

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Diploma en Entrenador Personal (Título propio asociado a Ciencias de la Actividad Física y del Deporte)		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Programación y Periodización de Entrenamiento		
Tipo:	Propia Obligatoria	Créditos ECTS:	3
Curso:	3	Código:	52112
Periodo docente:	Quinto semestre		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	75		
Equipo Docente	Correo Electrónico		
Jaime González García	jaime.gonzalez@ufv.es		

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

En esta asignatura se aprende a desarrollar diferentes sistemas de entrenamiento que incluyen todos los factores determinantes del rendimiento deportivo, tanto de forma conceptual como de forma operativa. A lo largo de la asignatura también vamos a identificar el rol de los preparadores físicos y los entrenadores personales, así como su relación con los staff técnicos adaptando el conocimiento a los diferentes deportes y modalidades. Todo ello, aplicando los conceptos fisiológicos, biomecánicos y psicológicos que determinan el estrés ante los diferentes estímulos de entrenamiento permitiendo así programar y aplicar correctamente diferentes estrategias de entrenamiento y recuperación.

OBJETIVO

- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento
- Seleccionar y utilizar materiales y equipamientos deportivos adecuados.
- Seleccionar y utilizar herramientas de evaluación y monitorización del rendimiento/fatiga.
- Planificar, desarrollar y evaluar entrenamientos deportivos
- Aplicar conocimientos fisiológicos, biomecánicos y sociales durante el proceso de planificación y ejecución del plan de entrenamiento.
- Desarrollar capacidad de adaptación ante los problemas que puedan plantearse durante el desarrollo del proceso de entrenamiento.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

La asignatura tiene relación con las asignaturas de Anatomía Humana y Funcional, Fisiología Humana, Fisiología del Ejercicio, Biomecánica y Sistemática del Movimiento Humano, así como con ambas asignaturas de Teoría y Práctica del Entrenamiento (I y II)

CONTENIDOS

Tema 1. Introducción. Identificación de objetivos del cliente/deportista, relación en staffs técnicos y definición del proceso general de entrenamiento

Tema 2. Identificar Indicadores clave de rendimiento (ICR) de mi deportista/cliente.

Tema 3. Herramientas de evaluación.

Tema 4. Periodización y programación del entrenamiento. Tapering, peaking y nuevas metodologías en las horas cercanas a la competición.

Tema 5. Ejecución del plan de entrenamiento. Técnica de ejercicios básicos y variables que configuran el entrenamiento.

Tema 6. Monitorización. Respuestas agudas, fatiga y toma de decisiones en el día a día.

Tema 7. Adquisición e higiene en la recogida de datos. Benchmarking y aplicaciones de estadística básica al proceso de entrenamiento.

Tema 8. Plataformas de fuerza. Evaluación del rendimiento y la fatiga a través de variables cinéticas y cinemáticas. Test Isométricos, test de salto y nuevas perspectivas de evaluación.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Se combinará una metodología expositiva por parte del docente con actividades presenciales en las que se incluyen clases expositivas, resolución de ejercicios, trabajos individuales y en grupo, tutorías personalizadas y grupales y la evaluación. También habrá actividades no presenciales: estudio teórico - práctico, y trabajos prácticos en grupo.

Todas las actividades presenciales van encaminadas a que el alumno mediante el trabajo individualizado y/o en grupo experimente situaciones lo más cercanas a la realidad profesional de un preparador físico.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
----------------------	--

COMPETENCIAS

Conocer los modelos y estructura básicos de la periodización del entrenamiento

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo, atendiendo a los principios del entrenamiento, desde una perspectiva integral e integradora

Conocer y aplicar diferentes modelos de programación.

Identificar y solucionar los problemas que puedan surgir en el rol de entrenador personal.

Diseñar, ejecutar, monitorizar y reevaluar procesos y organizaciones de entrenamiento en base a los objetivos de clientes/deportistas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-Conocer la terminología y conceptos adecuados relacionados con la programación y la periodización del entrenamiento.

-Aplicar dichos conocimientos para implementar metodologías de entrenamiento adecuadas

-Identificar de forma autónoma bibliografía de calidad

-Identificar determinantes del rendimiento deportivo para adecuar la planificación

-Conocer los procesos de estímulo-respuesta-adaptación al entrenamiento deportivo

-Implementar programaciones deportivas de forma adecuada

-Interpretar la convivencia entre rendimiento y fatiga y su influencia en la toma de decisiones durante el proceso de entrenamiento

- Aplicar los diferentes métodos y medios de entrenamiento más adecuados para las características del deporte.

-Diseñar propuestas de entrenamiento que permitan cumplir con los objetivos de la planificación.

-Distribuir correctamente los contenidos del entrenamiento.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Según la normativa de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

1.- Sistema de evaluación ordinario: Según la normativa interna de la UFV, la asistencia a clase es obligatoria. Ponderación de las distintas partes de la evaluación:

-Prueba escrita y oral 50 %

-Trabajos individuales y grupales: 30%

-Actividades diarias y ejercicios 10%

-Asistencia y participación: 10%

2.- Sistema de evaluación alternativo (alumnos de 2º o más matrículas, alumnos de intercambio). Ponderación de las distintas partes de la evaluación. Para poder hacer media con todos los apartados es imprescindible aprobar todos las partes:

-Prueba escrita 60%

-Trabajos individuales y grupales: 30%

-Actividades diarias y ejercicios 10%

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. 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 suspendas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

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. 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 suspendas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

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.

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.

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. En el caso de que tengamos una enseñanza en remoto, la evaluación se mantendrá con los mismos pesos y apartados que en la evaluación ordinaria y alternativa.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Básica

Coburn, Jared W. Manual NSCA :fundamentos del entrenamiento personal / 2a. edicion.

Earle, Roger W. (1967-) Manual NSCA: National Strength and Conditioning Association : fundamentos del entrenamiento personal / Badalona :Paidotribo,2012.

G. Gregory Haff, N. Travis Triplett, editores. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico, NSCA /

Complementaria

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

González Badillo, Juan José,autor. Bases de la programación del entrenamiento de fuerza /

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