

GUÍA DOCENTE 2023-2024

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Teoría y práctica del entrenamiento		
PLAN DE ESTUDIOS:	DE	Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional	
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud		
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	DE	LA	Obligatoria
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Primero		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	EN	QUE	SE Castellano
PROFESORADO:	Dr. Martín Barcala Furelos		
PONENTES INVITADOS	Dr. Felipe García Pinillos Dra. Blanca Romero Moraleda Dr. Pedro Jiménez Reyes Dr. Rodrigo Ramírez		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	DE	CORREO	martin.barcala@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica.
CONTENIDOS:

- Tema 1. Avances científicos del entrenamiento de fuerza, flexibilidad, velocidad, resistencia y sus aplicaciones al rendimiento
 - 1.1. Fuerza
 - 1.2. Flexibilidad
 - 1.3. Velocidad
 - 1.4. Resistencia

- Tema 2. Nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza: velocity based training y transferencia al rendimiento deportivo
 - 2.1. Relación entre carga y máxima velocidad de movimiento
 - 2.2. Entrenamiento basado en la velocidad. Velocity Based Training (VBT)
 - 2.3. Máxima velocidad posible de movimiento

- Tema 3. Avances científicos del entrenamiento de velocidad: trabajos resistidos y velocidad supramáxima
 - 3.1. Trabajos resistidos
 - 3.2. Entrenamientos asistidos. Velocidad supramáxima

- Tema 4. Avances científicos del entrenamiento de resistencia: especificaciones a lo largo del espectro de trabajo de resistencia
 - 4.1. Entrenamiento de la resistencia en deportes colectivos
 - 4.2. Entrenamiento específico de resistencia en deportes colectivos
 - 4.3. Juegos de espacio reducido (SmallSided Games)
 - 4.4. Entrenamiento interválico de bajo volumen

- Tema 5. Nuevas tendencias en el entrenamiento de la flexibilidad: del trabajo estático al dinámico
 - 5.1. Estiramiento estático pasivo (passive stretching) y activo (active stretching)
 - 5.2. FNP. Facilitación neuromuscular propioceptiva
 - 5.3. Estiramiento dinámico (dynamic range of motion)
 - 5.4. Entrenamiento balístico
 - 5.5. Estiramiento en tensión activa (eccentric flexibility training)
 - 5.6. Liberación miofascial autoadministrada
 - 5.7. Entrenamiento vibratorio

- Tema 6. Optimización del entrenamiento en deportistas en formación: tecnificación deportiva
 - 6.1. Identificación y desarrollo de talentos deportivos
 - 6.2. Especialización temprana
 - 6.3. Especialización retardada
 - 6.4. Un apunte sobre el efecto de edad relativa
 - 6.5. Desarrollo deportivo a largo plazo
 - 6.6. Trabajo de fuerza en las etapas de formación
 - 6.7. Trabajo de velocidad en las etapas de formación
 - 6.8. Trabajo de resistencia en las etapas de formación

- Tema 7. Nuevas tendencias en el proceso de entrenamiento deportivo de alto nivel
 - 7.1. Puesta a punto o Taper
 - 7.2. Monitorizar el estado del deportista
 - 7.3. Entrenamiento concurrente
 - 7.4. Entrenamiento en altura

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 - Analizar, detallar y conceptuar las situaciones relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG2 - Tomar decisiones justificadas y basadas en la evidencia científica con respecto a la resolución de tareas profesionales en el ámbito del rendimiento deportivo, tanto individualmente como en colaboración con los demás.
- CG3 - Adquirir y potenciar el espíritu emprendedor y la iniciativa para llevar a cabo proyectos profesionales dentro del ámbito del rendimiento deportivo.
- CG4 - Planificar, desarrollar y evaluar adecuadamente estrategias que garanticen la calidad final de las tareas profesionales del ámbito del rendimiento deportivo y asumir los compromisos éticos y la responsabilidad exigidos por la profesión.
- CG5 - Buscar y procesar información en cuestiones relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG6 - Aplicar la información asimilada en la resolución de cuestiones y conflictos relacionados con el ámbito del rendimiento deportivo.

- CG7 - Adquirir habilidades de aprendizaje que favorezcan la continuidad en el aprendizaje autónomo en el futuro en el ámbito del rendimiento deportivo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE1 - Elaborar una correcta programación y periodización del entrenamiento en el deporte de alto rendimiento, así como cuantificar de forma minuciosa la carga de entrenamiento.
- CE2- Diseñar entrenamientos óptimos adaptados a las capacidades condicionales fundamentales de cada modalidad deportiva.
- CE9 - Identificar las características individuales del deportista que influyen y condicionan sus acciones deportivas.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- CE1.1: Defender el ámbito del entrenamiento en alto rendimiento como un campo de estudio científico.
- CE1.2: Demostrar un desarrollo en las relaciones interpersonales que permita la inclusión del estudiante en un grupo de trabajo multidisciplinar.
- CE1.4: Determinar la relación entre entrenamiento y rendimiento.
- CE2.1: Conocer los factores de la condición física.
- CE3.1: Efectuar de forma segura metodologías de entrenamiento de capacidades físicas.
- CE3.3: Establecer pautas para evitar prácticas físicas que influyan negativamente en el rendimiento del deportista.

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 grupos
- 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	% Presencialidad
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas	10	100
	Clases prácticas	6	100
	Seminarios y talleres	6	100
	Visitas	3	100
Actividades supervisadas	Actividades de foro	5	0
	Corrección de actividades	3	0
	Tutorías (individual / en grupo)	14	20
Actividades autónomas	Estudio personal y lecturas	35	0
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25	0
	Sesiones expositivas virtuales	2	0
	Preparación de actividades de foro	10	0
	Realización de actividades de autoevaluación	3	0
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3	100

El día de inicio del período lectivo de la asignatura, el equipo docente proporciona información detallada al respecto para que el alumno pueda organizarse.

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	Actividades prácticas: caso práctico	35 %
	Actividades de debate	5 %

	Prueba de desarrollo o tipo tes	20 %
Evaluación final	Examen final presencial	40 %

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

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

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Actividades prácticas: caso práctico	35 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo o tipo test	20 %
Evaluación final	Examen final presencial	40 %

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Engel, F. A., Ackermann, A., Chtourou, H., & Sperlich, B. (2018). High-intensity interval training performed by young athletes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in physiology*, 9, 1012.
- García-Pinillos, F., Soto-Hermoso, V. M., & Latorre-Román, P. A. (2017). How does high-intensity intermittent training affect recreational endurance runners? Acute and chronic adaptations: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 6(1), 54-67.
- Ramírez-Campillo, R., Álvarez, C., Gentil, P., Moran, J., García-Pinillos, F., Alonso-Martínez, A. M., & Izquierdo, M. (2018). Inter-individual variability in responses to 7 weeks of plyometric jump training in male youth soccer players. *Frontiers in physiology*, 9, 1156.

- Salinero Martín, J. J. (2018). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Material didáctico propio del máster.
- Schoenfeld, B. J., Grgic, J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2017). Strength and hypertrophy adaptations between low-vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(12), 3508-3523.

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.

- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of sports sciences*, 37(8), 921-949.
- Gallardo-Meza, C., Simón, K., Bustamante-Ara, N., Ramírez-Campillo, R., García-Pinillos, F., Keogh, J. W., & Izquierdo, M. (2020). Effects of 4 Weeks of Active Exergames Training on Muscular Fitness in Elderly Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- García-Pinillos, F., Lago-Fuentes, C., Latorre-Román, P. A., Pantoja-Vallejo, A., & Ramirez-Campillo, R. (2020). Jump-Rope Training: Improved 3-km Time-Trial Performance in Endurance Runners via Enhanced Lower-Limb Reactivity and Foot-Arch Stiffness. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(aop), 1-7.
- Ramírez-Campillo, R., Álvarez, C., García-Hermoso, A., Keogh, J. W., García-Pinillos, F., Pereira, L. A., & Loturco, I. (2020). Effects of jump training on jumping performance of handball players: A systematic review with meta-analysis of randomised controlled trials. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1747954120928932.

WEBS DE REFERENCIA:

- <http://www.inigomujika.com>
- <http://www.mysportscience.com>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Base de datos EBSCO – Acceso a través del campus virtual.