

GUÍA DOCENTE

*Pendiente de actualización

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Fundamentos del Entrenamiento
PLAN DE ESTUDIOS:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Segundo
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Marcos Mecías Calvo
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	marcos.mecias@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<p>Tema 1. Introducción</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Visión general. 2. Aspectos históricos y generales del entrenamiento deportivo. <p>Tema 2. Bases teóricas del entrenamiento deportivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> .1. Aspectos teóricos de la estructuración del entrenamiento deportivo. .2. Fundamentos, leyes y principios del entrenamiento deportivo.

- .3. Conceptos y aplicaciones de la carga de entrenamiento.
 - .4. Componentes de la carga de entrenamiento.
 - .5. Carga física, coordinativa, cognitiva, competitiva y efectos de la carga.
 - .6. Planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.
- Tema 3. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.
- .1. Aspectos generales sobre los factores y la capacidad de rendimiento.
 - .2. Las capacidades físicas y el entrenamiento deportivo.
 - .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.
- .1. Aspectos del entrenamiento deportivo en niños y adolescentes.
 - .2. Aspectos del entrenamiento deportivo en mujeres.
 - .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).
- CE7. Elaborar y poner en práctica programas de actividad física con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de las personas con discapacidades o problemas de marginación social.
- CE8. Aplicar los principios comportamentales y sociales 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.
- CE18. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de deporte escolar, entrenamiento en sus distintos niveles, así como actividades físico-deportivas recreativas.
- 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.
- CE38. Desarrollar las capacidades de expresión, relación y creación, utilizando diferentes técnicas para representarlas individual y colectivamente.
- 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.
- Conocer los principios del entrenamiento en los deportes de equipo e individuales.
- Aplicar las estructuras temporales de trabajo diferenciando el periodo competitivo en que se encuentran, así como desarrollar diferentes microciclos, mesociclos y macrociclos teniendo en cuenta los niveles de trabajo.
- Conocer diferentes pautas de trabajo en el entrenamiento, en función del tipo de deporte y sus requerimientos.
- Diseñar una planificación, con sus periodos y ciclos de entrenamiento, en función de calendarios deportivos diferentes, y elaborar instrumentos para el estudio y control de los resultados.
- Evaluar al deportista desde un punto de vista, fisiológico y bioquímico.

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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

El primer día de clase, el profesor 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 %
	Elaboración y puesta en práctica de una sesión por parejas/tríos	20 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Prueba teórica/práctica final	50 %

En caso de que sea la segunda matrícula o más del alumno y tenga incompatibilidad de horarios por estar cursando otra asignatura de curso superior, la evaluación será diferente, teniendo que desarrollar el alumno sus propios contenidos de la asignatura mediante un guion establecido por el profesor. Además, deberá de realizar una presentación oral de cada uno de esos guiones en tiempo y forma estipulada por el propio profesor, ponderándose de la siguiente manera:

- *Desarrollo de los guiones de contenidos: 25%*
- *Presentación de esos guiones: 20%*

El resto de evaluación será la misma que los demás alumnos.

- *Interés y participación del alumno en la asignatura: 5%*
- *Prueba teórica/práctica final: 50%*

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 un Examen Teórico-Práctico con un valor del 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., Patrocínio de Oliveira, C. E. (2016). *Fundamentos del Entrenamiento*. Material didáctico propio de la institución.
- González-Ravé, J. M., Pablos, C., & Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Médica Panamericana: Madrid.

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., y Jiménez Reyes, P. (2014). *Entrenamiento de fuerza: Nuevas perspectivas metodológicas*. 1st ed. Carlos Balsalobre-Fernández

[http://www.carlos-](http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf)

[balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf](http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf)

- Billat V. *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2002.

- Cluster Training para Hipertrofia/Rendimiento. <https://g-se.com/cluster-training-para-hipertrofia-rendimiento-bp-h57cfb26dcff17>

- Naclerio Ayllón, F. (2011). *Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes*. Editorial Médica Panamericana.

- Pallarés, JG., y Morán-Navarro, R. (2012). Propuesta metodológica para el entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. *Journal of Sport and Health Research*. 4(2):119-136.

http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%202/V04_2_3.pdf

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

WEBS DE REFERENCIA:

Libres

- Apunts Educación Física y Deportes: www.revista-apunts.com
- RETOS: www.retos.org
- Revista Internacional de Ciencias del Deporte RICYDE: 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
- Revista Cultura Ciencia y Deporte: 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
- RED. Revista de Entrenamiento Deportivo: <http://revistaentrenamientodeportivo.com/>
- EmásF. Revista Digital de Educación Física: emasf.webcindario.com/
- Revista REEFD: www.consejo-colef.es/revista-reefd/archivo-revista-reefd.html#

De pago

- 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/ijspp>
- 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