

GUÍA DOCENTE

2022/23

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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 comprobarán los resultados de aprendizaje).

G018: Aplicar tecnologías de información y comunicación (TIC) (Se trabajará pero no se comprobarán 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 cabo su monitorización y de corregir errores en su ejecución.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. Entrenamiento de la Resistencia
 - 1.1. Medición
 - 1.2. Capacidad Aeróbica
 - 1.3. Potencia Aeróbica
 - 1.4. Resistencia anaeróbica (Velocidad)
2. Entrenamiento de la Fuerza
 - 2.1. Medición
 - 2.2. Entrenamiento basado en la velocidad de ejecución
 - 2.3. Variables de configuración del entrenamiento
 - 2.4. Requerimientos de fuerza por deportes
3. Entrenamiento en circuito
4. Prevención de lesiones
5. Programación del entrenamiento

METODOLOGÍA

La asignatura está preparada para dirigir el aprendizaje del alumnado. El profesor no actuará únicamente como transmisor de información, sino con el objetivo de dirigir el aprendizaje del alumnado. Para ello es necesario que el alumnado se muestre activo realizando todas las tareas y sugerencias que se proponen en la asignatura.

Es responsabilidad del alumnado mostrarse activo en las clases preguntando y aportando opiniones respecto a lo trabajado en casa.

Por lo tanto es materia evaluable:

- Todo lo trabajado en las clases de las asignatura.
- Toda la información de los recursos a trabajar durante el tiempo de trabajo personal.

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. Se realizarán diferentes tareas, de manera individual o grupal, la mayoría de ellas en horas lectivas.

TUTORIAS: resolución de dudas y cuestiones planteadas por los alumnos.

Las tutorías no se utilizarán para volver a impartir una clase.

Las dudas sobre lo impartido en clase, así como sobre las tareas a realizar en el tiempo de trabajo personal se resolverán en el aula cuando el alumno / la alumna lo estime oportuno. Se podrán utilizar las tutorías para resolver dudas específicas, pero no para volver a impartir una clase.

Las dudas no se resolverán a través del e-mail. Antes de preguntar algo por e-mail referente al programa de la asignatura, por favor, lee si la información que se busca está en el programa de la asignatura.

La asistencia a tutorías exige un trabajo previo por parte del alumno/a de preparación de las preguntas específicas que se quieran formular.

Durante el horario de tutorías el profesor atenderá al alumnado que así lo requiera. No obstante es aconsejable solicitar por e-mail una tutoría para asegurarse de que el horario de tutoría está libre.

Las tutorías se recomiendan solicitar mediante un e-mail a los profesores correspondientes.

APUNTES DE LA ASIGNATURA:

1- El profesor no proporciona apuntes.

2- Las diapositivas expuestas en E-gela es el guión que utiliza el profesorado para impartir la clase. Estas diapositivas no son los apuntes de la asignatura.

3- La alumna / El alumno es la/el responsable de confeccionar los apuntes de la asignatura. Para ello deberá tener en cuenta lo impartido en las clases, así como los contenidos que aparezcan en los audios, vídeos y lecturas a realizar en el tiempo de trabajo personal.

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/a	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 65%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 35%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

EVALUACIÓN CONTÍNUA:

PARTE 1 Prácticas:

- Las prácticas se compondrán de diferentes tareas a realizar de manera individual o grupal.
- Supondrán un 35% de la nota final.
- Las prácticas no entregadas en el plazo y en la forma establecida recibirán la calificación de 0 puntos.

PARTE 2 Examen:

- Examen tipo test
- Supone el 65% de la nota final
- Hay que sacar al menos 5 puntos sobre 10 en esta parte para poder aprobar la asignatura

Para el acceso a la nota final, se deberá aprobar a cada apartado de la evaluación continua. De no aprobarse alguna de las partes se deberá acudir a la convocatoria extraordinaria.

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.

El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura, la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas para las asignaturas cuatrimestrales, a contar desde el comienzo del cuatrimestre o curso respectivamente, de acuerdo con el calendario académico del centro.

EVALUACION FINAL:

El sistema de evaluación mediante prueba final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

PARTE 1 Examen tipo test

- El examen es individual
- Supone el 65% de la nota final
- Hay que sacar al menos 5 puntos sobre 10 en esta parte para poder aprobar la asignatura

PARTE 2 Pregunta a desarrollar

- El examen es individual
- Supone el 35% de la nota final
- Hay que sacar al menos 5 puntos sobre 10 en esta parte para poder aprobar la asignatura

En el caso de que la evaluación se tuviera que hacer de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas, siguiendo el Plan de Adaptación de la Docencia del 2022-2023, y en el calendario y horario correspondientes.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final.

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

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

a) EVALUACIÓN CONTINUA

Los alumnos serán evaluados de aquellos apartados no superados en la convocatoria ordinaria a través de los mismos medios que en la evaluación ordinaria.

b) EVALUACIÓN FINAL

El sistema de evaluación mediante prueba final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

El sistema de evaluación mediante prueba final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

PARTE 1 Examen tipo test

- El examen es individual
- Supone el 65% de la nota final
- Hay que sacar al menos 5 puntos sobre 10 en esta parte para poder aprobar la asignatura

PARTE 2 Pregunta a desarrollar

- El examen es individual
- Supone el 35% de la nota final

- Hay que sacar al menos 5 puntos sobre 10 en esta parte para poder aprobar la asignatura

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia 2022-2023 y en el calendario y horario correspondiente.

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final.

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

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Artículos científicos y literatura básica.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

- Carlos Balsalobre-Fernández y Pedro Jiménez-Reyes. Entrenamiento de Fuerza: Nuevas Perspectivas Metodológicas. 2014; 14-29.
- Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). Fisiología del ejercicio/Physiology of Exercise. Ed. Médica Panamericana.
- González, J. J., Sánchez, L., Pareja, F., & Rodríguez, D. (2017). La Velocidad De Ejecución Como Referencia Para La Programación, Control Y Evaluación Del Entrenamiento De Fuerza. Ergotech.
- Izquierdo, M (2008): Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Panamericana. Madrid.
- W. L. Kenney, J. H. Wilmore, and D. L. Costill. Physiology of Sport and Exercise, Champaign: Human Kinetics, 2012
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
- W. D. McArdle, F. I. Katch, and V. L. Katch. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Baltimore:Lippincott, Williams & Wilkins, 2001
- TRX Training Extreme, Papaplus.
- 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 programs 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