



# Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 26324 - Entrenamiento en distintas etapas evolutivas

Guía docente para el curso 2013 - 2014

Curso: 4, Semestre: 1, Créditos: 6.0

---

## Información básica

---

### Profesores

- **Alejandro Legaz Arrese** alegaz@unizar.es

### Recomendaciones para cursar esta asignatura

Incompatibilidad: no haber aprobado la Asignatura "Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo".

Se recuerda que en esta asignatura podría no superarse una prueba por cometer errores graves o reiterados en la expresión escrita u oral, o por tener comportamientos indecorosos en las pruebas orales o escritas.

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del correspondiente *link*, teniendo en cuenta que la "bibliografía básica" se considera de obligada consulta, y que la "bibliografía complementaria" lo es a título de orientación.

### Actividades y fechas clave de la asignatura

El alumno debe presentar todos los requisitos establecidos en el sistema de evaluación el día de la prueba final (fijada por el calendario oficial de exámenes). Durante las tres últimas semanas docentes el alumno debe de realizar una exposición en clase de su trabajo sobre el entrenamiento de casos concretos.

El alumno podrá presentar (en formato papel) de forma voluntaria las preguntas de asimilación de cada una de las lecciones. Las preguntas de asimilación se entregarán en un plazo máximo de dos semanas de finalizar cada lección. No se realizará la corrección de las preguntas si los documentos se entregan en fechas posteriores. Estas preguntas constituyen una interacción continua profesor-alumnado al objeto de mantener un feedback que facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero no son puntuables para la evaluación del alumno.

---

## Inicio

---

### Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

**1:**

Comprende los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento en niños, jóvenes y adultos.

- 2:** Establece los programas de entrenamiento apropiados según la edad y los objetivos concretos que persiguen los diferentes segmentos de población.
- 3:** Comprende la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento.

## **Introducción**

### **Breve presentación de la asignatura**

Numerosos grupos de población (niños, jóvenes y adultos) realizan actualmente sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos. La mayoría de estos grupos poblacionales no tienen la capacidad genética para alcanzar rendimientos a nivel internacional, pero se someten a duras sesiones de entrenamiento en función de una gran variedad de situaciones motivacionales. Orientar adecuadamente el entrenamiento en función de la edad y de la variedad de segmentos de población que desean someterse a programas de entrenamiento es el objeto básico de esta asignatura.

---

## **Contexto y competencias**

---

### **Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura**

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

La asignatura tiene como primer objetivo que el alumno sea capaz de establecer coherentemente el entrenamiento de cualquier persona, independientemente de su edad y de su objetivo de rendimiento. El segundo objetivo es que el alumno continúe comprendiendo y adquiriendo los recursos necesarios para la búsqueda y análisis de las principales fuentes de documentación científica al objeto de que sea independiente para su continua actualización sobre el emergente conocimiento de todas las ciencias afines al entrenamiento.

#### **Contexto y sentido de la asignatura en la titulación**

La asignatura de Entrenamiento en Distintas Etapas Evolutivas se ubica en cuarto curso, después de haber cursado previamente la asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. La formación previa de base permite que en esta asignatura se enfoque de una manera directa los conocimientos adquiridos al entrenamiento de distintos grupos de población: niños, jóvenes y adultos.

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

- 1:** Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento a corto y largo plazo en niños y jóvenes deportistas.
- 2:** Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en adultos.
- 3:** Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos y comportamentales durante el proceso de entrenamiento de niños y jóvenes deportistas.
- 4:** Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos y comportamentales durante el proceso de entrenamiento de adultos.
- 5:** Diferenciar entre el entrenamiento de niños y jóvenes talentosos y no talentosos.

**6:** Diferenciar los beneficios y perjuicios de la competición deportiva en la edad adulta.

**7:** Buscar información científica continuada sobre el proceso de entrenamiento dirigido a niños, jóvenes y adultos.

**8:** Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas.

### **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

Los resultados de aprendizaje de esta asignatura implican la correcta planificación del entrenamiento independientemente de la edad, motivación y objetivo que persiga cada deportista

---

## **Evaluación**

---

### **Actividades de evaluación**

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

**1:** Todos los alumnos serán evaluados en cada convocatoria mediante una Prueba global atendiendo a la siguiente metodología:

- Prueba de evaluación 1: Examen

Explicación del instrumento: La prueba consistirá en varias preguntas de respuesta corta y en preguntas de desarrollo y resolución de casos prácticos.

Ponderación de la calificación: 60%.

- Prueba de evaluación 2: Trabajo (análisis de artículos científicos)

Explicación del instrumento: El alumno debe seleccionar 4 artículos publicados en las revistas científicas incluidas en Sport Sciences en la base de datos Journal Citation Report. Los artículos deben corresponder a diferentes temáticas de las impartidas en el programa de la asignatura y haber sido publicados en el año que comienza el curso académico. Para cada artículo los alumnos deben contestar de forma concreta a las siguientes cuestiones: (1) ¿Qué es lo que no estaba investigado?, (2) ¿Qué objetivo, por tanto, persiguen los autores?, (3) ¿A qué sujetos se ha valorado?, (4) ¿Qué metodología de evaluación se ha utilizado?, (5) ¿Cuál es la principal conclusión?, (6) ¿Qué limitaciones tiene el estudio?, (7) ¿Qué trabajos de investigación asociados con el artículo serían interesantes de realizar?

Ponderación de la calificación: 20%.

- Prueba de evaluación 3: Trabajo (Estudios de caso sobre la planificación del entrenamiento en los distintos segmentos de población).

Explicación del instrumento: El alumno debe de realizar durante sesiones de clase y de estudio en casa la planificación concreta de dos sujetos que pertenezcan a distinto grupo de edad y/o que tengan objetivos de entrenamiento muy diferenciados. Los estudios de caso serán seleccionados por los alumnos entre una larga lista de posibilidades. El trabajo debe presentarse por escrito y en sesión expositiva ante el resto de alumnos.

Ponderación de la calificación: 20%.

Todas las pruebas de evaluación deben superarse para aprobar la asignatura.

# Pruebas de evaluación

## Documentos de referencia para la evaluación

- Prueba de evaluación 1: Examen

Cada pregunta del examen tiene cuatro posibles puntuaciones: máxima puntuación cuando sea contestada correctamente en su totalidad, mitad de puntuación cuando la contestación es correcta en su mayor parte, 0 de puntuación cuando la contestación no es correcta o es incompleta, y puntuación negativa (restando de la calificación total del examen el máximo de puntuación de la pregunta) cuando en la contestación exista un claro error de conceptualización. El criterio de referencia en la puntuación de cada pregunta sigue exclusivamente la concordancia de la respuesta con lo que se ha enseñado durante el desarrollo de la asignatura.

- Prueba de evaluación 2: Trabajo (análisis de artículos científicos)

Para las cinco primeras preguntas que debe contestar el alumno para todos los artículos, se establece como referencia de valoración la concordancia entre las respuestas y lo que aparece escrito en los artículos. Para la 6ª y 7ª pregunta además de valorar la concordancia entre las respuestas y lo que aparece escrito en los artículos, se valorará el nivel de reflexión del alumno/a así como su aportación de ideas para futuros estudios.

- Prueba de evaluación 3: Trabajo (Estudios de caso sobre la planificación del entrenamiento en los distintos segmentos de población).

Como criterio de referencia para la calificación se valorará la concordancia de la planificación con los conocimientos expuestos en la asignatura y el grado de individualización del entrenamiento al caso concreto seleccionado.

---

## Actividades y recursos

---

### Presentación metodológica general

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

La asignatura se compone de sesiones expositivas donde el estudiante adquiere los conceptos básicos de la asignatura, éstas se complementan con sesiones prácticas donde el alumno vivencia, interpreta y analiza los conceptos adquiridos. El alumno dispone de un cuaderno de prácticas para facilitarle las anotaciones y su posterior estudio. Adicionalmente, el estudiante realizará un proyecto práctico de entrenamiento de deportistas donde debe aplicar los conocimientos adquiridos, así como enfrentarse a la resolución de problemas. Además, al objeto de dotar de instrumentos necesarios para la continua actualización, el alumno debe buscar y analizar artículos científicos asociados a los conceptos principales de la asignatura. Para cada lección, el alumno dispone de preguntas de asimilación que le permitirán comprobar su grado de asimilación de los contenidos. Todas las sesiones podrán ser grabadas en cualquier formato digital al objeto de que el alumno/a pueda repasar los contenidos cuantas veces requiera.

#### **Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)**

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

- 1:** Tema 1. Planificación del entrenamiento. 1 ECTS = 25 h: (10 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 5 h preguntas de asimilación y estudio, 5 h análisis de artículos científicos, 5 h estudio de caso).
- 2:** Tema 2. Entrenamiento en niños y adolescentes. 2 ECTS = 50 h: (20 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 10 h preguntas de asimilación y estudio, 10 h análisis de artículos científicos, 10 h estudio de caso).
- 3:** Tema 3. Detección de talentos deportivos. 1 ECTS = 25 h: (10 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 5 h preguntas de asimilación y estudio, 5 h análisis de artículos científicos, 5 h estudio de caso).

**4:** Tema 4. Entrenamiento en la edad adulta: estudio de casos. 2 ECTS = 50 h: (20 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 10 h preguntas de asimilación y estudio, 10 h análisis de artículos científicos, 10 h estudio de caso).

## Planificación y calendario

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

- El calendario de sesiones presenciales se ajustará al horario oficial. Durante las dos primeras semanas el alumno debe seleccionar del listado aportado por el profesor dos casos concretos de deportistas al objeto de planificar su entrenamiento. Este trabajo debe ser expuesto durante las tres últimas semanas de docencia de la asignatura. Al terminar cada lección de cada tema el alumno tendrá dos semanas para entregar de forma voluntaria las preguntas de asimilación.

## Bibliografía

### Bibliografía básica:

Antón J. Entrenamiento deportivo en edad escolar. Unisport (1989).

Año V. Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Gymnos (1997).

Arnot R, Gaines C. Seleccione su deporte. Paidotribo (1991).

Contreras O, Sánchez G. La detección temprana de talentos deportivos. Universidad de Castilla-La Mancha (1998).

Hahn E. Entrenamiento con niños. Martínez Roca 1988.

Legaz Arrese A. Manual de Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo (2011).

Marcos Becerro J, Santonja R. Olimpismo y medicina deportiva: problemas y soluciones del deporte infantil y juvenil. Rafael Santonja (1996).

Nacleiro F. Entrenamiento Deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Editorial Panamericana (2010).

Navarro F, Rivas A. Planificación y organización del entrenamiento. Editorial Gymnos (2001).

## Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Año Sanz, Vicente. Planificación y organización del entrenamiento juvenil / Vicente Año . Madrid : Gymnos, D.L. 1997
- Arnot, Robert Burns. Seleccione su deporte / Robert Burns Arnot, Charles Lathan Gaices ; revisado y adaptado por Jordi Mateo Vila . Barcelona : Paidotribo, D.L. 1991
- Entrenamiento deportivo en la edad escolar : bases de aplicación / obra coordinada por Juan L. Antón García . 1a. ed. Málaga : Universidad Internacional Deportiva, Junta de Andalucía, 1989
- Hahn, Erwin. Entrenamiento con niños / Erwin Hahn ; [traducción de Wolfgang Simon e Isabel Lledó] . Barcelona : Martínez Roca, D.L. 1988
- La detección temprana de talentos deportivos / Juan María Santisteban...[et al.] ; coordinadores Onofre R. Contreras Jordán, Luis J. Sánchez García . Cuenca : Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, 1998
- Legaz Arrese, Alejandro. Manual de entrenamiento deportivo / A. Legaz-Arrese . Badalona: Paidotribo, 2012.
- Naclerio Ayllón, Fernando.. Entrenamiento deportivo : fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes / Fernando Naclerio. . Madrid : Médica Panamericana, 2011.
- Navarro F, Rivas A.. Planificación y organización del entrenamiento Editorial Gymnos (2001)
- Olimpismo y medicina deportiva : problemas y soluciones del deporte infantil y juvenil = Olympic sport Medicine : problems and solutions in infant and childhood sport . [S.l.] : [s.n.], D.L. 1996