

# 26341 - Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas

## Información del Plan Docente

**Año académico:** 2020/21

**Asignatura:** 26341 - Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 3

**Periodo de impartición:** Segundo semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:** ---

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

La asignatura tiene por objetivo general desarrollar en el estudiante el sentido crítico y coherente respecto a la optimización del rendimiento en cualquier modalidad deportiva y contexto a través de una adecuada elección de los recursos a utilizar para el entrenamiento.

- Comprender los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento deportivo en las diferentes modalidades deportivas.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos y comportamentales durante el proceso de entrenamiento dirigido a la mejora del rendimiento deportivo según la modalidad.
- Comprender y diferenciar la relación entre los distintos métodos de entrenamiento de la fuerza, resistencia, movilidad y la adaptación de los procesos neurofisiológicos y biomecánicos en las diferentes modalidades deportivas.
- Comprender la adecuación de los métodos de entrenamiento según las necesidades motrices e informacionales de la modalidad deportiva y del deportista.
- Evaluar y comparar las distintas manifestaciones condicionales, motrices e informacionales de las diferentes modalidades deportivas.
- Comprender la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento deportivo.
- Buscar información científica continuada sobre el proceso de entrenamiento dirigido a la mejora del rendimiento deportivo.

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura ?Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas? es la más específica de esta área junto con ?Entrenamiento en las distintas etapas evolutivas? y la última en cursarse, por ser necesario para su comprensión y aprovechamiento un dominio teórico y práctico de conceptos fisiológicos, teorías y metodologías del entrenamiento deportivo, así como del conocimiento de las diferentes modalidades deportivas vistas a lo largo de los años anteriores. Por los mismos motivos, se exige un nivel elevado de análisis de la información científica más actual.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del link <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257> teniendo en cuenta que la ?bibliografía básica? se considera de obligada consulta, y que la ?bibliografía complementaria? lo es a título de orientación.

Es recomendable, pero no obligatorio, haber aprobado la Asignatura ?Teoría y práctica del entrenamiento deportivo?.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

## **Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

Al superar esta asignatura se contribuirá a alcanzar las competencias básicas y generales del título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Además, también se trabajarán las siguientes competencias específicas:

CE10 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles y contextos, atendiendo a las características individuales de las personas

CE14 - Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte

CE20 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas encaminados a la mejora del rendimiento

### **2.2.Resultados de aprendizaje**

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

1. Definir el concepto de rendimiento como un concepto global donde los diferentes factores se interrelacionan de diferente manera según la modalidad deportiva y del deportista.
2. Identificar los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento deportivo. Diferenciar los factores del rendimiento de las diferentes modalidades deportivas y aplicar los métodos de entrenamiento más apropiados.
3. Ser capaz de obtener, seleccionar, analizar, comprender y sintetizar la información científica más actualizada sobre los principales factores transversales que permiten la optimización del rendimiento de la mayoría de las modalidades deportivas.

### **2.3.Importancia de los resultados de aprendizaje**

- Comprender los factores del rendimiento de cualquier modalidad deportiva, analizarlos y saber aplicarlos de la forma más adecuada al contexto en el que se produzcan.
- Ser capaz de buscar, seleccionar, analizar y sintetizar la mejor información científica sobre temáticas que permitan optimizar el rendimiento en la mayoría de las modalidades deportivas.

## **3.Evaluación**

### **3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba**

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación.

PRIMERA CONVOCATORIA: habrá dos tipos de evaluación.

MODALIDAD EVALUACIÓN PRUEBA GLOBAL:

**La evaluación de examen global se realizará de forma on-line el día establecido para su desarrollo y publicado de manera oficial para su realización en la convocatoria ordinaria.**

Se realizará mediante una única prueba escrita (100%) el día oficial del examen. La prueba constará de:

- Preguntas cortas de síntesis sobre todos los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en clase (40%).
- Recensión y síntesis de uno o varios artículos científicos de revisión o meta-análisis sobre temática relacionada con la mejora del rendimiento de las distintas modalidades deportivas (60%).

MODALIDAD EVALUACIÓN CONTÍNUA

**Dependiendo de la evolución de la pandemia la evaluación global se realizará atendiendo a la prespecialidad del alumno en clase o prespecialidad del alumno a través de la plataforma Google Meet y su trabajo activo en la asignatura.**

*Prueba de evaluación 1(20%):*

Cuaderno de trabajo personal (portafolios): el alumno deberá ir desarrollando su cuaderno de trabajo personal conforme se imparte la asignatura tanto en su apartado teórico como práctico. Se basará en la

realización de trabajos semanales basados en visualización de entrenamientos, búsqueda, análisis de artículos, estudio de casos, control de charlas de especialización etc. Estos trabajos seguirán el hilo conductor de la asignatura y su objetivo será el aprendizaje autónomo, significativo basado en orientar al alumno con unas directrices que le permitan desarrollar un espíritu reflexivo y crítico frente a los temas expuestos.

#### *Prueba de evaluación 2 (20%):*

Ser capaces de preparar y desarrollar diferentes programas y sesiones de entrenamiento en función de: los objetivos establecidos, la modalidad deportiva y las necesidades del deportista.

Demostrar el dominio motriz necesario para poder enseñar las técnicas de diferentes métodos de entrenamiento.

#### *Prueba de evaluación 3 (60%):*

Exposición a modo de ?Simposio de Especialización? una temática previamente pactada con el profesor. Que deberá ser defendida y perfectamente justificada a nivel de literatura científica.

Todas las pruebas de evaluación deben superarse al menos con un 5 para aprobar la asignatura.

**SEGUNDA CONVOCATORIA.** Solamente se podrá examinar mediante evaluación Global. La evaluación de examen global se realizará de forma on-line el día establecido para su desarrollo y publicado de manera oficial para su realización en la convocatoria ordinaria en fecha de segunda convocatoria.

## **4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos**

### **4.1. Presentación metodológica general**

#### **El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

La asignatura se compone por una parte de sesiones expositivas donde el estudiante adquiere los conceptos básicos de la asignatura que se complementan con los trabajos orientados al aprendizaje autónomo (búsqueda de artículos, análisis de entrenamientos, análisis de casos, etc.) y con las sesiones prácticas donde el alumno aprende, vivencia, interpreta y analiza los conceptos y técnicas adquiridas. El alumno en su cuaderno personal debe recoger todo lo que considere importante para su aprendizaje. El estudiante deberá demostrar el aprendizaje de los contenidos de la asignatura a través de la realización de diversos trabajos prácticos de entrenamiento de deportistas donde debe aplicar los conocimientos adquiridos, así como enfrentarse a la resolución de problemas.

Se proporcionará al estudiante una selección actual de los mejores artículos científicos de revisión y/o meta-análisis de temáticas asociadas a la mejora del rendimiento deportivo. El alumno deberá exponer la síntesis de la información obtenida de estos artículos.

Se elaborará al inicio de la asignatura una guía de charlas de especialización profesional. Donde profesionales de diferentes competencias relacionadas con el rendimiento deportivo ofrecerán al alumnado una visión real de su trabajo. Las temáticas globales tratadas serán: Resistencia, fuerza, control de carga, rehabilitación, trabajo con dispositivos de última generación, pruebas de esfuerzo...sobre estas temáticas se irán cerrando los monográficos de los expertos?.

La asignatura también pretende conectar la teoría con la práctica, de modo que las actividades que se proponen sirvan de guía al alumno para conseguir incentivar su capacidad reflexiva y crítica que lleve a un aprendizaje significativo y autónomo.

Se basará en una intervención didáctica multidireccional que sirva de elemento enriquecedor de las relaciones que se generan en la clase y que si son adecuadas facilitarán los aprendizajes.

Activar la curiosidad y el interés del alumnado por el contenido de la tarea a realizar.

Mostrar la relevancia para el alumnado del contenido o de la tarea en el ámbito deportivo real.

Ofrecer el máximo de opciones posibles de actuación para facilitar la percepción de autonomía.

Orientar la atención del alumnado, antes, durante y después de la tarea.

Organizar la evaluación de forma que el alumnado la considere una ocasión de aprender.

### **4.2. Actividades de aprendizaje**

#### **Las actividades de aprendizaje de esta asignatura quedan resumidas de la siguiente manera:**

Actividades aula:

1. Búsqueda de artículos de investigaciones novedosas en las materias de trabajo planteadas-
2. Presentación y defensa de artículos y proyectos trabajados.

Actividades prácticas:

1. Asistencia a las diferentes clases de especialización. Mostrándose en todo momento activo en las mismo.
2. Participación activa en las prácticas obligatorias de la asignatura.

#### **4.3.Programa**

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

Tema 1: Entrenamiento y rendimiento deportivo.

Tema 2: Factores determinantes del rendimiento deportivo en las diferentes modalidades

- Deportes individuales y de prestación (ciclismo, atletismo, triatlón, escalada, natación, halterofilia...).
- Deportes de colaboración-oposición (fútbol, voleibol, balonmano, baloncesto...).
- Deportes de combate (judo, karate, lucha, esgrima...).
- Deportes rítmico-gimnásticos (gimnasia artística, gimnasia rítmica, tumbling, danza...).
- Deportes de raqueta y pala (bádminton, pádel, tenis, tenis de mesa, squash...).

Tema 3: Planificación del entrenamiento

Tema 4: Optimización del tiempo de entrenamiento. Volumen, intensidad, calidad, etc. Métodos, estrategias de entrenamiento.

Tema 5: La prevención de lesiones

#### **4.4.Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

##### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

La concreción del programa y el calendario de las sesiones teóricas y prácticas, así como las fechas clave de entrega de trabajos y realización de pruebas se concretarán y comunicarán al alumnado al inicio de la asignatura en el moodle o similar.

#### **4.5.Bibliografía y recursos recomendados**

No hay registros bibliográficos para esta asignatura.