

## GUÍA DOCENTE 2024-2025

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Fundamentos del Entrenamiento
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Obligatoria
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Segundo
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Español
<b>PROFESORADO:</b>	Dra. Susana Pulgar Muñoz
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	susana.pulgar@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<p>Tema 1. Introducción</p> <p>1.1. Visión general.</p> <p>1.2. Aspectos históricos y generales del entrenamiento deportivo.</p> <p>Tema 2. Bases teóricas del entrenamiento deportivo.</p> <p>2.1. Aspectos teóricos de la estructuración del entrenamiento deportivo.</p> <p>2.2. Fundamentos, leyes y principios del entrenamiento deportivo.</p> <p>2.3. Conceptos y aplicaciones de la carga de entrenamiento.</p>

- 2.4. Componentes de la carga de entrenamiento.
- 2.5. Carga física, coordinativa, cognitiva, competitiva y efectos de la carga.
- 2.6. Planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.
- Tema 3. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.
  - 3.1. Aspectos generales sobre los factores y la capacidad de rendimiento.
  - 3.2. Las capacidades físicas y el entrenamiento deportivo.
  - 3.3. Capacidades físicas: caracterización, importancia y aplicabilidad, métodos de entrenamiento y métodos de evaluación.
- Tema 4. Bases generales del entrenamiento deportivo en función del sexo y de la edad.
  - 4.1. Aspectos del entrenamiento deportivo en niños y adolescentes.
  - 4.2. Aspectos del entrenamiento deportivo en mujeres.
  - 4.3. Aspectos del entrenamiento deportivo en mayores.

## COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG5 Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE1. Comprender, describir y relacionar los procesos fisiológicos, su regulación y contribución al mantenimiento de la homeostasis, así como conocer las respuestas al ejercicio agudo y las adaptaciones de los mismos al ejercicio crónico.
- CE2. Identificar y distinguir los distintos sistemas energéticos durante el ejercicio y conocer los factores de los que depende la utilización de cada uno de ellos.

- CE3. Identificar y aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos a los diferentes campos de la actividad física y del deporte (educativo, entrenamiento, salud y recreación).
- CE17. Diseñar y aplicar metodologías de entrenamiento específicas para el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.
- CE19. Diseñar una planificación del entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación y competición.
- CE34. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CE35. Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus distintos perfiles profesionales en diferentes grupos de población.
- CE39. Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.
- CE40. Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### **RESULTADOS DE APRENDIZAJE:**

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer y saber aplicar las leyes y principios del entrenamiento, así como el conocimiento de los factores determinantes del rendimiento, al proceso de preparación del deportista en las diferentes etapas de formación (Iniciación/Perfeccionamiento/Rendimiento).
- Comprender y aplicar diferentes métodos para la mejora en el rendimiento de las diferentes cualidades físicas básicas.
- Analizar, diseñar e interpretar planes de entrenamiento según el objetivo de trabajo requerido.
- Analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen y condicionan el proceso del entrenamiento deportivo.

## **METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS**

#### **METODOLOGÍAS DOCENTES:**

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos

anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos
- Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo
- Trabajo Autónomo

#### ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	26
	Clases prácticas	15
	Seminarios y talleres	10
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	2
Actividades autónomas	Preparación de clases	29
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	14
	Trabajo en campus virtual	4

El primer día de clase, el profesora proporcionará información más detallada al respecto.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Elaboración de un trabajo en grupo	25%
	Examen parcial	15%
	Portfolio	10%
Evaluación final	Prueba teórica/ práctica final	50%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) no podrá ser inferior, en ningún caso, a **4,0 puntos (escala 0 a 10)** para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórica/práctica 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- De Paz-Fernández, J. A., Costa-Moreira, O., y Patrocínio de Oliveira, C. E. (2016). *Fundamentos del Entrenamiento*. Material didáctico propio de la institución.
- González-Ravé, J. M., Pablos, C., y Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Médica Panamericana.

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Balsalobre-Fernández, C. & Jiménez-Reyes, P. (2014). *Entrenamiento de fuerza: Nuevas perspectivas metodológicas*. 1st ed. Carlos Balsalobre-Fernández [http://www.carlosbalsalobre.com/Entrenamiento\\_de\\_Fuerza\\_Balsalobre&Jimenez.pdf](http://www.carlosbalsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf).
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Editorial Paidotribo.
- González-Badillo, J. J., Yañez-García, J. M., Mora-Custodio, R., & Rodríguez-Rosell, D. (2017). Velocity Loss as a Variable for Monitoring Resistance Exercise. *International journal of sports medicine*, 38(3), 217–225. <https://doi.org/10.1055/s-0042-120324>
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(5), 347–352. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>
- Helms, E. R., Cronin, J., Storey, A., & Zourdos, M. C. (2016). Application of the Repetitions in Reserve-Based Rating of Perceived Exertion Scale for Resistance Training. *Strength and conditioning journal*, 38(4), 42–49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000218>
- Naclerio-Ayllón, F. (2011). *Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes*. Editorial Médica Panamericana.
- Pallarés, J. G., & Morán-Navarro, R. (2012). Propuesta metodológica para el

entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. *Journal of Sport & Health Research*, 4(2). [http://www.journalshr.com/papers/Vol%204\\_N%202/V04\\_2\\_3.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%202/V04_2_3.pdf)

- Tintero, G.R. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo para el Espacio Europeo de Educación Superior: Fundamentos, metodología y planificación*. Wanceulen S.L..

- Zourdos, M. C., Klemp, A., Dolan, C., Quiles, J. M., Schau, K. A., Jo, E., Helms, ... Blanco, R. (2016). Novel Resistance Training-Specific Rating of Perceived Exertion Scale Measuring Repetitions in Reserve. *Journal of strength and conditioning research*, 30(1), 267–275. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001049>

#### WEBS DE REFERENCIA:

- Apuntes Educación Física y Deportes: [www.revista-apuntes.com](http://www.revista-apuntes.com)
- RETOS: [www.retos.org](http://www.retos.org)
- Revista Internacional de Ciencias del Deporte RICYDE: [www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde](http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde)
- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: [cdeporte.rediris.es/revista/revista.html](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista.html)
- Revista Cultura Ciencia y Deporte: [ccd.ucam.edu/index.php/revista/index](http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/index)
- Revista Internacional de Deportes Colectivos: [asesdeco.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=120&Itemid=482](http://asesdeco.com/index.php?option=com_content&view=article&id=120&Itemid=482)
- RED. Revista de Entrenamiento Deportivo: <http://revistaentrenamientodeportivo.com/>
- EmásF. Revista Digital de Educación Física: [emasf.webcindario.com/](http://emasf.webcindario.com/)
- Revista REEFD: [www.consejo-colef.es/revista-reefd/archivo-revista-reefd.html#](http://www.consejo-colef.es/revista-reefd/archivo-revista-reefd.html#)
- Journal of Strength and Conditional Research: <http://journals.lww.com/nsca-jscr/Pages/default.aspx>
- International Journal of Sports Physiology and Performance: <http://journals.humankinetics.com/ijsp>
- British Journal of Sport Medicine: <http://bjsm.bmj.com/>
- Sports Medicine: <http://link.springer.com/journal/40279>
- American Journal of Sports Medicine: <http://ajs.sagepub.com/>

#### OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Mundo entrenamiento: <https://mundoentrenamiento.com/>
- Grupo Sobreentrenamiento: <http://g-se.com/es/>
- Sports science infographics: <http://ylmsportscience.blogspot.com.es/>
- Exercise Physiology & Training: <http://www.fisiologiadelejercicio.com/>



- Researchgate: [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)