



Entrenamiento deportivo I

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

GUÍA DOCENTE

Asignatura Entrenamiento deportivo I

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Carácter: Obligatorias de Grado

Idioma: Castellano.

Modalidad: Presencial

Créditos: 6

Curso: 3^{er} curso

Semestre: 5º Semestre

Profesores/Equipo Docente: Dr. D. Fernando González-Mohino Mayoralas

1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1.1. Competencias

CB1: 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.

CB2: 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.

CB3: 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.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG4: Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y sus efectos en el desarrollo psicológico y social del ser humano.

CG5: Conocer y comprender los efectos y los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CE1: Identificar los procesos psicológicos que intervienen en la ejecución y adquisición motora y su evolución a lo largo del ciclo vital.

CE13: Comprender y describir las funciones de los diferentes sistemas y aparatos del organismo humano implicados en el ejercicio físico.

CE17: Evaluar la condición física saludable y programar intervenciones apropiadas, evitando prácticas inadecuadas o perjudiciales para las personas.

CE18: Diseñar y desarrollar métodos de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades física y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista.

CE19: Diseñar una planificación de entrenamiento para un deportista o grupo concreto aplicando diferentes metodologías y estrategias para el control de las cargas de preparación y competición.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

1.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre las adaptaciones del entrenamiento en los distintos sistemas fisiológicos para que le ayude a utilizar el ejercicio para la mejora del rendimiento deportivo.
- Comprender y aplicar los factores del entrenamiento en el diseño de tareas específicas para la mejora del rendimiento.
- Diseñar sesiones aplicadas al perfeccionamiento, la especialización y el alto rendimiento deportivo.

2. CONTENIDOS

2.1. Requisitos previos

Ninguno.

2.2. Descripción de los contenidos

Se realizará una introducción al entrenamiento deportivo desde un punto de vista histórico. Seguido a esto, se detallarán los conceptos más importantes en la teoría del entrenamiento para su posterior aplicación. Además, se enseñarán las cualidades físicas y se pondrán en práctica para una mejor comprensión de los contenidos teóricos. Finalmente se iniciará la enseñanza de la planificación en el entrenamiento deportivo, a modo introductorio para la siguiente asignatura de Entrenamiento II del segundo semestre.

2.3. Contenido detallado

Presentación de la asignatura. Explicación de la Guía Docente.

BLOQUE TEMÁTICO I: PRINCIPIOS SOBRE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

- Introducción general al Entrenamiento Deportivo
- Concepto sobre dinámica de esfuerzos y su aplicación al entrenamiento deportivo.
- Procesos/mecanismos de adaptación al entrenamiento
- Dinámica de esfuerzos en el entrenamiento deportivo
- Vías energéticas y umbrales de entrenamiento
- Determinación de umbrales.

BLOQUE TEMÁTICO II: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS II

- El calentamiento y la vuelta a la calma
- Las Cualidades Físicas
- Entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la resistencia
- Perfil y valoración de fuerza.
- Determinación de diferentes manifestaciones de fuerza.
- Entrenamiento de fuerza y sus manifestaciones.
- Entrenamiento de resistencia.
- Circuitos continuo e interválico.
- Entrenamiento interválico
- Fartlek sueco y polaco

BLOQUE TEMÁTICO III: INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Introducción a la planificación del entrenamiento.

- Conceptos generales y bases de la planificación.
- La elaboración del plan de entrenamiento: Organización/planificación del entrenamiento para las adaptaciones en las cualidades motrices.
- La evaluación del rendimiento como herramienta organizativa. Organización del entrenamiento.

La periodización del entrenamiento.

- Planificación a largo plazo. Vida deportiva.
- Planificación a medio plazo. Ciclos deportivos.
- Planificación a corto plazo. Modelos o sistemas de periodización. Evolución histórica conceptual. Limitaciones.

2.4. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	34	100 %
Caso Práctico	8	100 %
Tutorías	14	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Actividades a través de recursos virtuales	2	50 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	6	0%
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%

Actividades prácticas de campo	20	100%
--------------------------------	----	------

2.5. Metodologías Docentes

MD1 - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

MD2 - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

MD3 - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

MD4 - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

MD5 - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida 1 (AD1): Casos prácticos

- El alumno realizará un diario de prácticas conforme se vayan realizando en la asignatura, y se entregará el día del examen ordinario.

Actividad Dirigida 2 (AD2): trabajos individuales o en grupo de los estudiantes.

- Trabajo individual o por parejas referente al diseño de planificaciones a largo y medio plazo en diferentes modalidades deportivas: vida y ciclos deportivos.
- Trabajo individual o por parejas referente a una infografía sobre la evolución histórica conceptual de los modelos o sistemas de periodización.

Actividad Dirigida 3 (AD3): trabajos individuales o en grupo de los estudiantes.

- Se desarrollará un trabajo final por grupos reducidos en el que los alumnos tendrán que exponer una programación básica, la ubicación de las pruebas de evaluación de sus deportistas y explicación de estos y por qué han sido seleccionados.

Actividad Dirigida 4 (AD4): actividades a través de recursos virtuales.

- Utilización de diferentes recursos virtuales para la presentación oral y la resolución de casos prácticos.

Actividad Dirigida 5 (AD5): actividades prácticas de campo.

- Realización de actividades prácticas donde se realizarán tareas para consolidar contenidos teóricos.

3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 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 su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

3.2. Criterios de evaluación

Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Prueba parcial	0%
Realización de actividades prácticas de campo	20%
Examen final o trabajo final	50%

Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
------------------------	------------

Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Realización de actividades prácticas de campo	20%
Examen final o trabajo final	60%

3.3. Restricciones

Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

4. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

Badillo, J. J. G., & Ayestarán, E. G. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo: texto básico del Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid*. Inde.

Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). *Science and Application of High-Intensity Interval Training*. Human Kinetics.

Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Med*, 40 (3): 189-206.

Ravé, J. M. G., Abella, J. C., & Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo: teoría y prácticas*. Editorial Médica Panamericana.

Comfort, P., Jones, P. A., & McMahon, J. J. (Eds.). (2018). *Performance assessment in strength and conditioning*. Routledge.

Bibliografía recomendada

Badillo, J. J. G. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza*. Ergotech.

Otros recursos

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de apoyo para e estudiante y así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.

5. DATOS DEL PROFESOR

Nombre y Apellidos	Fernando González-Mohino Mayoralas
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	fgonzalezmohino@nebrija.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail
Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.	<p>Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster de Investigación en Ciencias del Deporte y Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).</p> <p>Ha publicado 14 artículos JCR, varios de ellos en primer cuartil (Q1). Ha presentado comunicaciones y posters de investigación en congresos nacionales e internacionales en el ámbito de las ciencias del deporte, así como una estancia de investigación en la Universidad de Greenwich en Londres.</p> <p>Pertenece al grupo de investigación de Rendimiento Deportivo del Laboratorio de Entrenamiento Deportivo de la UCLM. Durante su formación, ha realizado durante más de 5 años labores de evaluación a deportistas de alto rendimiento, contando con una gran experiencia.</p> <p>Sus líneas de investigación son la optimización del rendimiento deportivo, y la mejora del rendimiento en deportes de resistencia a través del uso del gasto energético.</p>

