
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

2031 - TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO III

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Cuarto
- Trimestre: Primero
- Créditos: 6
- Profesorado:
 - Sergi García Balastegui <sgarciab@tecnocampus.cat>

Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano
- Inglés

El idioma en el que se impartirá la docencia de esta asignatura será el catalán, aunque se pueden utilizar materiales complementarios en castellano e inglés.

Competencias que se trabajan

Básica

- 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.
- Tener 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.

Específica

- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas y deportivas inadecuadas y proponer alternativas.
- Evaluar la condición física, prescribir y desarrollar ejercicios físicos orientados a la salud y en condiciones de seguridad para dichos practicantes.
- Realizar programas de actividades físicas y deportivas.

General

- Identificar el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Reconocer los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- Entender los fundamentos del acondicionamiento físico para la práctica de la actividad física y el deporte.

Transversal

- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Descripción

Como profesional del ejercicio físico, el alumno del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte es el responsable de la prescripción, valoración, programación y cuantificación de las cargas de un proceso de entrenamiento.

La asignatura de teoría y práctica del entrenamiento deportivo (III) aborda aspectos específicos referentes a la planificación y metodología del entrenamiento de los diferentes deportes (individuales y colectivos), así como algunos aspectos relevantes para la construcción de un grupo de trabajo y su influencia en el rendimiento.

Resultados de aprendizaje

1. Demostrar de un modo crítico el conocimiento del objeto de estudio de la Metodología del Rendimiento Deportivo y sus influencias en la construcción del conocimiento aplicado en la práctica del entrenamiento deportivo, comprendiendo e identificando los principios pedagógicos del entrenamiento deportivo y su aplicación a las especialidades deportivas psicomotrices y sociomotrices.
2. Realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y de rendimiento.
3. Demostrar tener conocimiento de los fundamentos de los avances científicos y tecnológicos en el entrenamiento de la fuerza y de la resistencia para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres jóvenes y adultos/as. Identificar y realizar la correcta administración de métodos de entrenamiento para el desarrollo de la excelencia en estas cualidades aplicada al rendimiento deportivo, así como los procedimientos de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas que garanticen las mejoras pretendidas, según las diferentes especialidades deportivas.

Metodología de trabajo

Esta es una asignatura semipresencial. Esto significa que hay una parte % de la asignatura que se hace de forma presencial, en el aula, con diferentes actividades individual o en grupos de estudiantes y un % de la asignatura que se trabaja de forma autónoma, fuera del aula.

La metodología en asignaturas semipresenciales requiere de la responsabilidad del estudiante, y de su buena gestión del tiempo.

La metodología de la asignatura se llevará a cabo combinando tiempo presenciales de aula, con tiempo de trabajo autónomo, con apoyo del entorno virtual de aprendizaje. El porcentaje de tiempo que el estudiante dedica se reparte de la siguiente manera:

	Actividades	ECTS
Sesiones presenciales en el aula (exposición de teoría, seminarios, tutorías personalizadas)	Exposiciones teóricas con soporte audiovisual, simulaciones, juegos de rol, trabajo en grupos, aplicación de la práctica a la teoría, aprendizaje basado en problemas (ABP), presentaciones por parte de los estudiantes, simulaciones	1.2
Trabajo autónomo	Estudio personal, solución de problemas, búsqueda de información (bibliografía, webgrafía), trabajos guiados (cuestionarios, wikis, debates, foros ..), reproducción de modelos, cápsulas de vídeo, solución de problemas	4.8

Tanto en las sesiones presenciales como en el trabajo autónomo, el estudiante trabajará de forma individual y en grupos de trabajo.

Cada ECTS equivale a 25 horas de dedicación del estudiante, considerando el tiempo invertido en el total de las actividades relacionadas con el tiempo presencial y el tiempo de trabajo autónomo, que el profesor de la asignatura guía, así como los tiempos de lectura, búsqueda de información, conexión en el Aula Virtual, elaboración de trabajos.

Contenidos

Los contenidos de la asignatura se distribuirán en dos grandes bloques.

En el primer bloque de trabajo se desarrollará todo lo concerniente a la planificación deportiva. La clarificación de los conceptos específicos de la

planificación y periodización del entrenamiento, el conocimiento de las diferentes estructuras temporales de periodización del entrenamiento y los diferentes modelos de planificación deportiva.

El segundo bloque de trabajo será en formato de seminarios, los cuales complementarán los contenidos del temario con experiencias más prácticas.

BLOQUE GENERAL: LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Tema 1: La planificación del entrenamiento.

1. Planificar: fundamentación teórica.
 1. Bases de la planificación del entrenamiento.
 2. Duración y contenidos de la planificación.
2. Elaboración de la planificación del entrenamiento.
 1. Introducción
 2. Diagnóstico y análisis de las condiciones de entrenamiento
 3. Definición de objetivos
 4. Definición de la carga de entrenamiento
 1. Cuantificación de la carga en los diferentes deportes.
 2. La organización de la carga durante los períodos de entrenamiento.
 5. Medios y métodos.

Tema 2: La periodización.

1. La periodización.
 1. Introducción.
 2. Factores condicionantes de la periodización.
 3. Fundamentos teóricos de la periodización.
2. Estructuras básicas de la periodización.
 1. Estructura plurianual
 2. Macrociclo: concepto y estructura.
 3. Mesociclo: concepto y estructura.
 4. Microciclo: concepto y estructura.
 1. Sesión: concepto y estructura.

Tema 3: Los modelos de planificación deportiva.

1. Aspectos generales.
 1. Introducción
 2. Consideraciones respecto a las cargas.
2. Los modelos de planificación tradicionales.
 1. Introducción.
 2. El modelo de Matveiev.
 3. El modelo del péndulo de Aroseiev.
 4. Los modelos intensivos.
 1. Modelo de Vorobiev: el modelo de altas cargas.
 2. Modelo de Tschiene: el modelo de altas cargas.
3. Los modelos de planificación contemporánea.
 1. Introducción.
 2. El entrenamiento por bloques de Verjoshanski
 3. El modelo ATR.
 4. El macrociclo integrado.
 5. Campanas estructurales de Forteza.
 6. Modelo integrador de Bondarchuk.
 7. Modelo cibernético-organigramas lógicos de García Manso.
 8. Modelo largo estado de forma Bompa.
 9. Modelo cognitivo Seirul-lo: microestructuración.
 10. La periodización táctica.
4. Evolución de los modelos de planificación según edad y experiencia del deportista.

BLOQUE SEMINARIO

Utilizaremos 4 seminarios para complementar los contenidos de la asignatura con situaciones más prácticas.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de la asignatura siguen el sistema de evaluación continuada, es decir, que a lo largo del trimestre el profesor/a plantea diferentes actividades, que los estudiantes han de resolver y entregar. El trabajo de cada una de las actividades permite valorar al estudiante, el seguimiento que hace a la asignatura y los elementos de mejora, a partir de comentarios y notas que el profesor/a hará de las actividades.

Las actividades que se plantean pueden ser individuales o en grupos de trabajo. El profesor/a da las indicaciones para que los estudiantes las puedan elaborar y entregar. Todas las actividades que se plantean están pensadas para que los estudiantes tengan una perspectiva práctica de los temas que se desarrollan a lo largo de las diez semanas del trimestre.

Sistema de evaluación

Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en

las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

0 - 4,9: Suspenso (SS)

5,0 - 6,9: Aprobado (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

La evaluación de la asignatura constará de un examen final, del seguimiento y participación en los seminarios y de tareas individuales y grupales.

PARTE GRUPAL: 35% del Total de la Asignatura

- Tareas Grupales: 35% del Total de la Asignatura

Se recogerán dos actividades grupales:

- Entrega de las prácticas grupales desarrolladas 15% del valor total de la asignatura.
- Entrega del trabajo grupal propuesto 20% del valor total de la asignatura

PARTE INDIVIDUAL: 65% del Total de la Asignatura

- Tareas Individuales: 15% del Total de la Asignatura

Se valorará la asistencia íntegra a cada una de los cuatro seminarios planteados por la asignatura.

- Examen: 50% del Total de la Asignatura

Para poder superar la asignatura, la calificación del examen final debe de ser igual o superior a 4/10. Si se cumple con este requisito, el alumn@ podrá hacer media con las demás calificaciones.

Al mismo tiempo, la evaluación continua es obligatoria y se deberán entregar todas las actividades para poder superar la asignatura.

El examen será tipo test, entre 35 y 50 preguntas de respuesta múltiple con una única respuesta correcta.

- Para cada pregunta habrá 4 posibles respuestas en las que únicamente una respuesta será válida.
- Dejarse una pregunta en blanco no suma, pero tampoco resta.
- Cada error en la respuesta de las preguntas descontará 0'33.

Actividad evaluadora	Ponderación	Competencias evaluadas
Examen	50%	G1, G6, G9, E7
Tareas grupales	35%	G6, G9, B2, B3, E8, E9, T2, T3, T4
Tareas individuales	15%	G6, G9, B2, B3, E8, E9, T2, T3

La actividad evaluadora en período de recuperación es un examen presencial, que constará de un examen tipo test y / o preguntas cortas. Este examen pondera el 50% de la evaluación y deberá superar con un 5/10 para poder evaluar la totalidad de la asignatura. El resto de notas se mantendrán.

Actividad evaluadora en periodo de recuperación	Ponderación	Competencias evaluadas
Examen	50%	G1, G6, G9, E7

Recursos

Básicos

Bibliografías

- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (2006). Periodización. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
-

García Manso, JM., Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.

- García Manso, JM., Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Vasconcelos, A. (2000). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Complementarios

Bibliografías

- Campos, J, Cervera, VR (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento: Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo
- González Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- González Badillo, J. y Ribas, J. (2002). Programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Grosser, M., Brugemann, P. y Zintl, F. (1989). Alto rendimiento deportivo: Planificación y desarrollo. Barcelona: Martinez Roca.