

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Curso académico 2011-12</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>15257</b> |
| <b>Titulación:</b> Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| <b>Nombre de la Asignatura:</b> Sistemas de Entrenamiento deportivo II.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |
| <b>Profesor/es</b> Evzen POKORNY HASA, Dionisio ALONSO CURIEL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
| <b>Curso:</b> 4º <b>Semestre:</b> 1º <b>Turno:</b> Mañana <b>Créditos:</b> 4,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
| <b>Descriptores en el Plan de Estudios</b><br>Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. El entrenamiento deportivo en la madurez. Fisiología del ejercicio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
| <b>Preámbulo</b><br>Los sistemas de entrenamiento deportivo es un contenido de la Educación Física. En el Plan de Estudios de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se imparte en los cursos tercero y cuarto de dicha licenciatura.<br>Esta materia mantiene una relación con las asignaturas de Sistemas de entrenamiento I, Técnicas de acondicionamiento y mantenimiento físico, Iniciación deportiva (deportes individuales, colectivos, de lucha y de raqueta) y de la misma manera no se puede explicar esta disciplina si no se contemplan los lazos que mantienen con otras disciplinas (Aprendizaje y desarrollo motor, Motricidad básica, Anatomía humana, Fisiología humana, Valoración funcional del movimiento humano, Educación Física y salud, Didáctica de la Educación Física y el Deporte).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| <b>Objetivos</b><br>Tomando como referencia los objetivos generales de la titulación y que son compartidos con otras materias impartidas dentro del currículum de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, a continuación se proponen los siguientes objetivos específicos para el alumno/a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir los fundamentos teóricos y prácticos acerca de los sistemas de entrenamiento y su aplicación a los diferentes deportes.</li> <li>- Conocer y aplicar los sistemas de la planificación del entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo.</li> <li>- Saber orientar el entrenamiento según la edad, morfología corporal, diferencias sexuales, patologías y limitaciones más comunes u otros condicionantes del proceso</li> <li>- Desarrollar la capacidad para organizar el entrenamiento deportivo.</li> <li>- Estimular la autonomía personal mediante el diseño y puesta en práctica de programas, mediante la utilización de los recursos disponibles.</li> <li>- Conocer los posibles riesgos del entrenamiento deportivo y las principales patologías y contraindicaciones para prevenir daños orgánicos.</li> <li>- Asimilar los conocimientos fundamentales para la evaluación de la capacidad física, de planificación y de dirección del entrenamiento deportivo en diferentes niveles del rendimiento deportivo.</li> <li>- Fomentar la participación activa de los alumnos/as en clase.</li> <li>- Fomentar una actitud abierta y crítica hacia las novedades en el conocimiento y en las aplicaciones metodológicas de la materia.</li> </ul> |              |
| <b>Contenidos</b><br><b>BLOQUE 1. CAPACIDADES FISICAS II Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.</b><br>1.1 La velocidad y su entrenamiento: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición y características.</li> <li>- Manifestaciones de la velocidad.</li> <li>- Fundamentos biológicos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |

- Metodología del entrenamiento de la velocidad. Valoración de la capacidad de velocidad.
- Tratamiento y aplicación de esta capacidad a diferentes grupos de deportistas.
- Prácticas relacionadas con entrenamiento de la velocidad.

#### 1.2 La flexibilidad y su entrenamiento:

- Definición y características.
- Manifestaciones de la flexibilidad.
- Fundamentos biológicos.
- Metodología del entrenamiento de la flexibilidad.
- Tratamiento y aplicación de esta capacidad a diferentes grupos de deportistas.
- Valoración de la capacidad de la flexibilidad.
- Prácticas relacionadas con entrenamiento de la flexibilidad.

#### 1.3 Las capacidades coordinativas y su entrenamiento.

- Definición y características.
- Capacidades de Coordinación.
- Fundamentos biológicos.
- Tratamiento y aplicación de esta capacidad a diferentes grupos de deportistas.
- Valoración de las capacidades de coordinación.
- Prácticas relacionadas con entrenamiento de la coordinación.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

COMETTI, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Paidotribo. Barcelona

GROSSER, M. (1992): Entrenamiento de la velocidad. Martínez Roca, Barcelona.

MIRELLA, R. (2001). Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Paidotribo. Barcelona.

MORA VICENTE, J. et al. (1995): Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. COPLEF, Córdoba.

R PLATONOV, V. N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. PAIDOTRIBO, Barcelona.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Teoría general del entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.

VERKHOSHANSKY, Y. (2002): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.

WEINECK, J. (1988): Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, Barcelona.

### **BLOQUE 2. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

#### 2.1 Periodización y planificación del entrenamiento deportivo.

- Unidades de planificación.
- Diseño de la temporada deportiva.
- La planificación del macrociclo convencional o clásico.
- Diseño del macrociclo moderno.
- La planificación del mesociclo.
- Tipos de mesociclos clásicos y actuales, el modelo ATR.
- El microciclo. Tipos de microciclo. La planificación y ordenación de los microciclos.

#### 2.2 La dirección del entrenamiento deportivo.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

AÑO, V. (1997): Planificación y organización del entrenamiento juvenil. GYMNOS, Madrid.

BOMPA, T. O. (2000): Periodización del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.

PLATONOV, V. N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. PAIDOTRIBO, Barcelona.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Planificación del Entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.

RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. GYMNOS, Madrid.

VERKHOSHANSKY, Y. (2002): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.

## Metodología

Hay unos métodos que el alumno/a debe conocer y respetar, tratando de aplicar correctamente en el proceso del entrenamiento, teniendo presente siempre que esta aplicación debe ser personal para cada sujeto.

En la materia se tratarán el concepto y la metodología del entrenamiento deportivo desde diferentes puntos de vista, ámbitos y niveles deportivos. Se partirá siempre del análisis de las exigencias de los diferentes ámbitos. Se establecerán principios adecuados a cada uno de ellos.

Especialmente se relacionará el entrenamiento deportivo con los diferentes mecanismos fisiológicos de la adaptación y se observarán las exigencias técnicas, tácticas y psicológicas.

Se seguirá una línea de exposición adecuada para los alumnos con un cierto conocimiento previo del tema, su actividad deportiva o laboral en el campo de la Actividad Física y Deportiva han adquirido elementos básicos de comprensión de alguno de los aspectos de la materia.

En las clases de la materia se utilizará una metodología activa buscando la participación tanto individual como en grupos organizados.

De la misma manera, la metodología estará dirigida a fomentar la reflexión crítica y la autonomía personal.

En los temas que lo permiten se van a intentar unir los contenidos teóricos con la práctica dirigida o espontánea.

## Evaluación

. En la Materia Sistemas de Entrenamiento deportivo II se tendrán en cuenta los siguientes criterios de evaluación:

1. Examen escrito. Representa una aportación el 60% (6 puntos sobre 10) de la nota final.
2. Trabajos teóricos presentados y trabajos teóricos o prácticos realizados en las clases. Individuales o de grupos. Podrán ser realizados y entregados durante todo el período lectivo y hasta la fecha indicada por el profesor. Representa una aportación de el 30% (3 puntos sobre 10) de la nota final.

Los trabajos deberán contener los siguientes apartados:

- Resumen en un máximo de 20 líneas del contenido del mismo.
- Marco teórico que lo justifica y que lo fundamenta.
- Propuestas de aplicación práctica.
- Resultados.
- Conclusiones y reflexión personal.
- Referencias bibliográficas.
- Presentación (Portada, índice paginado, justificación personal y estructura adecuada)

3. Participación en las clases prácticas. Se tendrá en cuenta el registro de asistencia y la observación de la participación activa y positiva en cada clase práctica. Representa una aportación de hasta el 10% (1 punto sobre 10) de la nota final. Para superar este apartado será necesario asistir a un mínimo del 80% de dichas sesiones.

NOTA: Para superar la asignatura será necesario obtener al menos 4 puntos sobre 10 en cada uno de los tres apartados indicados

## Bibliografía

ALTER, M.J. (1994): Sport Stretch. Estiramientos para los deportes. Madrid.

ALTER, M. J. (1992): Los estiramientos. Barcelona.

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987): La preparación física del fútbol basada en el atletismo. GYMNOS, Madrid.

AÑO, V. (1997): Planificación y organización del entrenamiento juvenil. GYMNOS, Madrid.  
 BALASKAS, A.; STIRK, J. (1987): Guía completa de ejercicios de stretching. Urano, Barcelona.  
 BILLAT, V. (2002): Fisiología y metodología del entrenamiento. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 BLANCO NESPEREIRA, A. (1991): 1000 ejercicios de musculación. Barcelona.  
 BOMPA, T. O. (2000): Periodización del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 BRUGGER, L.; SCHMID, A.; BUCHER, W. (1992): 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Hispano Europea, Barcelona.  
 CHU, D. A. (1993): Ejercicios pliométricos. Barcelona.  
 COMETTI, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Paidotribo. Barcelona  
 EHLENZ, H.; GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E. (1990): Entrenamiento de la fuerza. Martínez Roca, Barcelona.  
 GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): Cualidades físicas I. (Resistencia y Flexibilidad). Imagen y deporte. Zaragoza.  
 GENERELO LANASPA, E.; TIERZ GRACIA, P. (1995): Cualidades físicas II. (Fuerza, Velocidad, Agilidad y Calentamiento). Imagen y deporte. Zaragoza.  
 GONDRA, J.; JÁUREGUI, A. (1996): Fatiga muscular. Recuperación física en el deportista. Bilbao.  
 GROSSER, M.; MÜLLER, H. (1992): Desarrollo muscular. Martínez Roca, Barcelona.  
 GROSSER, M.; BRÜGGEMANN, P.; ZINTL, F. (1989): Alto rendimiento deportivo. Martínez Roca, Barcelona.  
 GROSSER, M. (1992): Entrenamiento de la velocidad. Martínez Roca, Barcelona.  
 GROSSER, M.; STARISCHKA, S. (1988): Test de la condición física. Martínez Roca, Barcelona.  
 GROSSER, M.; NEUMAIER, A. (1986): Técnicas de entrenamiento. Martínez Roca, Barcelona.  
 GROSSER, M.; HERMANN, H.; TUSKER, F.; ZINTL, F. (1991): El Movimiento Deportivo. Bases Anatómicas y biomecánicas. Martínez Roca, Barcelona.  
 GUIBBERT, L.; KLUG, J. P.; PAYAN, J. C.; TERME, A.; VINCENSINI, J. M. (1992): 1000 ejercicios y juegos de musculación. Hispano Europea, Barcelona.  
 HAHN, E. (1988): Entrenamiento con niños. Martínez Roca, Barcelona.  
 HARRE, D. (1987): Teoría del entrenamiento deportivo. STADIUM, Buenos Aires.  
 KIRSCH, L. M. (1993): Entrenamiento isométrico. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 KOS, B.; TEPLY, Z. (1995): 1500 ejercicios de condición física. Barcelona.  
 KOS, B.; TEPLY, Z. (1986): Gimnasia para la condición física. STADIUM, Buenos Aires.  
 LACABA, R. (1993): Técnica, sistemática y metodología de la musculación. GYMNOS, Madrid.  
 LAMBERT, G. (1993): El entrenamiento deportivo. Barcelona.  
 LEVESQUE, D. (1993): El entrenamiento en los deportes. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 MANNO, R. (1991): Fundamentos del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 MATVEEV, L. (1980): Fundamentos del entrenamiento deportivo. RADUGA, Moscú.  
 MIRELLA, R. (2001). Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Paidotribo. Barcelona.  
 MORA VICENTE, J. et al. (1995): Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. COPLEF, Córdoba.  
 PAISH, W. (1992): Entrenamientos para alcanzar el máximo rendimiento. Tutor, Madrid.  
 PLATONOV, V. N. (1988): El entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 PLATONOV, V. N. (1991): La adaptación en el deporte. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 PLATONOV, V. N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. PAIDOTRIBO, Barcelona.  
 RUSCH, H.; WEINECK, J. (2004). Entrenamiento y práctica deportiva escolar. Paidotribo. Barcelona.  
 RUIZ ALONSO, J. G. (1990): Fuerza y musculación. ÁGONOS, Lérida.  
 RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Teoría general del entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.  
 RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. GYMNOS, Madrid.  
 RUIZ CABALLERO, J. A.; GARCÍA MANSO, J. M.; NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996): Planificación del entrenamiento deportivo. GYMNOS, Madrid.  
 SAURA ARANDA, J.; SOLE CASES, R. (1992): 1.088 ejercicios en circuito. Barcelona.

SCULLY, P. (1990): Fitness. Condición física para todos. Hispano Europea, Barcelona.

SCHOLICH, M. (1991): Entrenamiento en circuito. Stadium, Buenos Aires.

SPRING, H.; ILLI, U.; KUNZ, H.-R.; RÖTHLIN, K.; SCHNEIDER, W.; TRITSCHLER, T. (1992): Stretching. Hispano Europea, Barcelona.

VERJOSHANSKI, I. V. (1990): Entrenamiento deportivo. Barcelona.

VERKHOSHANSKY, Y. (2002): Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.

WEINECK, J. (1988): Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, Barcelona.

ZATSIORSKI, V. M. (1989): Metrología deportiva. Moscú.

ZHELYAZKOV, T. (2001): Bases del entrenamiento deportivo. PAIDOTRIBO, Barcelona.

ZINTL, F. (1991): Entrenamiento de la resistencia. Martínez Roca, Barcelona.

**Última actualización del programa:** Junio de 2011