

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo I		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	4,50
Curso:	2	Código:	4026
Periodo docente:	Cuarto semestre		
Materia:	Ejercicio Físico, Condición Física y Entrenamiento Físico-Deportivo		
Módulo:	Formación Específica		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	112,50		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Pablo González Frutos	p.gfrutos.prof@ufv.es
Inmaculada Yustres Amores	inmaculada.yustres@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

El entrenamiento deportivo es un ámbito profesional que se nutre de diversas ciencias y técnicas. Es por ello que en la asignatura se pretende dar un enfoque global que permita adquirir a los alumnos las diferentes competencias para su futuro profesional desde el ámbito de la preparación física y el rendimiento. En esta asignatura (Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo I) se hará especial hincapié en los métodos de

entrenamiento analíticos, complementándose con la visión compleja o integral que se facilitará en Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo II, así como en Programación y Periodización de Entrenamiento.

## OBJETIVO

Conocer y aplicar los fundamentos del entrenamiento deportivo de un modo crítico y creativo, desarrollando las diferentes competencias necesarias para el ejercicio de la profesión desde una perspectiva analítica.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS

La asignatura, de manera específica, continúa la asignatura de "Teoría General de Entrenamiento Deportivo" de primer curso.

Además, se basa en los conocimientos adquiridos en las asignaturas de "Anatomía Humana y Funcional" (principales grupos musculares: origen, inserción y acción), "Fisiología Humana" (contracción muscular y rutas metabólicas) y "Psicología de la Actividad Física y del Deporte".

Del mismo modo, se complementa con las diferentes asignaturas de "Fundamentos e Iniciación Deportiva" deportes (enseñanza de la técnica y táctica), así como con el resto de asignaturas de la mención en "Ejercicio Físico, Condición Física y Entrenamiento Físico-Deportivo".

## CONTENIDOS

Tema 1. Calentamiento/Activación: Objetivos y distribución/partes.

Tema 2. Resistencia: Definiciones/clasificaciones, valoración y entrenamiento.

Tema 3. Velocidad: Definiciones/clasificaciones, valoración y entrenamiento.

Tema 4. Fuerza: Definiciones/clasificaciones, valoración y entrenamiento.

Tema 5. Flexibilidad: Definiciones/clasificaciones, valoración y entrenamiento.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Clase expositiva participativa

Seminarios teórico-prácticos, talleres, conferencias, mesas redondas: Trabajo en pequeños grupos con el fin de profundizar en contenidos didácticos específicos, tutorías individuales o grupales.

Trabajos individuales o en grupo

Evaluación

Estudio teórico y práctico

Trabajo virtual en red

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
45 horas	67,50 horas

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio

Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio

Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

### Competencias generales

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de intervención educativa, entrenamiento deportivo y actividades físico deportivas orientadas a la salud con el fin de prevenir los riesgos derivados de la práctica deportiva inadecuada.

Conocer y saber aplicar métodos de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

Comprender el método y la evidencia científica en la práctica de la actividad física y el deporte.

### **Competencias específicas**

Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

Articular y desplegar con rigor y actitud científica las justificaciones sobre las que elaborar, sustentar, fundamentar y justificar de forma constante y profesional todos los actos, decisiones, procesos, procedimientos, actuaciones, actividades, tareas, conclusiones, informes y desempeño profesional.

Conocer y saber aplicar los principios éticos y deontológicos y de justicia social en el desempeño e implicación profesional así como tener hábitos de rigor científico y profesional y una actitud constante de servicio a los ciudadanos en el ejercicio de su práctica profesional con el que se pretenda la mejora, excelencia, calidad y eficiencia.

Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Transferir los conocimientos teóricos a la práctica atendiendo al perfil del entrenador, los condicionantes de la realidad, las nuevas tendencias y la optimización de recursos.

Controlar de manera eficaz y científica los parámetros básicos del entrenamiento por medio de tecnologías deportivas.

Comprender y analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo.

Demostrar con corrección técnica los elementos básicos del entrenamiento.

Experimentar los efectos de los principales estímulos físicos.

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

Sistema de evaluación ordinario (según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria):

- Pruebas escritas y orales 50%
- Trabajos individuales y grupales: 20 %
- Actividades diarias y ejercicios: 20%

- Asistencia y participación: 10%

Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura.

En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Sistema alternativo de evaluación (alumnos de 2º o más matrículas, aquellos con dispensa académica y alumnos de intercambio):

- Pruebas escritas y orales 50%

- Trabajos individuales y grupales: 25%

- Actividades diarias y ejercicios: 25%

Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura.

En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Todas las tareas se deberán entregar dentro del plazo establecido a través del aula virtual, penalizándose las faltas de ortografía y la mala presentación.

No se permitirá el acceso a clase transcurridos 10 minutos de su comienzo.

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a los establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad

## **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

### **Básica**

Bompa, Tudor O. Periodización del entrenamiento deportivo / 4a. edicin.

González Ravé, José María. Entrenamiento deportivo: teoría y prácticas / Madrid :Médica Panamericana,2014.

Verkhoshansky, Yuri. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo /

## **Complementaria**

Collins, Paul. Entrenamiento de la velocidad en el deporte :Paul Collins.

Cometti, Gilles. El entrenamiento de la velocidad / 2a edición revisada y ampliada.

García Manso, Juan Manuel. Bases teóricas del entrenamiento deportivo:(principios y aplicaciones) / Madrid :Gymnos,1996.

García Manso, Juan Manuel. Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física / Madrid :Gymnos,1996.

Juan José González Badillo...[et al.]. La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza / [S.I.] :Ergotech,2017.

Schoenfeld, Brad (1962-) Ciencia y desarrollo de la hipertrofia muscular / Madrid :Tutor,2017.