarrollo de las prácticas. Los contenidos a evaluar estarán relacionados con la documentación facilitada a través de SUMA así como por las aportaciones del profesor y los alumnos en clases prácticas y teóricas. • El examen estará compuesto por preguntas tipo test así como por preguntas de desarrollo y aplicación práctica de los contenidos tratados en la sesiones teóricas y prácticas.	70%
Práctica	Para poder acceder a la evaluación de este apartado será necesaria la	30%

	asistencia a un **mínimo del 85% de las horas de clases prácticas** y haber participado en al menos uno de los tres grupos "experimentales" que se formarán en el transcurso de las sesiones prácticas.
	
	• Evaluación de la calidad del Trabajo Dirigido "Análisis de un artículo científico en inglés relacionado con la valoración de la condición física y la metodología del entrenamiento deportivo" (**15%**)
	
	• Evaluación del cuestionario y las hojas de registro de datos relacionados con las prácticas experimentales (**15%**):
	  o Entrenamiento de la Resistencia
	  o Entrenamiento de la Fuerza
	  o Defensa pública del trabajo dirigido
	
	*La entrega voluntaria de los cuestionarios debidamente cumplimentados por aquellos alumnos que **NO** hayan participado en el grupo experimental de dicha práctica se valorará hasta un máximo de 0.3 puntos sobre la nota final.	

Observaciones: Para superar la asignatura, el alumno debe haber aprobado tanto el apartado teórico como práctico con un 5 sobre 10 en cada uno de ellos. Las calificaciones de los apartados aprobados (i.e., Examen Teórico y Prácticas) se guardarán durante las convocatorias del mismo curso académico, debiendo repetir todo el contenido de la asignatura si no se aprueba en el mismo curso.

En caso de no asistir al 85% de las prácticas, el alumno deberá superar un examen escrito y oral exhaustivo de los contenidos prácticos abordados en clase, no teniéndose en cuenta las calificaciones obtenidas en el "Análisis del artículo científico" o los "Cuestionarios y hoja de registros de las prácticas experimentales"

Todos los alumnos deberán asistir a todas las prácticas con la indumentaria y el material necesario para participar activamente en todas las sesiones previstas. Por norma general todas las sesiones requerirán de una indumentaria deportiva para poder realizar carrera a pie y entrenamiento de fuerza, bien sea en los diferentes laboratorios de la Facultad o en las instalaciones del PDM. (Véase el documento Prácticas TPED 2011-2012).

El alumno que no se presente en la sesión práctica con la indumentaria adecuada no podrá participar en la sesión y por lo tanto se le pondrá falta en dicha práctica.

Salvo prescripción médica, todos los alumnos estarán por defecto aptos para participar en todas las sesiones prácticas. En caso de no poder realizar la sesión práctica por indicación médica se entregará el justificante al profesor antes de comenzar la sesión. El alumno permanecerá en el transcurso de la práctica junto al grupo y se le asignará una tarea especial para poder recuperar los contenidos abordados en esta sesión.

Tal y como se detalla en las normativas de los trabajos y en las prácticas de la asignatura, el alumno entregará toda la documentación al profesor mediante una Tutoría en la plataforma SUMA con archivos en formato.pdf. (**NO EN PAPEL**). Todos los documentos entregados al profesor por SUMA o correo electrónico, deberán contar con la numeración de página (Insertar-> Número de página -> Final de Página) y el número de línea Continua (Diseño de Página -> Números de Línea -> Continua). En caso de no cumplir este requisito el trabajo no será evaluado.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- García, J.M, Navarro, M., Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- García, J.M, Navarro, M., Ruiz, J.A. y Martin Acero, R. (1998). La Velocidad. Madrid: Gymnos.
- García V, M. y X. Leibar (1997) Entrenamiento de la resistencia de los corredores de
- González-Badillo, J.J. y Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Barcelona. INDE
- González-Badillo, J.J y Ribas, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE
- Issurin, V. (2008). Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Ultimate Athlete Concepts.
- Issurin, V. (2011). Block Periodization 2: Fundamentals Concepts & Training Design. Ultimate Athlete Concepts.
- López-Chicharro, J.L. (coord.) (2006). Fisiología del ejercicio (3ª ed.). Madrid. Panamericana.
- medio fondo y fondo. Madrid. Gymnos
- Mújika, I. (2010). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.
- Navarro, F. (1998) La resistencia Madrid. Gymnos

La bibliografía específica de cada se tema se indicará en cada uno de los 7 Temas