

# Guía Docente

## 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:	6
Curso:	2	Código:	5231
Periodo docente:	Cuarto semestre		
Materia:	Entrenamiento Deportivo		
Módulo:	El Deporte y las Prácticas Físico-Deportivas		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Esther Morencos Martínez	esther.morencos@ufv.es
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 primera asignatura (Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo I) se hará especial hincapié en los métodos de entrenamiento analíticos, complementándose con las visión compleja o integral que se facilitará en Teoría y

## 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 se basa en los conocimientos adquiridos en las asignaturas de anatomía (principales grupos musculares: origen, inserción y acción), fisiología (contracción muscular y rutas metabólicas) y psicología. Del mismo modo que se complementa con las asignaturas de deportes (enseñanza de la técnica y táctica), así como con el resto de asignaturas de la mención en Preparación Física y Rendimiento.

## CONTENIDOS

Tema 1. Antecedentes históricos del entrenamiento.  
Tema 2. Principios del entrenamiento.  
Tema 3. Fuerza: Valoración y entrenamiento  
Tema 4. Resistencia: Valoración y entrenamiento  
Tema 5. Velocidad: Valoración y entrenamiento  
Tema 6. Flexibilidad: Valoración y entrenamiento

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

El profesor se servirá tanto de metodologías expositivas, como de resolución de problemas, autoaprendizaje, etc. De esta manera, al igual que se abordan un abanico importante de conocimientos y visiones acerca del entrenamiento, nos serviremos de la metodología más útil para cada situación.

La exposición por parte del profesor se verá apoyada en gran medida de las nuevas tecnologías, con el fin de ilustrar de la manera más gráfica posible dichos conocimientos.

Las prácticas que se plantearán buscarán tanto el aprendizaje por descubrimiento, como la resolución de problemas, de manera que sirva de punto de apoyo a los conocimientos teóricos, sin dejar de lado el método expositivo en los aspectos que hagan referencia a la seguridad.

Otra forma de aprendizaje a utilizar será el autoaprendizaje mediante la lectura de artículos científicos, a partir de los cuales se buscará la reflexión crítica mediante debates y/o trabajos escritos.

Se permitirá y premiará el desarrollo de actividades a partir de intereses comunes o particulares de los alumnos que aumenten el saber acerca de la asignatura.

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases teóricas Clases prácticas Seminarios, talleres, conferencias, mesas redondas, tutorías Evaluaciones horas	Trabajos teóricos Trabajos prácticos Estudio teórico-práctico

## 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

Conocer y comprender el objeto de estudio y los fundamentos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el desarrollo profesional.

Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como de sus diferentes manifestaciones

Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funcionalidad del cuerpo, así como sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

### Competencias específicas

Descubrir la centralidad de la persona, su dignidad y su desarrollo integral y las implicaciones que ello tiene en la actividad y el desempeño profesional del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Conocer y aplicar las herramientas básicas de control del entrenamiento y la competición

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 eficazmente las diferentes respuestas adaptativas que se producen en el organismo fruto de la actividad física y el deporte

## 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, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

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

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

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

Los exámenes serán presenciales siempre y cuando la situación lo permita.

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 lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.

## **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

### **Básica**

GONZÁLEZ RAVÉ JM, PABLOS ABELLA C, NAVARRO VALDIVIESO F. Entrenamiento Deportivo: teoría y prácticas. Editorial Médica Panamericana, Madrid. 2014.

SOLÉ, J. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Libro de Ejercicios. Ergo, Barcelona. 2002.

VRIJENS, J. Entrenamiento razonado del deportista. Inde, Barcelona. 2006.

WEINECK, J. Entrenamiento Total. Paidotribo, Barcelona. 2005.

### **Complementaria**

BOMPA, T. Periodización del Entrenamiento Deportivo, Paidotribo, Barcelona, 2000.

BOSCO, C. La Fuerza Muscular, INDE, Barcelona, 2000.

BUSQUET, L. Las cadenas musculares (I, II, III y IV). Paidotribo, Barcelona, 2005.

COMETTI, G. Manual de pliometría. Paidotribo, Barcelona, 2007

FORAN, B. Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento. Hispano Europea, Barcelona. 2007

GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. - RUIZ CABALLERO, J.A. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Gymnos, Madrid. 1996.

GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. - RUIZ CABALLERO, J.A. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Gymnos, Madrid. 1996.

GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. - RUIZ CABALLERO, J.A. Pruebas para la Valoración de la Capacidad Motriz en el Deporte. Gymnos, Madrid. 1996.

GARCÍA MANSO, J. - NAVARRO VALDIVIELSO, M. - RUIZ CABALLERO, J.A. - MARTÍN ACERO, R. La Velocidad. Gymnos, Madrid. 1998.

VERKHOSHANSKY, Y. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo, Barcelona, 2002.