

GUÍA DOCENTE 2019/20

Centro 135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física **Ciclo** Indiferente

Plan GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte **Curso** 4º curso

ASIGNATURA

25770 - Técnicas de Intervención en el Entrenamiento Deportivo

Créditos ECTS : 4,5

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura forma parte del Módulo de Entrenamiento Deportivo y trata de dotar al alumno de los conocimientos sobre técnicas aplicables a distintas partes de la parte condicional de los deportistas, ya sean estos amateurs o con objetivos relacionados con el alto rendimiento.

El alumno podrá adquirir conocimientos sobre las técnicas más actuales para el desarrollo de la parte condicional así como el conocimiento de las actividades dirigidas que suponen un avance en la técnicas de entrenamientos para los deportistas.

El egresado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte es un perfil con una alta demanda de reciclaje y constante evolución y en esta asignatura se tratará además de lo expuesto anteriormente, de aunar la intervención en el entrenamiento con la investigación.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Competencias Transversales

G017: Lectura de literatura científica (Se trabajará pero no se comprobaran los resultados de aprendizaje).

G018: Aplicar tecnologías de información y comunicación (TIC) (Se trabajará pero no se comprobaran los resultados de aprendizaje).

Competencias específicas de la asignatura.

CE2. Conocer y aplicar adecuadamente diferentes medios o técnicas de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades condicionales del deportista.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado sabrá manejar y aplicar adecuadamente diferentes medios tecnológicos y técnicas del ámbito del entrenamiento deportivo, así como controlar y corregir la ejecución de ejercicios de entrenamiento para su aplicación en los distintos deportes.

CE3. Diseñar, controlar, realizar y corregir la ejecución de ejercicios de entrenamiento para su correcta aplicación en los distintos deportes.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado podrá diseñar actividades en el ámbito del entrenamiento y además, será capaz de llevar a acabo su monitorización y de corregir errores en su ejecución.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

1. Medios para el entrenamiento de la Fuerza.
2. Medios para el entrenamiento de la Resistencia:
3. Medios para entrenamiento de la Amplitud de Movimiento (ADM)
4. Medios para el entrenamiento de la Velocidad
5. Medios para el entrenamiento de la coordinación:
6. El manejo de la tecnología aplicada al entrenamiento deportivo:
7. La dirección del entrenamiento personal:
8. Las técnicas del entrenamiento y sus bases metodológicas.

METODOLOGÍA

Atendiendo a la particularidad de la asignatura, la participación activa en las prácticas tanto de aula como de campo son imprescindibles con una correcta actitud, interés y respeto. Por dicha razón la participación activa durante las clases prácticas será evaluada y será necesario obtener una calificación superior o igual a 8/10 en el global de las sesiones, para realizar la media con los demás aspectos evaluados.

La modalidad docente incluirá parte teórica y su aplicación practica a través de diseños de intervenciones en el

entrenamiento de distintas disciplinas.

Se trabajará en grupo para el desarrollo de las intervenciones. Será obligatoria la entrega de trabajos y su presentación oral y práctica para poder obtener una evaluación continua.

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	10		35						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	15		52,5						

Leyenda: M: Magistral
GL: P. Laboratorio
TA: Taller
S: Seminario
GO: P. Ordenador
TI: Taller Ind.
GA: P. de Aula
GCL: P. Clínicas
GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 30%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 35%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 35%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

EVALUACIÓN CONTÍNUA:

La participación activa durante las clases prácticas: 35% de la nota, siendo necesario obtener una calificación igual o mayor que 8/10 para superar dicho apartado. Cada sesión se evaluará.

La prueba escrita de conocimiento y comprensión de los contenidos, pudiendo incluir, preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y /o argumentativo: 30% de la nota.

Entregables individuales o grupales: 35% de la nota.

Las fechas de entrega de los trabajos, memorias de prácticas, etc., serán concretadas por el profesorado, consultando al alumnado y especificadas antes de la semana 9 de cada cuatrimestre.

RENUNCIA A LA EVALUACIÓN CONTÍNUA Y A LA CONVOCATORIA:

El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura para la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas, a contar desde el comienzo del cuatrimestre. Si el alumnado interesado no comunica en este plazo su renuncia al sistema de evaluación continua, se entiende que continúa en ese sistema.

EVALUACIÓN FINAL:

La evaluación de tipo final consta de:

-Examen teórico: 35%; práctico:35%; trabajos y exposiciones:30%

En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de 0/10 (Suspenso).

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA (EVALUACIÓN FINAL):

Cuando se trate de evaluación final, la no presentación a la prueba fijada en la fecha oficial de exámenes supondrá la renuncia automática a la convocatoria correspondiente.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

1. Las estudiantes y los estudiantes que no superasen la asignatura en la convocatoria ordinaria, con independencia del sistema de evaluación que en ella se hubiera elegido, tendrán derecho a presentarse a los exámenes y

actividades de evaluación que configuren la prueba de evaluación final de la convocatoria extraordinaria.

2. La evaluación de las asignaturas en las convocatorias extraordinarias se realizará exclusivamente a través del sistema de evaluación final.

3. La prueba de evaluación final de la convocatoria extraordinaria constará de cuantos exámenes y actividades de evaluación sean necesarias para poder evaluar y medir los resultados de aprendizaje definidos, de forma equiparable a como fueron evaluados en la convocatoria ordinaria. Podrán conservarse los resultados positivos obtenidos por el alumnado durante el curso. En el caso de haber obtenido resultados negativos mediante la evaluación continua llevada a cabo durante el curso, dichos resultados no podrán mantenerse para la convocatoria extraordinaria, en la que el alumnado podrá obtener el 100% de la calificación.

La evaluación de tipo final consta de:

-Examen teórico: 35%; práctico:35%; trabajos y exposiciones:30%

En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de 0/10 (Suspenso).

RENUNCIA A LA CONVOCATORIA: Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final.

La renuncia a la convocatoria supondrá la calificación de no presentado o no presentada.

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Artículos científicos y literatura básica.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

TRX Training Extreme, Papapulus.

Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.

Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.

Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.

Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.

Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programas de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.

Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.

Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.

Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.

Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.

Fuss, F. K., Subic, A. & Ujihashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.

George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.

Gorrotxategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.

Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.

Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.

Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.

Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.

Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.

Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.

Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.

Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.

Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.

Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar.

Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.

Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

REVISTAS CIENTÍFICAS

Bibliografía de profundización

FISIOLOGÍA:

Canadian Journal of Applied Physiology

Current Sports Medicine Reports

Exercise and Sport Sciences Reviews

Journal of Exercise Physiology Online

Journal of Sports Science and Medicine

Medicine and Science in Sports and Exercise

Pediatric Exercise Science

International Journal of Sports Medicine

Journal of Aging and Physical Activity

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning Journal

Revistas

American Journal of Sports Medicine

American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation

British Journal of Sports Medicine

Current Sports Medicine Reports

Journal of Athletic Training

Journal of Sports Rehabilitation

Physician and Sports Medicine

Journal of Sports Science and Medicine

Direcciones de internet de interés

BLOGS/WEBS

<http://www.sportsci.org/>

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

www.entrenamientopersonaldirigido.com/

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

OBSERVACIONES