

GUÍA DOCENTE 2015/16

Centro 135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física **Ciclo** Indiferente
Plan GDEPOR10 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte **Curso** 4º curso

ASIGNATURA

25770 - Técnicas de Intervención en el Entrenamiento Deportivo

Créditos ECTS : 4,5

DESCRIPCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ASIGNATURA

Esta asignatura forma parte del Módulo de Entrenamiento Deportivo y trata de dotar al alumno de los conocimientos sobre técnicas aplicables a distintas partes de la parte condicional de los deportistas, ya sean estos amateurs o con objetivos relacionados con el lado rendimiento.

El alumno podrá adquirir conocimientos sobre las técnicas más actuales para el desarrollo de la parte condicional así como el conocimiento de las actividades dirigidas que suponen un avance en la técnicas de entrenamientos para los deportistas.

El egresado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte es un perfil con una alta demanda de reciclaje y constante evolución y en esta asignatura se tratará además de lo expuesto anteriormente, de aunar la intervención en el entrenamiento con la investigación.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Competencias Transversales

G017: Lectura de literatura científica (SE trabajará pero no se evaluará)

G018: Aplicar tecnologías de información y comunicación (TIC) (Se trabajará pero no se evaluará)

Competencias específicas de la asignatura.

CE2. Conocer y aplicar adecuadamente diferentes medios o técnicas de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades condicionales del deportista.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado sabrá manejar y aplicar adecuadamente diferentes medios tecnológicos y técnicas del ámbito del entrenamiento deportivo, así como controlar y corregir la ejecución de ejercicios de entrenamiento para su aplicación en los distintos deportes

CE3. Diseñar, controlar y corregir la ejecución de ejercicios de entrenamiento para su correcta aplicación en los distintos deportes.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE: El alumnado podrá de diseñar actividades en el ámbito del entrenamiento y además será capaz de llevar a cabo su monitorización y de corregir errores en su ejecución.

CONTENIDOS TEORICO-PRACTICOS

1. Medios de Entrenamiento de la Fuerza.
2. Medios de Entrenamiento de la Resistencia:
3. Medios de Entrenamiento de la Amplitud de Movimiento (ADM)
4. Medios de entrenamiento de la Velocidad
5. Medios de entrenamiento de la coordinación:
6. El manejo de la tecnología aplicada al entrenamiento deportivo:
7. La dirección del entrenamiento personal:
8. Las técnicas del entrenamiento y sus bases metodológicas.

METODOLOGÍA

La asignatura se organiza de la siguiente manera:

La modalidad docente incluirá parte teórica y su aplicación a través de diseños de intervenciones en el entrenamiento de distintas disciplinas.

Se trabajará en grupo para el desarrollo de las intervenciones. Será obligatoria la entrega de trabajos y su presentación oral y práctica para poder obtener una evaluación mixta.

TIPOS DE DOCENCIA

Tipo de Docencia	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Horas de Docencia Presencial	10		35						
Horas de Actividad No Presencial del Alumno	15		52,5						

Leyenda: M: Magistral S: Seminario GA: P. de Aula GL: P. Laboratorio GO: P. Ordenador
GCL: P. Clínicas TA: Taller TI: Taller Ind. GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Prueba escrita a desarrollar 25%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 25%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 25%
- Exposición de trabajos, lecturas... 25%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Para poder ser evaluado de forma mixta se deberá cumplir una asistencia del 80%, realización de trabajos y superar el examen teórico con un 5 sobre 10.

La evaluación de tipo final consta de:

- Examen teórico

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

Para aquellos alumnos evaluados de forma mixta que o bien no hayan superado el examen o les quedara pendiente la entrega del trabajo o presentación podrán ser evaluados de forma mixta si cumplen como en la convocatoria ordinaria con el resto de los requisitos.

La evaluación de tipo final consta de:

- Examen teórico

Para renunciar a la convocatoria de evaluación será suficiente con no presentarse a la prueba final

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Artículos científicos y literatura básica.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía básica

- TRX Training Extreme, Papaplus.
- Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.
- Boschetti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.
- Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.
- Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.
- Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programs de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.
- Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.
- Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.
- Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.
- Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.
- Fuss, F. K., Subic, A. & Ujihashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.
- George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.
- Gorrotxategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.

- Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.
- Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.
- Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.
- Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.
- Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.
- Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.
- Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.
- Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.
- Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.
- Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar].
- Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- REVISTAS CIENTÍFICAS

Bibliografía de profundización

FISIOLOGÍA:

Canadian Journal of Applied Physiology

Current Sports Medicine Reports

Exercise and Sport Sciences Reviews

Journal of Exercise Physiology Online

Journal of Sports Science and Medicine

Medicine and Science in Sports and Exercise

Pediatric Exercise Science

International Journal of Sports Medicine

Journal of Aging and Physical Activity

Journal of Strength and Conditioning Research

Strength and Conditioning Journal

Revistas

American Journal of Sports Medicine

American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation

British Journal of Sports Medicine

Current Sports Medicine Reports

Journal of Athletic Training

Journal of Sports Rehabilitation

Physician and Sports Medicine

Journal of Sports Science and Medicine

Direcciones de internet de interés

BLOGS/WEBS

<http://www.sportsci.org/>

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

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

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

www.entrenamientopersonaldirigido.com/

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

OBSERVACIONES