

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2021/2022

Identificación y características de la asignatura			
Código	500280	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Metodología del entrenamiento deportivo		
Denominación (inglés)	Sport Training Methodology		
Titulaciones	Graduado en Ciencias del Deporte		
Centro	Facultad Ciencias del Deporte		
Semestre	5º	Carácter	Obligatoria
Módulo	Entrenamiento deportivo		
Materia	Metodología del entrenamiento		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Jorge Pérez Gómez	315	jorgepg100@unex.es	
Rafael Timón Andrada	508	rtimon@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL		
Profesor coordinador (si hay más de uno)	Jorge Pérez Gómez		
Competencias*			
COMPETENCIAS BÁSICAS Y GENERALES			
<p>CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>			
<p>CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.</p>			
<p>CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.</p>			
<p>CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y</p>			

\*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
CG1 Conocer y comprender el objeto de estudio de la Actividad Física y el Deporte
CG2 Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones
CG11 Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
<b>COMPETENCIAS TRANSVERSALES</b>
CT1 Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
CT2 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
CT4 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
CT5 Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
CT6 Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional
CT7 Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte
<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>
CE10 Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles
CE12 Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas
CE15 Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad
CE18 Apoyar y asesorar científicamente en el rendimiento deportivo
<b>Contenidos</b>
Breve descripción del contenido*
Bases del entrenamiento deportivo desde la perspectiva holística. Principios del entrenamiento. Tipos de ejercicio. Sesión de acondicionamiento físico. Desarrollo cualidades físicas básicas.
Temario de la asignatura
Denominación del tema 1: Introducción a la teoría del Entrenamiento Deportivo Contenidos del tema 1: Conceptos básicos Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Diferenciar nociones básicas del Entrenamiento Deportivo
Denominación del tema 2: Fundamentos el Entrenamiento Deportivo Contenidos del tema 2: Carga, fatiga, recuperación y adaptación Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Diseñar programas de Entrenamiento Deportivo
Denominación del tema 3: Principios del Entrenamiento Deportivo Contenidos del tema 3: Especificidad, sobrecarga, continuidad.... Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Asimilar y diferenciar los diversos principios del Entrenamiento Deportivo
Denominación del tema 4: Fuerza Contenidos del tema 4: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Buscar e identificar programas

para el entrenamiento de la fuerza. Práctica en sala de musculación para conocer y vivenciar diferencias métodos de entrenamiento de la fuerza.								
Denominación del tema 5: Resistencia Contenidos del tema 5: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Práctica de entrenamiento para diferenciar protocolos de entrenamiento aeróbico y anaeróbico láctico (potencia/capacidad)								
Denominación del tema 6: Velocidad Contenidos del tema 6: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Práctica de entrenamiento de la potencia muscular y la velocidad máxima								
Denominación del tema 7: Flexibilidad Contenidos del tema 5: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento Descripción de las actividades prácticas del tema 7: Buscar e identificar programas para el entrenamiento de la flexibilidad								
Denominación del tema 8: El entrenamiento deportivo desde una perspectiva científica Contenidos del tema 8: Datos experimentales presentados en artículos con índice de impacto, Avances científicos en el entrenamiento deportivo Descripción de las actividades prácticas del tema 8: Práctica en sala de ordenadores para analizar información sobre los avances científicos en el entrenamiento deportivo								
Denominación del tema 9: Nuevas tendencias del entrenamiento Contenidos del tema 9: Materiales y equipamiento, Métodos de entrenamiento personal Descripción de las actividades prácticas del tema 9: Prácticas de campo sobre nuevas tendencias de entrenamiento deportivo y manejo de material de fitness y acondicionamiento físico.								
<b>Actividades formativas*</b>								
Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
1	11	5				1		5
2	15	5				1		9
3	15	5				1		9
4	17	6				1		10
5	16	5				2		9
6	15	4				1		10
7	13	5				1		7
8	15	5				2		8
9	14	3				3		8
<b>Evaluación **</b>	19	2				2		15
<b>TOTAL</b>	150	45				15		90
GG: Grupo Grande (100 estudiantes). PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes) LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes) ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes) SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes). TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS). EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.								

\*\* Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

Metodologías docentes*
<p>1 Enseñanza directiva: lección magistral, presentación expositiva con apoyo tecnológico, ejecución motriz.</p> <p>2 Enseñanza participativa: tratamiento de datos, análisis estadístico, análisis de texto, resolución de problemas o casos prácticos, aprendizaje basado en problemas, grupos de discusión y debate, microenseñanza y dirección de actividades prácticas, manejo del instrumental del laboratorio, experimentación motriz.</p> <p>3 Estudio y trabajo autónomo del alumno: uso del aula virtual y plataformas de teleformación, estudio de la materia, análisis de documentos escritos, elaboración de informes y memorias, preparación de sesiones prácticas, realización de trabajos, búsqueda y bibliográfica y documental.</p>
Resultados de aprendizaje*
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poder describir los rasgos más relevantes que definen el entrenamiento deportivo y conocer los principios del entrenamiento.</li> <li>- Integrar la sistemática de búsqueda científica en los procedimientos del entrenamiento.</li> <li>- Adquirir los conocimientos de las terminologías relacionadas con las cualidades físicas básicas que concretamos en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.</li> <li>- Conocer, planificar y diseñar métodos de entrenamiento para desarrollar las cualidades físicas básicas</li> <li>- Saber defender informes de elaboración propias, argumentando correctamente los fundamentos y solucionando de forma creativa, pero científica, los problemas que se puedan presentar</li> </ul>
Sistemas de evaluación*
<p>Requisitos para superar la asignatura:</p> <p><u>Parte A. Profesor Jorge Pérez Gómez (50% de la calificación de la asignatura)</u></p> <p>El sistema de <b>evaluación continua</b> es el siguiente</p> <p>Examen de teoría. Examen consistente en la resolución de una serie de cuestiones teóricas de la asignatura (25% de la nota final).</p> <p>Realización y exposición de un trabajo. consistente en realización de un trabajo y defensa del mismo en relación con aspectos referentes al entrenamiento deportivo (20% de la nota final).</p> <p>Asistencia y participación activa. La asistencia será valorada con un registro de asistencia a las sesiones prácticas, y la participación activa será valorada con la entrega de diversas tareas teórico-prácticas que reflejen el trabajo desarrollado en las sesiones presenciales (5% de la nota final).</p> <p>Para la superación de esta parte de la asignatura es necesario obtener tanto en el examen de teoría como en el examen de prácticas al menos una puntuación de 5 puntos sobre 10. A esa calificación se le añadirá la puntuación obtenida en la asistencia y participación activa. Si no se supera alguna de las dos partes (prueba escrita ó prueba práctica) la calificación final será la de la prueba no superada.</p>

El sistema de **evaluación global** es el siguiente

Examen teórico-práctico. Examen consistente en la resolución de una serie de cuestiones tanto teóricas como prácticas sobre los contenidos de la asignatura (50% de la nota final).

Parte B. Rafael Timón Andrada (50% de la calificación de la asignatura)

El sistema de **evaluación continua** es el siguiente

Examen. Examen consistente en la resolución de una serie de cuestiones teórico-prácticas de la asignatura (25% de la nota final).

Realización y exposición de un trabajo. Examen consistente en realización de un trabajo teórico-práctico y defensa del mismo en relación con aspectos referentes al entrenamiento deportivo (20% de la nota final).

Asistencia y participación activa. La asistencia será valorada con un registro de asistencia a las sesiones prácticas, y la participación activa será valorada con la entrega de diversas tareas teórico-prácticas que reflejen el trabajo desarrollado en las sesiones presenciales (5% de la nota final).

Para la superación de esta parte de la asignatura será necesario aprobar el examen. A efectos de la calificación final, la puntuación obtenida en la realización del trabajo, y en el apartado de la asistencia y participación activa, será añadido a la nota del examen

El sistema de **evaluación global** es el siguiente

Examen teórico-práctico. Examen consistente en la resolución de una serie de cuestiones tanto teóricas como prácticas sobre los contenidos de la asignatura (50% de la nota final).

Para la nota final de la asignatura

Para superar la asignatura será necesario aprobar tanto la parte A como la parte B de la asignatura

En la **convocatoria ordinaria**, los estudiantes podrán optar por una evaluación continua (la calificación final se hará en base a los porcentajes establecidos anteriormente) o la realización de un examen final alternativo de carácter global (la calificación final será el 100% de la nota obtenida en dicha prueba).

Independientemente de la opción de evaluación elegida, para aprobar la asignatura será necesario aprobar la prueba escrita.

La elección entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una prueba final de carácter global corresponde al estudiante durante las cuatro primeras semanas de cada semestre. El estudiante comunicará al profesor a través del campus virtual el tipo de evaluación elegido en las cuatro primeras semanas del

semestre. Cuando un estudiante no realice esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua.

En la **convocatoria extraordinaria**, los estudiantes tendrán que realizar una prueba final de carácter global que permita evaluar las competencias definidas en la asignatura. Al igual que en la convocatoria ordinaria, la calificación final de la asignatura será el 100% de la nota obtenida en dicha prueba.

Las actividades de evaluación referentes a los apartados de Asistencia/participación activa y realización y exposición de un trabajo no serán recuperables ni en la convocatoria ordinaria ni en la convocatoria extraordinaria

En relación con el trabajo a defender dentro de la Evaluación Continua:

En la convocatoria ordinaria, el trabajo será realizado conjuntamente por dos ó tres alumnos, el profesor decidirá el número, teniendo en cuenta que estos alumnos deberán formar parte del mismo grupo de seminario/laboratorio. En la realización del trabajo el alumno tendrá a su disposición la orientación y supervisión del profesor siempre que lo considere oportuno. La defensa del trabajo no deberá durar más de 15 minutos (exposición y preguntas). La exposición no consistirá en leer o repetir lo mismo que se ha puesto en el trabajo escrito, sino que habrá que dominar los contenidos que se expongan.

### Bibliografía (básica y complementaria)

#### **Bibliografía básica**

- Cometti, G. (1989) Los métodos modernos de musculación. Paidotribo, Barcelona.
- García JM, Navarro M, Ruiz JA (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos, Madrid.
- García JM, Campos J, Lizaur P, Pablo C (2003) El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos, Madrid.
- Batt, A. K., Braham, R. A., & Goodman, C. (2007). Selected physical capacity norms for Australian football players at the non-elite level. *J Sci Med Sport*, 10(2), 119-126.
- Bonetti, D. L., & Hopkins, W. G. (2009). Sea-level exercise performance following adaptation to hypoxia: a meta-analysis. *Sports Med*, 39(2), 107-127.
- Bourdon, P. C., David, A. Z., & Buckley, J. D. (2009). A single exercise test for assessing physiological and performance parameters in elite rowers: the 2-in-1 test. *J Sci Med Sport*, 12(1), 205-211.
- Buchheit, M., Laursen, P. B., Kuhnle, J., Ruch, D., Renaud, C., & Ahmaidi, S. (2009). Game-based training in young elite handball players. *Int J Sports Med*, 30(4), 251-258.
- Burr, J. F., Jamnik, V. K., Dogra, S., & Gledhill, N. (2007). Evaluation of jump protocols to assess leg power and predict hockey playing potential. *J Strength Cond Res*, 21(4), 1139-1145.
- Cressey, E. M., West, C. A., Tiberio, D. P., Kraemer, W. J., & Maresch, C. M. (2007). The effects of ten weeks of lower-body unstable surface training on markers of athletic performance. *J Strength Cond Res*, 21(2), 561-567.
- Chandler, T. J. (1995). Exercise training for tennis. *Clin Sports Med*, 14(1), 33-46.
- Chapman, A. R., Vicenzino, B., Blanch, P., & Hodges, P. W. (2008). Is running less skilled in triathletes than runners matched for running training history? *Med Sci Sports Exerc*, 40(3), 557-565.
- Chin, M. K., So, R. C., Yuan, Y. W., Li, R. C., & Wong, A. S. (1994). Cardiorespiratory fitness and isokinetic muscle strength of elite Asian junior soccer players. *J Sports Med*

Phys Fitness, 34(3), 250-257.

Chung, P. K., & Yuen, C. K. (1999). Criterion-related validity of sit-and-reach tests in university men in Hong Kong. *Percept Mot Skills*, 88(1), 304-316.

Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *J Strength Cond Res*, 22(5), 1449-1457.

di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Guidetti, L., & Piazza, M. (2008).

Anthropometric characteristics evolution in elite rhythmic gymnasts. *Ital J Anat Embryol*, 113(1), 29-35.

Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *Int J Sports Physiol Perform*, 3(1), 41-54.

Duncan, M. J., Woodfield, L., & al-Nakeeb, Y. (2006). Anthropometric and physiological characteristics of junior elite volleyball players. *Br J Sports Med*, 40(7), 649-651; discussion 651.

### **Bibliografía complementaria**

González JJ, Gorostiaga E (1995) Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Inde, Barcelona.

Platonov VN, Bulatova MM (1993) La preparación física. Paidotribo, Barcelona.

Weineck J(1994) Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, Barcelona.

Howley ET, Franks BD. (1995) Manual del Técnico en Salud y Fitness. Paidotribo, Barcelona.

Alexiou, H., & Coutts, A. J. (2008). A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 3(3), 320-330.

Alricsson, M., & Werner, S. (2004). The effect of pre-season dance training on physical indices and back pain in elite cross-country skiers: a prospective controlled intervention study. *Br J Sports Med*, 38(2), 148-153.

Anderson, M., Hopkins, W., Roberts, A., & Pyne, D. (2008). Ability of test measures to predict competitive performance in elite swimmers. *J Sports Sci*, 26(2), 123-130.

Atkinson, G., & Reilly, T. (1996). Circadian variation in sports performance. *Sports Med*, 21(4), 292-312.

Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *J Strength Cond Res*, 22(1), 153-158.

Bartha, C., Petridis, L., Hamar, P., Puhl, S., & Castagna, C. (2009). Fitness test results of Hungarian and international-level soccer referees and assistants. *J Strength Cond Res*, 23(1), 121-126.

### **Otros recursos y materiales docentes complementarios**