

FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
NombreCompleto	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo
Código	E000008270
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Tercer Curso]
Cuatrimestre	Semestral
Créditos	6,0
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Moisés Vila Blanch
Departamento / Área	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Despacho	mvila@cesag.org
Correo electrónico	mvila@cesag.comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>Teoría y práctica del entrenamiento deportivo es una asignatura semestral de formación obligatoria con una carga lectiva de 6 créditos.</p> <p>La asignatura de teoría y práctica del entrenamiento aborda los fundamentos metodológicos para la realización y programación del entrenamiento de la resistencia, amplitud de movimiento, fuerza y la velocidad.</p> <p>Esta asignatura se ubica en el tercer curso de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte correspondiente con la materia de <i>Ámbito Profesional</i>.</p> <p>Esta asignatura se relaciona con asignaturas generales como Anatomía, Fisiología, Biomecánica, Fundamentos de los deportes individuales y colectivos y control motor. Constituirá la base para complementar los conocimientos y competencias de la asignatura de Planificación del entrenamiento deportivo.</p> <p>Como profesional del ejercicio físico, el alumno de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte es el responsable de la prescripción, valoración, programación y cuantificación de las cargas de un proceso de</p>



entrenamiento

Prerrequisitos

Es recomendable que los alumnos hayan adquirido los conocimientos relativos a las asignaturas relacionadas como Fundamentos de Iniciación Deportiva, Desarrollo, Aprendizaje y Control Motor, Biomecánica, Anatomía, Fisiología y Fundamentos de los deportes individuales y su didáctica (I).

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG01	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
	RA2	Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico
	RA3	Organiza la información seleccionada y la aplica a situaciones reales que se puedan desarrollar en los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
CG07	Capacidad para el razonamiento crítico y la autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA4	Establece relaciones y elabora síntesis propias sobre los contenidos trabajados.
CG14	Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.	
	RA3	Detecta problemas y propone soluciones a diferentes supuestos prácticos de forma autónoma.

ESPECÍFICAS

CE08	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	RA1	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	RA2	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	RA3	Utiliza los distintos protocolos de medida e instrumentales más adecuados en la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y



		profesionales.
CE17	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	RA1	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones.
	RA2	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
CE18	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.	
	RA1	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio.
	RA2	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	RA3	Diseña protocolos de evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos

OBJETIVOS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

OR 1 - Analizar los componentes que forman parte del proceso de entrenamiento en los deportes individuales y colectivos.

OR 2 - Clasificar los ejercicios dentro de las distintas taxonomías existentes de la carga.

OR 3 - Emplear las variables que caracterizan la carga en el programa de entrenamiento.

OR 4 - Diseñar herramientas para el cálculo de la carga de un entrenamiento.

OR 5 - Identificar los tipos de adaptaciones en el proceso de entrenamiento.

OR 6 - Aplicar los diferentes principios del entrenamiento en los programas de entrenamiento.

OR 7- Diseñar programas de entrenamiento de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la amplitud de movimiento en deportes individuales y colectivos.

OR 8 - Valorar y controlar el entrenamiento de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la amplitud de movimiento en deportes individuales y colectivos.

OR 9 - Programar el entrenamiento de las diferentes cualidades físicas en deportes individuales y colectivos.



UNIDADES

UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO.

Conceptualización y contextualización

Visión global del proceso de entrenamiento

UNIDAD 2: LA CARGA

Contextualización y conceptualización de carga

Clasificación i características de la carga

Indicadores de carga

UNIDAD 3: LA ADAPTACIÓN

Contextualización y conceptualización

Principios del entrenamiento

UNIDAD 4: LA RESISTENCIA:

Contextualización y conceptualización.

Métodos, medios y contenido del entrenamiento de la resistencia.

Manifestaciones del entrenamiento de la resistencia (aeróbica y anaeróbica)

- **Indicadores de la carga.**
- **Control y valoración del entrenamiento de la resistencia.**

Entrenamiento de la resistencia en deportes colectivos

Programación de la resistencia.

UNIDAD 5: LA FUERZA:

Contextualización y conceptualización

Métodos, medios y contenido del entrenamiento de la fuerza.

Manifestaciones del entrenamiento de la fuerza:

- **Indicadores de carga**
- **Control y valoración del entrenamiento de la fuerza.**

Aspectos generales del entrenamiento de la fuerza:

- **Partes de un programa de entrenamiento de la fuerza**

Proceso de entrenamiento de la fuerza:

Entrenamiento de la técnica

Adaptación anatómica

Hipertrofia

Fuerza máxima

Potencia: Explosiva / Elástica / Reactiva

Entrenamiento de la fuerza en deportes colectivos

Programación de la fuerza.

UNIDAD 6: LA VELOCIDAD

Contextualización y conceptualización:

Métodos, medios y contenidos del entrenamiento de la fuerza.

Manifestaciones del entrenamiento de la velocidad

- **Indicadores de carga**
- **Control y valoración del entrenamiento de la velocidad.**

Entrenamiento de la velocidad en deportes colectivos

Programación de la velocidad.

UNIDAD 7: AMPLITUD DE MOVIMIENTO

Contextualización y conceptualización:

Métodos, medios y contenidos del entrenamiento de la fuerza.

Manifestaciones del entrenamiento de la amplitud de movimiento

- **Indicadores de carga**
- **Control y valoración del entrenamiento de la velocidad.**

Entrenamiento de la velocidad en deportes colectivos

Programación de la ADM.



METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

- Clases teóricas
- Clases prácticas
- Seminarios
- Talleres prácticos
- Exposición de trabajos/actividades.
- Actividad evaluativa

Metodología No presencial: Actividades

- Estudio de teoría.
- Preparación de trabajos/actividades.
- Preparación de la actividad de evaluación.
- Preparación de trabajos/actividades.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos grupales	
30,00	20,00	10,00	
HORAS NO PRESENCIALES			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
30,00	20,00	20,00	20,00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (150,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Exámen teórico / práctico:	5 / 10 RECUPERABLE	50 %



Evaluación de trabajo individual / grupal	5 / 10 RECUPERABLE (30% individual - 20% grupal)	25 %
Evaluación de trabajo individual / grupal	5 / 10 RECUPERABLE (30% individual - 20% grupal)	25 %

Calificaciones

CALIFICACIONES

Mecanismos de Seguimiento y Evaluación de la Asignatura

Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación: **La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales**, cuya comprobación corresponde a cada profesor, **es obligatoria para todos los alumnos**. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura.

Asimismo recordar que el Artículo 32 de la actual normativa, en referencia al plagio, señala "La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura comportará, según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que, en los casos más graves, puede llegar a la calificación de «suspenso» (0) en la convocatoria anual.

En particular, **se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante.**

La evaluación y criterios de calificación:

El examen teórico - práctico tendrá un peso en la calificación del 50% y se deberá de obtener una nota de 5 o superior para aprobar, y para que esta pueda hacer media con los trabajos.

Los trabajos realizados a lo largo de la asignatura tendrán un peso del 50% (30% trabajos individuales y 20% trabajos grupales) y se deberá de obtener una nota de 5 o superior para aprobar, y para que esta puede hacer media con el examen.⁷

Ambas partes (examen teórico - práctico y trabajos) serán recuperables.

PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
UNIDAD 1 Y 2	SEMANA 1	
UNIDAD 2 Y 3	SEMANA 2	
UNIDAD 3 Y 4	SEMANA 3	
UNIDAD 4	SEMANA 4	
UNIDAD 4	SEMANA 5	
UNIDAD 4	SEMANA 6	
UNIDAD 5	SEMANA 7	
UNIDAD 5	SEMANA 8	
UNIDAD 5	SEMANA 9	
UNIDAD 5	SEMANA 10	
UNIDAD 5	SEMANA 11	
UNIDAD 5	SEMANA 12	
UNIDAD 6	SEMANA 13	
UNIDAD 6	SEMANA 14	
UNIDAD 7	SEMANA 15	

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica



- Bosco, C. (2000). Fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: Inde.
- Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports. Champaign: Human Kinetics.
- Cardinale, M., Newton, R., & Nosaka, K. (Eds.). (2011). Strength and conditioning: biological principles and practical applications. John Wiley & Sons.
- Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Bryant, M., & Torine, J. (2010). Movement: functional movement systems: screening, assessment, and corrective strategies (Vol. 24). Aptos, CA: On Target Publications.
- García Manso, JM. Navarro, M. y Ruíz, J.A (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- González Badillo, J. y Gorostiaga, E. (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde.
- Platonov, V. (1988). El entrenamiento deportivo; teoría y metodología. Barcelona: Paidotribo.
- Solé, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.

Bibliografía Complementaria

- Bompa, T. (2006). Periodización. Teoría y metodología. Barcelona: Hispano Europea.
- Cometti, G. (2002). El entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Paidotribo.
- Mallo, J. (2013). La preparación (física) para el fútbol basada en el juego. FutboldeLibro.
- Pol, R. (2011) La preparación ¿física? en el fútbol. MCsports.
- Siff, M. y Verkhoshansky, Y. (2000). Superentrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (1991). Entrenamiento deportivo. Barcelona: Martínez Roca.
- Villat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Zhelyakoz, T. (2001). Bases del entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca.