

Guía Docente

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias Sociales y Jurídicas		
Facultad/Escuela:	Educación y Humanidades		
Asignatura:	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	6
Curso:	3	Código:	7534
Periodo docente:	Quinto 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
Carlos Rivera Campesino	carlos.rivera@ufv.es
Pablo González Frutos	p.gfrutos.prof@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 salud al rendimiento, sin dejar de atender a la educación.

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 en todos sus ámbitos.

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 las asignaturas del itinerario de Entrenamiento Deportivo.

CONTENIDOS

CAPÍTULO 1. CLAVES CONCEPTUALES PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
CAPÍTULO 2. LA CARGA DE ENTRENAMIENTO
CAPÍTULO 3. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
CAPÍTULO 4. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA
CAPÍTULO 5. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD
CAPÍTULO 6. ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD
CAPÍTULO 7. PLANIFICACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DEL 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.

DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas
Clases teóricas 16h Clases prácticas 32h	Trabajos teóricos 30h Trabajos prácticos 20h

Seminarios, talleres, conferencias, mesas redondas,
tutorías 2h
Evaluaciones horas 10h

Estudio teórico-práctico 40h

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

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad, en sus diferentes contextos, escolar, deportivo, recreativo o deporte para todos.

Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

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

Conocer los medios o instrumentos que facilitan la consecución de los objetivos planteados por el entrenador/a.

Conocer las diferentes vías e indicadores para la identificación y la selección de talentos deportivos.

Conocer los principios teóricos del entrenamiento y su aplicación práctica.

Manejar y mostrar actitud de apertura e interés hacia nuevos métodos, instrumentos y herramientas de ayuda al control y mejora del entrenamiento y la competición.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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

Aplicar los conceptos de planificación del entrenamiento en el proceso de entrenamiento.

Conocer y saber utilizar las tecnologías básicas de ayuda al entrenamiento deportivo.

Saber demostrar con corrección técnica los elementos básicos del entrenamiento.

Controlar de manera eficaz y científica los parámetros básicos del entrenamiento.

SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

CONVOCATORIA ORDINARA

-EVALUACIÓN CONTINUA

50% Pruebas escritas y orales
20% Actividades diarias y ejercicios
20% Trabajos individuales y grupales
10% Asistencia y participación

- EVALUACIÓN NO CONTINUA

50% Pruebas escritas y orales
50% Trabajos

- DISPENSA ACADÉMICA

Dos opciones:

Asistiendo a las actividades obligatorias se optará a la evaluación continua.

Sin asistir a las actividades obligatorias, se evaluará como "no continua".

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Se recuperarán los apartados suspensos

- Es necesario aprobar todos los apartados para hacer la media de la asignatura.

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

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.