

GUÍA DOCENTE

2021/22

Centro

135 - Facultad de Educación y Deporte. Sección Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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 alto 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 comprobarán los resultados de aprendizaje).

G018: Aplicar tecnologías de información y comunicación (TIC) (Se trabajará pero no se comprobarán los resultados de aprendizaje).

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado podrá 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 TEÓRICO-PRÁCTICOS

1. Medios para el entrenamiento de la Fuerza.
2. Medios para el entrenamiento de la Resistencia:
3. Medios para entrenamiento de la Amplitud de Movimiento (ADM)
4. Medios para el entrenamiento de la Velocidad
5. Medios para el 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

Atendiendo a la particularidad de la asignatura, la participación activa en las prácticas tanto de aula como de campo son imprescindibles con una correcta actitud, interés y respeto. Por dicha razón la participación activa durante las clases prácticas será evaluada y será necesario obtener una calificación superior o igual a 8/10 en el global de las sesiones, para realizar la media con los demás aspectos evaluados.

La modalidad docente incluirá parte teórica y su aplicación práctica 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 continua.

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/a	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 30%
- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 35%
- Trabajos en equipo (resolución de problemas, diseño de proyectos) 35%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

EVALUACIÓN CONTÍNUA:

La participación activa durante las clases y en las tareas encomendadas será evaluada con un 35% de la nota, siendo necesario obtener una calificación igual o mayor que 8/10 para superar dicho apartado.

El documento que cada grupo deberá entregar, con las prácticas y trabajos realizados finalizado el curso, así como otros posibles entregables realizados a lo largo del curso supondrán un 35% de la nota.

La defensa de las prácticas se realizará por medio de una presentación PPT y tendrá un valor del 30% de la nota final.

Para el acceso a la nota final, se deberá aprobar a cada apartado de la evaluación continua. De no aprobarse alguna de las partes se deberá acudir a la convocatoria extraordinaria.

Las fechas de entrega de los trabajos, memorias de prácticas, etc., serán concretadas por el profesorado, consultando al alumnado y especificadas antes de la semana 9 de cada cuatrimestre.

El alumnado deberá presentar por escrito al profesorado responsable de la asignatura, la renuncia a la evaluación continua, para lo que dispondrán de un plazo de 9 semanas para las asignaturas cuatrimestrales, a contar desde el comienzo del cuatrimestre o curso respectivamente, de acuerdo con el calendario académico del centro.

EVALUACION FINAL:

El sistema de evaluación mediante prueba final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

La prueba está formada por uno o más exámenes y actividades de evaluación, todas ellas tienen carácter obligatorio, es decir, es necesario realizarlas y obtener una nota mínima de 5/10 en cada una de ellas para superar la asignatura.

Examen Teórico: Mediante una prueba escrita de conocimiento y comprensión de los contenidos, pudiendo incluir, preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y /o argumentativo: 35% de la nota final.

Examen Práctico: consistirá en la ejecución o corrección de ejercicios o técnicas de intervención en relación al trabajo de las diferentes cualidades condicionales y habilidades motoras, su ámbito de aplicación y pertinencia en el deporte. El valor de esta prueba será de un 35 % de la nota final.

Trabajo individual: El guion del trabajo, de carácter individual, aparece descritos en la guía del estudiante y subida a la plataforma eGela. Se elaborará a lo largo del curso y se entregará 10 días antes de la fecha de examen: 30% de la nota final.

En el caso de que la evaluación se tuviera que hacer de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas,

siguiendo el Plan de Adaptación de la Docencia del 2021-2022 , y en el calendario y horario correspondientes.

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

En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de 0/10 (Suspenso).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

a) EVALUACIÓN CONTINUA

Los alumnos serán evaluados de aquellos apartados no superados en la convocatoria ordinaria a través de los mismos medios que en la evaluación ordinaria.

b) EVALUACIÓN FINAL

El sistema de evaluación mediante prueba final contempla la posibilidad de evaluar los resultados de aprendizaje a través de una prueba que comprende el 100% de la nota de la asignatura o materia.

La prueba está formada por uno o más exámenes y actividades de evaluación, todas ellas tienen carácter obligatorio, es decir, es necesario realizarlas y obtener una nota mínima de 5/10 en cada una de ellas para superar la asignatura.

Examen Teórico: mediante una prueba escrita de conocimiento y comprensión de los contenidos, pudiendo incluir, preguntas tipo test, preguntas breves y preguntas de carácter expositivo y /o argumentativo: 35% de la nota final.

Examen Práctico: consistirá en la ejecución o corrección de ejercicios o técnicas de intervención en relación al trabajo de las diferentes cualidades condicionales y habilidades motoras, su ámbito de aplicación y pertinencia en el deporte. El valor de esta prueba será de un 35 % de la nota final.

Trabajo individual: El guion del trabajo, de carácter individual, aparece descritos en la guía del estudiante y subida a la plataforma eGela. Se elaborará a lo largo del curso y se entregará 10 días antes de la fecha de examen: 30% de la nota final.

En el caso que la evaluación se tuviera que realizar de forma no presencial, se realizarán adaptaciones organizativas siguiendo las recomendaciones del Plan de Adaptación de la Docencia 2021-2022 y en el calendario y horario correspondiente.

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

En caso de quebranto de los principios éticos habituales de estudio y evaluación, la calificación será de 0/10 (Suspenso).

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Artículos científicos y literatura básica.

BIBLIOGRAFÍA

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.

Boscheti, 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