

GUÍA DOCENTE

2024/25

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, integrada en el Módulo de Entrenamiento Deportivo, busca proporcionar a los estudiantes los conocimientos esenciales para aplicar técnicas de intervención en el entrenamiento deportivo. Su enfoque se centra en mejorar el rendimiento físico y deportivo tanto de deportistas amateurs como de alto rendimiento.

Durante el curso, los alumnos profundizarán y aplicarán conceptos teóricos establecidos en asignaturas previas, como Bases de la Biomecánica de la Actividad Física y del Deporte, Fundamentos de Fisiología de la Actividad Física y del Deporte, y Metodología del Entrenamiento Deportivo. La asignatura brindará conocimientos prácticos sobre las técnicas más actuales para el desarrollo de la parte condicional del deportista.

En consonancia con la constante evolución y demanda de reciclaje en el perfil de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, la asignatura abordará la integración entre la intervención en el entrenamiento y la investigación. Al profundizar de manera práctica en conceptos previamente establecidos y cumplir con las competencias específicas, los estudiantes podrán 1) iniciar su andadura laboral con herramientas y habilidades de calidad basadas en evidencia, y 2) podrán iniciar su exploración en la investigación en el entrenamiento deportivo. La asignatura se vincula estrechamente con los programas de posgrado del departamento, especialmente el Máster Universitario Oficial en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y el Doctorado en Actividad Física y Deporte.

COMPETENCIAS / RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

Competencias Transversales

G017: Lectura de literatura científica.
Se trabaja, se evalúa, y se califica, de manera transversal.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado aprenderá a interpretar y divulgar de manera sencilla la literatura de la materia en cuestión

G018: Aplicar tecnologías de información y comunicación (TIC).
Se trabaja, se evalúa, y se califica, de manera transversal.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado aprenderá a utilizar ciertas tecnologías relacionadas con la temática de la asignatura

G020 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado desarrollará competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

G021 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado desarrollará hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

Competencias específicas de la asignatura.

CE1. Conocer y aplicar adecuadamente diferentes evaluaciones, medios y técnicas de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades condicionales del deportista.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado sabrá manejar y aplicar adecuadamente diferentes evaluaciones, medios tecnológicos y técnicas del ámbito del entrenamiento deportivo.

CE2. Diseñar, controlar, y realizar la ejecución del entrenamiento para su correcta aplicación en distintos deportes.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado sabrá diseñar, controlar, y realizar la ejecución del entrenamiento para su correcta aplicación en distintos deportes.

CE3- Controlar el proceso de entrenamiento en el rendimiento deportivo.
RESULTADOS DE APRENDIZAJE: El alumnado aprenderá a controlar el proceso de entrenamiento en el rendimiento deportivo.

CONTENIDOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

BLOQUE 1. Entrenamiento de la Resistencia



TEMA 1.1. Medición
TEMA 1.2. Capacidad Aeróbica
TEMA 1.3. Potencia Aeróbica
TEMA 1.4. Resistencia anaeróbica (Velocidad)
TEMA 1.5. Transversalidad de parámetros. Estimaciones indirectas

BLOQUE 2. Entrenamiento de la Fuerza

TEMA 2.1. Medición
TEMA 2.2. Entrenamiento basado en la velocidad de ejecución
TEMA 2.3. Variables de configuración del entrenamiento.
2.3.1. Entrenamiento de velocidad
2.3.2. Entrenamiento de potencia
2.3.3. Entrenamiento de fuerza
TEMA 2.4. Requerimientos de fuerza por deportes

BLOQUE 3. Prevención de lesiones

TEMA 3.1. Rango articular (ROM)
TEMA 3.2. Estabilización del complejo abdomino-lumbo-pélvico (CORE)
TEMA 3.3. Saltos (Drop Jump, Crossover Hop Jump)
TEMA 3.4. Fuerza isométrica de miembro inferior

BLOQUE 4. Club de lectura científica (Journal Club)

METODOLOGÍA

La asignatura está preparada para dirigir el aprendizaje del alumnado. El profesor no actuará únicamente como transmisor de información, sino con el objetivo de dirigir el aprendizaje del alumnado. Para ello es necesario que el alumnado se muestre activo realizando todas las tareas y sugerencias que se proponen en la asignatura.

Es responsabilidad del alumnado mostrarse activo en las clases preguntando y aportando opiniones respecto a lo trabajado en casa.

Por lo tanto, ¿QUÉ ES MATERIA EVALUABLE?:

- Todo lo trabajado en las clases de la asignatura.
- Toda la información de los recursos a trabajar durante el tiempo de trabajo personal.

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. Se realizarán diferentes tareas, de manera individual o grupal, la mayoría de ellas en horas lectivas.

TUTORIAS: resolución de dudas y cuestiones planteadas por los alumnos.

Las tutorías no se utilizarán para volver a impartir una clase.

Las dudas sobre lo impartido en clase, así como sobre las tareas a realizar en el tiempo de trabajo personal se resolverán en el aula cuando el alumno / la alumna lo estime oportuno. Se podrán utilizar las tutorías para resolver dudas específicas, pero no para volver a impartir una clase.

Las dudas no se resolverán a través del e-mail. Antes de preguntar algo por e-mail referente al programa de la asignatura, por favor, lee si la información que se busca está en el programa de la asignatura.

La asistencia a tutorías exige un trabajo previo por parte del alumno/a de preparación de las preguntas específicas que se quieran formular.

Durante el horario de tutorías el profesor atenderá al alumnado que así lo requiera. No obstante es aconsejable solicitar por e-mail una tutoría para asegurarse de que el horario de tutoría está libre.

Las tutorías se recomiendan solicitar mediante un e-mail a los profesores correspondientes.

APUNTES DE LA ASIGNATURA:

1- El profesor no proporciona apuntes.

- 2- Las diapositivas expuestas en E-gela es el guión que utiliza el profesorado para impartir la clase. Estas diapositivas no son los apuntes de la asignatura.
- 3- La alumna / El alumno es la/el responsable de confeccionar los apuntes de la asignatura. Para ello deberá tener en cuenta lo impartido en las clases, así como los contenidos que aparezcan en los audios, vídeos y lecturas a realizar en el tiempo de trabajo personal.

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

GL: P. Laboratorio

TA: Taller

S: Seminario

GO: P. Ordenador

TI: Taller Ind.

GA: P. de Aula

GCL: P. Clínicas

GCA: P. de Campo

SISTEMAS DE EVALUACIÓN

- Sistema de evaluación continua
- Sistema de evaluación final

HERRAMIENTAS Y PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN

- Realización de prácticas (ejercicios, casos o problemas) 100%

CONVOCATORIA ORDINARIA: ORIENTACIONES Y RENUNCIA

EVALUACIÓN CONTÍNUA:

La evaluación continua cuenta se compone de tareas y pruebas, y estás suponen el 100% de la nota final

PARTE 1 Prácticas-Tareas:

- Las prácticas se compondrán de diferentes tareas a realizar de grupal.
- Supondrán un 35% de la nota final.
- Las prácticas no entregadas en el plazo y en la forma establecida recibirán la calificación de 0 puntos.

PARTE 2 Pruebas:

- Las pruebas se realizaran de manera individual.
- Supone el 65% de la nota final
- Hay que sacar al menos 4 puntos sobre 10 en esta parte para poder aprobar la asignatura

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.

EVALUACIÓN FINAL:

La prueba de evaluación final constará de cuantos exámenes, tareas, prácticas y actividades de evaluación sean necesarias para poder evaluar y medir los resultados de aprendizaje definidos. Para aprobar la prueba final es necesario obtener un 5 sobre 10 puntos.

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

La prueba de evaluación final constará de cuantos exámenes, tareas, prácticas y actividades de evaluación sean necesarias para poder evaluar y medir los resultados de aprendizaje definidos. Para aprobar la prueba final es necesario obtener un 5 sobre 10 puntos.

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 (Suspendo).

MATERIALES DE USO OBLIGATORIO

Aula virtual Egela de la asignatura y la correspondiente información necesaria para cada una de las tareas/pruebas y el seguimiento de las clases

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

Chicharro, J. L., & Vaquero, A. F. (2006). Fisiología del ejercicio/Physiology of Exercise. Ed. Médica Panamericana.

Garcia-Tabar, I., & Gorostiaga, E. M. (2019). Considerations regarding Maximal Lactate Steady State determination before redefining the gold‐standard. Physiological Reports, 7(22).

Garcia-Tabar, I., & Gorostiaga, E. M. (2018). A "blood relationship" between the overlooked minimum lactate equivalent and maximal lactate steady state in trained runners. Back to the old days?. Frontiers in physiology, 9, 399653.

González, J. J., Sánchez, L., Pareja, F., & Rodríguez, D. (2017). La Velocidad De Ejecución Como Referencia Para La Programación, Control Y Evaluación Del Entrenamiento De Fuerza. Ergotech.

Iannetta, D., Inglis, E. C., Mattu, A. T., Fontana, F. Y., Pogliaghi, S., Keir, D. A., & Murias, J. M. (2020). A critical evaluation of current methods for exercise prescription in women and men. Medicine and science in sports and exercise, 52(2), 466-473.

Izquierdo, M (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Panamericana. Madrid.

McArdle, WD, Katch, FI and Katch VL. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Baltimore:Lippincott, Williams & Wilkins, 2001

Bibliografía de profundización

Álvarez-Zafra et al.. (2021). Functional and anthropometrical screening test among high performance female football players: a descriptive study with injury incidence analysis, the Basque Female Football Cohort (BFFC) Study. International journal of environmental research and public health, 18(20), 10658.

Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 22(2), 365-374.

Coates et al. (2023). A perspective on high-intensity interval training for performance and health. Sports Medicine, 53(Suppl 1), 85-96.

Garcia-Tabar et al. (2015). Gas analyzer's drift leads to systematic error in maximal oxygen uptake and maximal respiratory exchange ratio determination. Frontiers in physiology, 6, 163470.

González-Badillo et al. (2022). Toward a New Paradigm in Resistance Training by Means of Velocity Monitoring: A Critical and Challenging Narrative. Sports Medicine-Open, 8(1), 1-24.

Gorostiaga, E. M., Sánchez-Medina, L., & Garcia-Tabar, I. (2022). Over 55 years of critical power: Fact or artifact?. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 32(1), 116-124.

Inglis et al. (2024). Heavy-, Severe-, and Extreme-, but not Moderate-Intensity Exercise Increase V̇o2max and Thresholds after 6 Weeks of Training. Medicine and Science in Sports and Exercise.

Kenney, WL, Wilmore JH, and Costill DL. Physiology of Sport and exercise, Champaign: Human Kinetics, 2012

Sanchez-Medina, L., & González-Badillo, J. J. (2011). Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. Medicine and science in sports and exercise, 43(9), 1725-1734.

López-Valenciano et al. . (2021). Injury profile in women’s football: a systematic review and meta-analysis. Sports

medicine, 51, 423-442.

Revistas

- American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation
- American Journal of Sports Medicine
- British Journal of Sports Medicine
- International Journal of Sports Medicine
- International Journal of Sports Physiology and Performance
- Journal of Athletic Training
- Journal of Sports Science and Medicine
- Journal of Strength and Conditioning Research
- Medicine and Science in Sports and Exercise
- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports
- Sports Medicine

Direcciones de internet de interés

- <http://www.fit-pro.com>
- <https://www.functionalmovement.com/exercises>
- <http://marcocardinale.blogspot.com.es/>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- <http://www.sportsci.org/>
- <http://www.sportsscientists.com/>

OBSERVACIONES

- El profesorado no proporciona apuntes escritos de la asignatura. Esto es responsabilidad del alumnado.
- El cronograma y los espacios a utilizar queda sujeto a modificaciones por causas externas, la cuales, en su caso, se darán a conocer a través del "material de uso obligatorio" E-gela.