

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo
<b>Código</b>	E000008270
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Tercer Curso]
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0 ECTS
<b>Carácter</b>	Obligatoria (Grado)

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

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<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 Ámbito Profesional.</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

### Prerequisitos

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

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

#### ESPECÍFICAS

<b>CE08</b>	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.	
	<b>RA1</b>	Comprende y utiliza los distintos instrumentos y protocolos de medida en actividad física y el deporte
	<b>RA2</b>	Interpreta los datos obtenidos de las mediciones e instrumental específico de actividad física y el deporte.
	<b>RA3</b>	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.
<b>CE17</b>	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones	
	<b>RA1</b>	Comprende y distingue los principios del entrenamiento en la práctica del deporte en sus diferentes niveles y poblaciones.
	<b>RA2</b>	Utiliza los principios del entrenamiento en la planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles y poblaciones.
<b>CE18</b>	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.	
	<b>RA1</b>	Conoce los fundamentos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas y su relación con los sistemas orgánicos involucrados durante el ejercicio.
	<b>RA2</b>	Diseña supuestos prácticos para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en función de las características de la población.
	<b>RA3</b>	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

RA 1 - Determinar la importancia del entrenamiento deportivo en las ciencias del deporte.

RA 2 - Identificar las competencias profesionales en el ámbito del entrenamiento deportivo como educadores físicos deportivos.

RA 3 - Analizar los componentes que forman parte del proceso de entrenamiento en el deporte competitivo.

RA 4 - Analizar los ejercicios dentro de las distintas taxonomías existentes de la carga en deportes individuales y colectivos.

RA 5 - Evaluar la carga de entrenamiento en los deportes individuales y colectivos.

RA 6 - Analizar los tipos de adaptaciones en el proceso de entrenamiento en el rendimiento deportivo.

RA 7 - Aplicar los diferentes principios del entrenamiento en los programas de entrenamiento en el rendimiento deportivo.

RA 8- Analizar los programas de entrenamiento de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la amplitud de movimiento en deportes individuales y colectivos.

RA 9 - Valorar el entrenamiento de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la amplitud de movimiento en

deportes individuales y colectivos.

## UNIDADES

**UA 1: Contextualización de la asignatura de teoría del entrenamiento en el ámbito profesional.**

**UA 2: Introducción a la teoría del entrenamiento**

**UA 3: La carga de entrenamiento.**

**UA 4: La adaptación en el deporte.**

**UA 5: Las cualidades físicas.**

## 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	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales
35.00	1.80	1.20	22.00



<b>HORAS NO PRESENCIALES</b>			
Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales	Estudio personal y documentación
5.70	35.00	6.80	72.50
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b>			

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Exámen teórico / práctico:	5 / 10 RECUPERABLE (25% teórico) 5 / 10 RECUPERABLE (25% práctico)	50
Evaluación de trabajo individual	5 / 10 NO RECUPERABLE (30% individual)	30 %
Evaluación de trabajo grupal	5 / 10 NO RECUPERABLE (20% grupal)	20 %

### Calificaciones

Control de asistencia.

Seminarios de evaluación y seguimiento.

Seguimiento y control de la dedicación no presencial según crédito ECTS

#### Mecanismos de seguimiento de la materia/asignatura

Artículo 14

1. Se denomina escolaridad al proceso de evaluación continua del cual forma parte esencial la asistencia a clase (RG, art. 93).
2. 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.  
Para que pueda hacerse efectiva la pérdida de convocatoria es necesario que, al comienzo del curso, se dé a conocer por escrito, en la guía docente, a los alumnos la norma establecida en el apartado anterior junto con el resto de las normas y régimen de desarrollo de la asignatura.
3. Corresponde al profesor de la asignatura la comprobación objetiva de la asistencia regular a clase a través de los controles que se establezcan en las normas del curso (pase de lista en clase, firmas



regulares o periódicas, ejercicios o test, etc.). El profesor, una vez comprobada la falta de asistencia del alumno en al menos un tercio de las clases, pondrá en conocimiento del alumno la pérdida de la convocatoria con una antelación no inferior a quince días naturales previos a la fecha de inicio del período oficial de exámenes. De ello dará cuenta a la Directora. En las actas correspondientes a la convocatoria ordinaria y extraordinaria del alumno deberá figurar "No presentado".

4. En lo relativo a la inasistencia justificada y prolongada será de aplicación lo referido en el artículo 16 de estas normas.

#### **La evaluación y criterios de calificación:**

El examen teórico y práctico tendrá un peso en la calificación del 50% (25 % teórico y 25 % práctico) y se deberá de obtener una nota de 5 o superior, tanto de la parte teórica como práctica, 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, en ambos casos (trabajos individuales y grupales) se deberá de obtener una nota de 5 o superior para aprobar, y para que esta puede hacer media con el examen.

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

## **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 (exámen 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	SEMANA 2	
UNIDAD 2 Y 3	SEMANA 3	
UNIDAD 3	SEMANA 4	
UNIDAD 3 Y 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 5	SEMANA 13	
UNIDAD 5	SEMANA 14	



UNIDAD 5	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.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedeelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)