Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
26319 - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo

Guía docente para el curso 2015 - 2016

Curso: , Semestre: , Créditos: 6.0

Información básica

Profesores

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

Recomendaciones para cursar esta asignatura

Incompatibilidad: no haber aprobado la Asignatura “Fundamentos fisiológicos de la actividad física y el deporte”.

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.

http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257

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). Todos los trabajos se presentarán en formato CD o DVD. Esto es así, para cualquier convocatoria en que se presente el alumno.

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 deportivo.

2:
Diferencia los factores de rendimiento de las distintas modalidades deportivas.

3:
Establece los métodos de entrenamiento más apropiados para cada modalidad deportiva.

4:
Comprende la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento deportivo.

Introducción

Breve presentación de la asignatura

Numerosos grupos de población (deportistas de elite y no de elite) se someten a programas de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo. Los factores que determinan el rendimiento son muy variables en función de las características de cada modalidad deportiva. Por ello, uno de los enfoques centrales de la asignatura es el análisis de los factores de rendimiento de las distintas modalidades deportivas. Conocidos los factores que hay que entrenar, centraremos el análisis en determinar los métodos de entrenamientos más apropiados para cada modalidad deportiva. Para reorientar adecuadamente el entrenamiento requeriremos de una adecuada selección e interpretación de las principales pruebas de valoración del deportista.

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 deportista de cualquier modalidad deportiva. El segundo objetivo es que el alumno comprenda y adquiera 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 deportivo.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo se ubica en tercer curso debido a la importancia de conocimiento previos asociados a la fisiología aplicada al ejercicio. Constituye la asignatura básica para la comprensión de asignaturas más específicas asociadas al entrenamiento deportivo: “Entrenamiento en las distintas etapas evolutivas”, “Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas”.

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

1:

“En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de rado”
En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Grado se atenderán todas las competencias generales y básicas que constan en la Memoria de Grado.

2:
Además en esta asignatura se trabajarán las siguientes competencias específicas del Grado:
CE10 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles y contextos,

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

CE11 - Conocer y aplicar los principios fisiológicos a los diferentes campos de la actividad física y el deporte

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

Además

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

Evaluación

Actividades de evaluación

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

1:

MODALIDAD EVALUACIÓN PRUEBA GLOBAL

Todos los alumnos serán evaluados en cada convocatoria mediante una prueba de evaluación global atendiendo a la siguiente metodología:

Procedimiento

- Examen escrito en el día marcado por el calendario oficial de exámenes.

- Trabajo: análisis de artículos científicos.

Descripción

- Examen escrito. La prueba consistirá en varias preguntas de respuesta corta y en preguntas de desarrollo y resolución de casos prácticos.

- Trabajo: análisis de artículos científicos. El alumno inicialmente deberá seleccionar todas las revistas científicas incluidas en Sport Sciences en la base de datos Journal Citation Report. Posteriormente deberá enumerar las revistas incluidas en esta base de datos que se encuentran disponibles en la Universidad de Zaragoza. De éstas últimas revistas seleccionará 4 artículos publicados en el año que comienza el curso académico. Los 4 artículos deben corresponder a diferentes temáticas de las impartidas en el programa de la asignatura (ej: El estímulo de entrenamiento, Optimización de la resistencia, Optimización de la fuerza, Optimización de la movilidad). Para los dos primeros artículos el alumno debe 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?. Para los dos últimos artículos el alumno deberá responder además a las siguientes preguntas: (6) ¿Qué limitaciones tiene el estudio?, (7) ¿Qué trabajos de investigación asociados con el artículo serían interesantes de realizar?

Ponderación

- Examen escrito (80%).

- Trabajo (20%).

Ambas pruebas de evaluación deben aprobarse para aprobar la asignatura.

Criterios de evaluación

- Examen escrito. 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 puntación 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 puntuación de cada pregunta sigue exclusivamente la concordancia de la respuesta con lo que se ha enseñado durante el desarrollo de la asignatura.

- Trabajo. Se establece como criterio básico no puntuable que el alumno aporte el listado de revistas incluidas en la sección de Sports Science en la base de datos Journal Citation Report, así como la relación de las revistas incluidas en esta base de datos a las que se puede acceder a través de la Universidad de Zaragoza. Para las cinco primeras preguntas que debe contestar el alumno para todos los artículos, se valorará la concordancia entre las respuestas y lo que aparece escrito en los artículos. Para los artículos en que el alumno debe contestar las preguntas (6) y (7), 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.

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. Para aquellos alumnos/as que deseen un análisis más exhaustivo de los contenidos, se dispone de un Manual que aborda, entre otros, todos los contenidos de la asignatura. Este Manual está sujeto a los derechos comerciales de una Editorial.

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. Entrenamiento y rendimiento deportivo. 0.4 ECTS = 10 h: (4 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 6 h preguntas de asimilación, trabajo y estudio).

2:
Tema 2. El estímulo de entrenamiento. 0.8 ECTS = 20 h: (8 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 12 h preguntas de asimilación, trabajo y estudio).

3:
Tema 3. Optimización de la resistencia. 2.2 ECTS = 55 h: (22 h exposición del profesor y sesiones prácticas;

33 h preguntas de asimilación, trabajo y estudio).

4:
Tema 4. Optimización de la fuerza. 1.8 ECTS = 45 h: (18 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 27 h preguntas de asimilación, trabajo y estudio).

5:
Tema 5. Optimización de la movilidad. 0.4 ECTS = 10 h: (4 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 6 h preguntas de asimilación, trabajo y estudio).

6:
Tema 6. Optimización motriz e informacional. 0.4 ECTS = 10 h: (4 h exposición del profesor y sesiones prácticas; 6 h preguntas de asimilación, trabajo y estudio).

Planificación y calendario

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Las cuatro-cinco primeras semanas, y siempre en función del calendario oficial de cada año, se desarrollaran las sesiones teóricas correspondientes a los dos primeros temas. Las sesiones prácticas, comenzaran por tanto, a partir de la quinta-sexta semana; alternando entonces sesiones teóricas y prácticas. Al terminar cada lección de cada tema el alumno tendrá dos semanas para entregar de forma voluntaria las preguntas de asimilación. Todos los trabajos establecidos para la evaluación de la asignatura se presentarán el mismo día de la prueba escrita.

Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada

- Bosco, Carmelo. La fuerza muscular : aspectos metodológicos / Carmelo Bosco . 1a. ed. Barcelona : INDE, 2000
- García Manso, Juan Manuel. Bases teóricas del entrenamiento deportivo (principios y aplicaciones) / Juan M. García Manso, Manuel Navarro Valdivieso, José A. Ruiz Caballero . Madrid : Gymnos, D. L. 1996
- García Manso, Juan Manuel. Planificación del entrenamiento deportivo / Juan M. García Manso, Manuel Navarro Valdivielso, José A. Ruiz Caballero . Madrid : Gymnos, D.L. 1996
- García Verdugo Delmas, Mariano. Resistencia y entrenamiento : una metodología práctica / Mariano García-Verdugo Delmas . 1ª ed. Badalona : Paidotribo, D. L. 2007
- Navarro Valdivielso, Fernando. La resistencia / Fernando Navarro Valdivielso . Madrid : Gymnos, D.L. 1998
- Platonov, Vladimir Nikolaïevich. El entrenamiento deportivo, teoría y metodologia / Vladimir Nikolaïevich Platonov . [1a. ed.] Barcelona : Paidotribo, D.L. 1988
- Platonov, Vladimir Nikolaievich. La preparación física / por Vladimir Nikolaievich Platonov, Marina Mijailovna Bulatova ; revisado y adaptado por Jordi Mateo Vila . 3a. ed. Barcelona : Paidotribo, D.L. 1998
- Platonov, Vladimir Nikolaïevich. Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico / V.N. Platonov . 1a. ed. Barcelona : Paicotribo, cop. 2001
- Verkhoshansky, Yury. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo / por Yuri Verkhoshansky ; [traducción, Gabriel Dols, Manuel Pombo] . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2002
- Viru, Atko.. Análisis y control del rendimiento deportivo / Atko Viru, Mehis Viru. . 1 Ëed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2003.