

GUÍA DOCENTE 2020-2021

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Fundamentos del Entrenamiento
PLAN DE ESTUDIOS:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Segundo
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
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"> 1.1. Visión general. 1.2. Aspectos históricos y generales del entrenamiento deportivo. <p>Tema 2. Bases teóricas del entrenamiento deportivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Aspectos teóricos de la estructuración del entrenamiento deportivo. 2.2. Fundamentos, leyes y principios del entrenamiento deportivo. 2.3. Conceptos y aplicaciones de la carga de entrenamiento. 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).

- 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.

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/a 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	20 %
	Elaboración y puesta en práctica de una herramienta de control de carga	15 %
	Cuestionarios periódicos de evaluación	15 %
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.

Aquel alumno al que le sea concedida la adaptación curricular tendrá que desarrollar unos trabajos, a determinar por el profesor, acordes al contenido no recibido. En el caso de que el alumno, gozando de esa adaptación curricular, no pueda asistir a las sesiones prácticas, o no las pueda aprovechar, tendrá que realizar trabajos, en función de los contenidos no aprovechados, y se le aplicará una adaptación de la prueba teórico-práctica final.

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 una prueba teórico/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. y Jiménez Reyes, P. (2014). *Entrenamiento de fuerza: Nuevas perspectivas metodológicas*. 1st ed. Carlos Balsalobre-Fernández [http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento de Fuerza Balsalobre&Jimenez.pdf](http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf)
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Editorial Paidotribo.
- Cluster Training para Hipertrofia/Rendimiento. <https://g-se.com/cluster-training-para-hipertrofia-rendimiento-bp-h57cfb26dcff17>
- 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., y 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
- Tendero, 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:

Libres

- Apuntes Educación Física y Deportes: www.revista-apuntes.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