



CIENCIA GENERAL DEL MOVIMIENTO Y ENTRENAMIENTO

En esta asignatura le ofrecemos una profundización de conocimientos generales sobre el entrenamiento deportivo a los que recurrimos en la respectiva asignatura principal de su curso. A continuación, se enumeran las temáticas que serán abordadas. Al final del curso deberá ser capaz de comprender las conexiones y relaciones entre estos temas para aplicar lo aprendido a su disciplina deportiva.

Temáticas de la asignatura:

- correlaciones científicas entre el rendimiento y el entrenamiento deportivo y su respectiva estructura
- la ontogénesis con sus características biológicas, psicológicas y motoras y su influencia en el desarrollo del rendimiento a largo plazo
- el concepto de carga y esfuerzo; los principios de la carga; las leyes del desarrollo del rendimiento; la preparación del rendimiento a largo plazo
- el proceso de aprendizaje motor y el entrenamiento técnico, incluso aspectos metodológicos para su entrenamiento en el deporte competitivo
- fundamentos de la metodología del entrenamiento de las precondiciones individuales más importantes para el rendimiento deportivo

- en relación con el deporte de competencia:
 - las capacidades de resistencia
 - las capacidades de fuerza
 - las capacidades de velocidad
 - las capacidades coordinativas