



Entrenamiento deportivo II

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

GUÍA DOCENTE

Asignatura Entrenamiento deportivo II

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: 6º Semestre

Profesores/Equipo Docente: Dr. D. Ismael Martínez Guardado

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.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

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.

CG11: Elaborar programas para dirigir y gestionar organizaciones, entidades, instalaciones, equipamientos y eventos deportivos de forma individual o conjunta.

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.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE2: Conocer estrategias de intervención y motivación psicológicas para la atención individual y/o grupal en contextos de actividad física y de deporte.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

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 físicas 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.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE23: Elaborar y desarrollar programas de actividad física y deportiva con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de las personas con discapacidades o problemas de marginación social.

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:

- Diseñar sesiones aplicadas al perfeccionamiento, la especialización y el alto rendimiento deportivo.
- Realizar una planificación en un deporte concreto, aplicando los conceptos básicos y justificando el modelo aplicado y sus estructuras.
- Diseñar y dirigir programas de entrenamiento atendiendo a los principios transversales del mismo.

2. CONTENIDOS

2.1. Requisitos previos

Ninguno.

2.2. Descripción de los contenidos

A lo largo de los dos bloques de contenidos se pretende en primer lugar describir las diferentes metodologías para el desarrollo de las cualidades físicas de la velocidad y el rango de

movimiento. El programa de la asignatura en su segundo bloque tiene como objetivo fundamental conocer y aplicar el proceso de planificación y organización del entrenamiento deportivo, basándose en los diferentes modelos de periodización que han ido evolucionando a lo largo del tiempo.

2.3. Contenido detallado

Organización del entrenamiento. Evolución histórica conceptual

La evaluación del rendimiento como herramienta organizativa. El control del entrenamiento.

Organización/planificación del entrenamiento para las adaptaciones en las cualidades motrices

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

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

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): Trabajo individual.

- Trabajo individual referente al Tema 1.
- Trabajo individual referente al Tema 2.

Actividad Dirigida 2 (AD2): Trabajo en grupo de estudiantes.

- Trabajo grupal dividido en 3 partes las cuales se irán elaborando de forma progresiva a lo largo del desarrollo de la asignatura.
 - 1) Definición contexto de la planificación: calendario y objetivos.
 - 2) Periodización anual global: justificación del modelo y periodización del trabajo.
 - 3) Desarrollo completo de un mesociclo de trabajo. Presentación oral.

Actividad Dirigida 3 (AD3): Actividades a través de recursos virtuales.

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

Actividad Dirigida 4 (AD4): Actividades prácticas de campo.

- Se llevarán a cabo aplicaciones prácticas de los contenidos a situaciones reales de las diferentes modalidades y contextos deportivos.

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 (trabajos individuales)	10%
Presentación de trabajos y proyectos (trabajo en equipo)	40%

Prueba Parcial	0%
Examen final o trabajo final	50%

Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (trabajo individual)	10%
Presentación de trabajos y proyectos (trabajo en equipo)	30%
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

- Bompa, T.O., Haff, G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Ed. Human Kinetics Publishers.
- Campos, J. & Cervera, V. (2003). Teoría y planificación del entrenamiento. Ed. Paidotribo
- Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. Sports Med, 40 (3): 189-206.
- Siff, M.C. & Verhoshansky, Y. (2004). Superentrenamiento. 2ª Edición. Ed. Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Ed. Paidotribo.

Bibliografía recomendada

- Bompa, T.O., Buzzichelli, C. (2014). *Periodization Training for Sports*. Ed. Human Kinetics Publishers.
- Bompa, T.O., Buzzichelli, C. (2016). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. 4ª Edición. Ed. Paidotribo.
- Haff, G.G., & Triplett, N.T. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Ed. Paidotribo.
- Mújica I. (2009). *Tapering and peaking for optimal performance*. Human Kinetics. Illinois.
- Navarro Valdivielso & cols (2010). *Planificación del Entrenamiento y su control*. Ed Cultiva Libros S.L.
- Martín, F.; Calatayud, J. & Casaña, J. (2014). *Manual de preparación física en niños y jóvenes*.

Otros recursos

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

5. DATOS DEL PROFESOR

Nombre y Apellidos	Ismael Martínez Guardado
Departamento	Ciencias de la Salud.
Titulación académica	Doctor en Ciencias del Deporte y Actividad Física. Graduado en Ciencias del Deporte y la Actividad Física.
Correo electrónico	imartinezgu@nebrija.es
Localización	Campus de 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	Profesor Ayudante Doctor con mención Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEx). Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster Universitario en Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas (especialidad en Ciencias del Deporte). Experto universitario en Body Core nivel 1 y 2 (UEx). Ha sido Personal Científico e Investigador y Técnico de Investigación Titulado Superior dentro del grupo de investigación de Avances en Entrenamiento Deportivo y Acondicionamiento Físico de la Universidad de Extremadura. Su actividad científica está relacionada con el ámbito del rendimiento deportivo, concretamente con el desarrollo de estrategias hipóxicas para la mejora de la fuerza y la salud. Así pues, cuenta con un total de 32 publicaciones científicas las cuales están indexadas en Journal Citation Report, Emerging Sources Citation Index y Scimago Journal & Country Rank. Acorde con los datos recogidos en Google Scholar, actualmente presenta un índice h de 8 puntos, junto con un índice h10 de 7. Además, es miembro del equipo de revisores de numerosas revistas científicas de varios campos de conocimiento.