

GUÍA DOCENTE

*Pendiente de actualización

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Planificación y Entrenamiento de Alto Nivel
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Tercero
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Dr. Iker Muñoz Pérez
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	iker.munoz@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:
<ul style="list-style-type: none"> • Tema 1. Introducción a la Ciencia del Entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> - 1.1. Antecedentes históricos. - 1.2. Evolución histórica del Entrenamiento Deportivo. - 1.3. Futuro del Entrenamiento Deportivo. • Tema 2. Conceptos básicos en el Entrenamiento Deportivo. <ul style="list-style-type: none"> - 2.1. Planificación, Periodización y Programación. - 2.2. Jerarquía y duración de las unidades de la periodización. - 2.3. Periodos de una temporada o de un macrociclo.

- Tema 3. Principios básicos sobre programación.
 - 3.1. Carga de entrenamiento y adaptación fisiológica.
 - 3.2. Síndrome general de la adaptación (SGA).
 - 3.3. Tipos de efectos del entrenamiento sobre el organismo.
 - 3.4. Eustrés y distrés.
 - 3.5. Supercompensación.
 - 3.6. Reserva de adaptación.
 - 3.7. Fatiga aguda, *overreaching* funcional, *overreaching* no funcional y sobreentrenamiento.
- Tema 4. Ciclos de entrenamiento.
 - 4.1. El mesociclo.
 - 4.2. El microciclo.
 - 4.3. Cuantificación de la carga de entrenamiento.
- Tema 5. Los principios del Entrenamiento Deportivo.
 - 5.1. ¿Qué son?
 - 5.2. Principios biológicos.
 - 5.3. Principios pedagógicos.
- Tema 6. Estructura de la planificación.
 - 6.1. Conocer la demanda competitiva.
 - 6.2. Deportes colectivos.
 - 6.3. Deportes individuales.
 - 6.4. La sesión.
- Tema 7. Modelos de planificación.
 - 7.1. Modelo tradicional.
 - 7.2. Modelo inverso.
 - 7.3. Modelo ondulante o contemporánea.
 - 7.4. Periodización en bloques (ATR).
 - 7.5. Modelo de periodización en función del perfil fisiológico individual.
- Tema 8. Diseño de tareas en deportes colectivos.
 - 8.1. Especificidades de la competición
 - 8.2. Metodología a utilizar.
 - 8.3. Medios de entrenamiento.
 - 8.4. Progresión en dificultad de una tarea.
 - 8.5. Evaluación de la tarea.
- Tema 9. *Peaking & Tapering*
 - 9.1. Concepto y definición.
 - 9.2. Modelos de tapering.
 - 9.3. Distribución del volumen e intensidad durante el periodo *taper*.

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:

- 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.
- 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 de entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación y competición.
- 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.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se esperan los siguientes resultados de aprendizaje por parte de los alumnos:

- 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 y 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 de 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 deportes 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.

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	Proyecto de la asignatura	25 %
	Defensas orales	20%
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5%
Evaluación final	Examen teórico-práctico final	50%

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de 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:
<p>Bompa, T. (2003). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea.</p> <p>Issurin, VI. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Medicine: 20, 189-206.</p> <p>Naclerio FA. (2010). Entrenamiento Deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Madrid: Panamericana.</p> <p>Platonov, VN. (1995). El Entrenamiento Deportivo. Teoría y metodología (4ª Ed.). Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Verjoshanski, IV. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Martinez Roca.</p>
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:
<p>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.</p> <p>Billat, V. (Ed.). (2002). Fisiología y Metodología del Entrenamiento. De la teoría a la práctica. Badalona, España: Paidotribo.</p> <p>Vasconcelos, A. (2005). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.</p>

Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona: Paidotribo.

Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Matveiev, L. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

WEBS DE REFERENCIA:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

<http://journal.frontiersin.org/journal/physiology>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

No Aplica