

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: Dra. Dña. Alba Camacho Cardeñosa y Dra. Dña. Marta Camacho Cardeñosa.

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 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.

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

<p>Presentación de la asignatura. Explicación de la Guía Docente.</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO I: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS II</p> <p>Tema 1: Entrenamiento de la velocidad Tema 2: Entrenamiento del rango de movimiento</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO II: LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>Tema 3: Unidades básicas de planificación. 3.1 La sesión. Estructuras básicas de la sesión. Clasificación de las sesiones de entrenamiento: el control del entrenamiento. 3.2 El microciclo: tipología, estructura y utilización.</p> <p>Tema 4: El mesociclo. 4.1 Introducción a la estructura del mesociclo. Duración y corrección del programa. 4.2 Los mesociclos tradicionales: tipología, estructura y utilización. 4.3 Los mesociclos contemporáneos: tipología, estructura y utilización.</p> <p>Tema 5: El macrociclo. 5.1 Introducción a la estructura del macrociclo. Condicionantes del plan de la temporada. 5.2 El macrociclo según la concepción tradicional. 5.3 El macrociclo según la concepción contemporánea.</p> <p>Tema 6: diseño de planificación del entrenamiento en diferentes contextos deportivos. 6.1 Planificación del entrenamiento en los deportes físicos individuales 6.2 Planificación del entrenamiento en los deportes de oposición 6.3 Planificación del entrenamiento en los deportes de oposición-colaboración 6.4 Planificación del entrenamiento en el alto rendimiento: planificación a medio plazo 6.5 Planificación del entrenamiento en la iniciación deportiva 6.6 Planificación del entrenamiento para pruebas de selección basadas en la aptitud física</p>

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): caso práctico

- Resolución de casos prácticos a realizar en clase con el fin de profundizar en los contenidos teóricos-prácticos explicados por el profesor.

Actividad Dirigida 2 (AD2): trabajo individual o en grupo de estudiantes.

- Trabajo individual o por parejas referente al Tema 1.
- Trabajo individual o por parejas referente al Tema 2.

Actividad Dirigida 3 (AD3): trabajo individual o en grupo de estudiantes.

- Se desarrollará un trabajo final 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 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.

- 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 (Diario de 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

- 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.
- Martín, F.; Calatayud, J. & Casaña, J. (2014). *Manual de preparación física en niños y jóvenes*.
- 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.

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	Alba Camacho Cardeñosa
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	albacc@unex.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail

<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura. Personal Docente e Investigador de la Universidad de Extremadura, en la Facultad de Ciencias del Deporte. Acreditada a Profesor Ayudante Doctor de Universidad por la ANECA desde el año 2020. Desarrolla su labor docente en asignaturas vinculadas a la Planificación del Entrenamiento Deportivo, así como iniciación al ciclismo y Alto Rendimiento en Natación.</p> <p>Referente a su labor investigadora destacan las líneas de investigación vinculada al efecto de la hipoxia sobre aspectos físicos y fisiológicos en sujetos entrenados, mayores adultos así como adultos con patologías como la obesidad o la osteoporosis. Autora y coautora de más de 30 publicaciones científicas, la mayor parte en revistas indexadas en el Journal Citation Report. Participante en 2 proyectos de investigación de convocatorias nacionales y regionales, así como diversos contratos con empresas privadas. Además ha colaborado como codirectora en diversos trabajos fin de grado y máster en la facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.</p> <p>Igualmente, ha desarrollado labores profesionales en el campo del entrenamiento deportivo, como entrenador, analista y preparador físico en balonmano, tanto en el ámbito local como regional. Empeñada en el uso de la ciencia al servicio de la sociedad.</p>
---	--

Nombre y Apellidos	Marta Camacho Cardeñosa
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	mcamachocardenosa@unex.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail

<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura. Personal Docente e Investigador de la Universidad de Extremadura, en la Facultad de Ciencias del Deporte. Acreditada a Profesor Ayudante Doctor de Universidad por la ANECA desde el año 2020. Desarrolla su labor docente en asignaturas vinculadas a la Valoración de la Condición Física, así como la Metodología del Entrenamiento Deportivo.</p> <p>Referente a su labor investigadora destacan las líneas de investigación vinculada al efecto de la hipoxia sobre aspectos físicos y fisiológicos en sujetos entrenados, adultos mayores así como personas con patologías metabólicas como la obesidad o la osteoporosis. Autora y coautora de más de 30 publicaciones científicas, la mayor parte en revistas indexadas en el Journal Citation Report. Participante en 2 proyectos de investigación de convocatorias nacionales y regionales, así como diversos contratos con empresas privadas. Además ha colaborado como codirectora en diversos trabajos fin de grado y máster en la facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.</p> <p>Igualmente, ha desarrollado labores profesionales en el campo del entrenamiento deportivo, como entrenador, analista y preparador físico en balonmano, tanto en el ámbito local como regional. Entusiasta en el uso de la actividad física como estrategia de prevención y terapéutica.</p>
---	--