

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

26341 - Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas

Guía docente para el curso 2012 - 2013

Curso: 4, Semestre: 2, Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

- **Carlos Castellar Otín** castella@unizar.es
- **Nuria Garatachea Vallejo** nuria.garatachea@unizar.es

Recomendaciones para cursar esta asignatura

Nuria Garatachea

Francisco Pradas

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.

Incompatibilidades: no haber aprobado la Asignatura “Teoría y práctica del entrenamiento deportivo”.

Actividades y fechas clave de la asignatura

Esta asignatura puede cursarse atendiendo a dos formas de evaluación:

Evaluación continua con asistencia obligatoria.

Evaluación a través de prueba global.

Para los estudiantes que se acojan al modelo de evaluación continua con asistencia obligatoria deben de tener en cuenta:

- Asistencia a las clases magistrales donde se entablarán debates sobre el tema de estudio.
- Asistencia y realización de las prácticas que se desarrolle sobre las distintas disciplinas deportivas.
- Entrega de los trabajos de aprendizaje mandados semanalmente relacionados con las clases magistrales.
- Asistencia y participación activa en las clases teóricas y prácticas.
- Se permitirá un 20% de faltas de asistencia debidamente justificadas entre la teoría y la práctica.
- La no entrega dentro del plazo establecido de los trabajos de aprendizaje implicará pasar directamente a la modalidad de evaluación a través de pruebas finales.

Para los alumnos que se acojan al modelo de evaluación a través de prueba global:

Prueba global teórica y práctica: se realizará en la fecha oficial de exámenes establecida por el Centro.

Inicio

Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

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

1:

- Entender el concepto de rendimiento como un concepto global donde los diferentes factores se interrelacionan de diferente manera según la modalidad deportiva y del deportista.
- Comprender los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento deportivo. Diferenciar los factores del rendimiento de las diferentes modalidades deportivas.
- Establecer los métodos de entrenamiento más apropiados para cada modalidad deportiva.
- Comprender la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento deportivo.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Esta asignatura, enmarcada en el área de entrenamiento, busca una especialización en el método en función de la modalidad deportiva y de las características del deportista y de su entorno. Una vez estudiada la asignatura “Teoría y práctica del entrenamiento deportivo” que nos establece los diferentes factores que hay que entrenar, debemos de saber diferenciar la influencia de cada uno de ellos en las distintas modalidades deportivas y determinar los métodos de entrenamiento más apropiados a ellas y al tipo de deportista.

Esta asignatura pretende dotar al alumno de la capacidad de individualizar el entrenamiento según la modalidad y características del deportista, siendo esta competencia la que los alumnos deberán adquirir con solidez tras cursar la 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 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.

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.

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

1:

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:

- 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.

Evaluación

Actividades de evaluación

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

1:

Parte teórica (70%).

Parte práctica (30%).

Para superar la asignatura deberá aprobarse por separado cada una de las partes. Se guardarán las partes entre las diferentes convocatorias del mismo curso académico.

Dos tipos de evaluación a elegir por el alumno al principio del curso:

Prueba global:

Prueba evaluación 1 (70%): prueba escrita de todos los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en clase. Preguntas a desarrollar. El alumno dispondrá de dos horas para responder por escrito a las cuestiones planteadas.

Prueba de evaluación 2: prueba motriz que demuestre el dominio de los contenidos prácticos vistos en la materia tanto para su práctica como para su enseñanza con las condiciones de seguridad adecuadas (30%).

Evaluación continua con asistencia obligatoria:

Prueba de evaluación 1(50%):

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.

Elaboración de documentos: se basará en la realización de trabajos semanales basados en visualización de entrenamientos, búsqueda, análisis de artículos, estudio de casos, 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 (30%):

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(20%): asistencia y participación activa en clase.

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 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.

La asignatura 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.

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:

Esta asignatura optativa que se ubica en el 4º curso de Grado viene a completar la formación básica y necesaria para que el alumno pueda superar los objetivos marcados a través de la adquisición de los conocimientos teóricos y prácticos que le permitan dominar las competencias necesarias para su aplicación en la vida profesional.

Los contenidos de trabajo y la dedicación presencial (p) y no presencial (np) orientativa (en horas) será.

Clases magistrales: en cada clase magistral el profesor expondrá un tema, generalmente a través de una/s pregunta/s, que el alumno deberá contestar para la clase siguiente en la cual se desarrollará y debatirá el tema, orientado por las directrices y documentación aportada por el profesor. Posterior al debate el alumno deberá elaborar un nuevo documento donde aporte las conclusiones sacadas y opinión personal.

Entrenamiento y rendimiento deportivo. (2h p y 2h np)

Factores determinantes del rendimiento deportivo en las diferentes modalidades (8h p y 14h np):

- Deportes individuales y de prestación.
- Deportes de colaboración-oposición.
- Deportes de lucha y de adversario.
- Deportes rítmico-gimnásticos.
- Deportes en la naturaleza.

Planificación del entrenamiento (2h p y 8h np).

Optimización del tiempo de entrenamiento. Volumen, intensidad, calidad, etc. Métodos, estrategias de entrenamiento. (4h p y 8 h np)

La prevención de lesiones (2 h p y 2h np).

La importancia de las nuevas tecnologías en la optimización del rendimiento (2h p y 2h np).

Clases prácticas: en laboratorio, sala de musculación, pabellón polideportivo, etc.

Diferentes métodos de entrenamiento estableciendo las diferencias entre unos y otros, así como las medidas y progresiones necesarias para asegurar un adecuado aprendizaje y la prevención de lesiones debido a una inadecuada práctica (40h p y 34h np).

Planificación y calendario

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.

Bibliografía

Será entregada al inicio de la asignatura

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada