

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

**ASIGNATURA:** Metodología del Entrenamiento

**PLAN DE ESTUDIOS:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**GRUPO:** 2122-M2.2

**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Salud

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Obligatorio

**ECTS:** 6,0

**CURSO:** 3º

**SEMESTRE:** 1º Semestre

**IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:**

Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

**HORARIOS :**

Día	Hora inicio	Hora fin
Martes	10:00	12:00
Martes	10:00	12:00

**EXÁMENES ASIGNATURA:**

Día	Hora inicio	Hora fin	Aula
24 de enero de 2022	12:00	14:30	Aula 1312
24 de enero de 2022	12:00	14:30	Aula 1211
24 de enero de 2022	12:00	14:30	Aula 1311

## DATOS DEL PROFESOR

**NOMBRE Y APELLIDOS:** IGNACIO GONZÁLEZ DÍEZ

**EMAIL:** [igonzalezd@uemc.es](mailto:igonzalezd@uemc.es)

**TELÉFONO:** 983 00 10 00

**HORARIO DE TUTORÍAS:** Martes a las 12:00 horas

**CV DOCENTE:**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte

Profesor en la UEMC desde el curso académico 2017/2018 impartiendo las asignaturas de "Planificación y control del entrenamiento", "Metodología del entrenamiento" y "Entrenamiento personal".

**CV PROFESIONAL:**

Entrenador nacional de balonmano.

Profesor de la escuela territorial de entrenadores de la FCYLBM

Experiencia como primer entrenador en 1o (ASOBAL), 2o y 3o categoría del balonmano español. Experiencia como Director Técnico y seleccionador territorial en la FCYLBM.

Socio, fundador y gerente del centro de entrenamiento profesional Proporción A.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

**DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:**

La asignatura Metodología del Entrenamiento es una asignatura de carácter obligatorio, ubicada en el primer semestre del tercer curso de grado. Cuenta con una carga crediticia de 6 créditos ECTS, lo que supone

aproximadamente un 4% de la carga total asignada a las asignaturas de carácter obligatorio.

Esta asignatura se ocupará de los aspectos generales de los procesos de entrenamiento encaminados a la mejora del rendimiento deportivo, básicos para un graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Por eso, es función primordial de la Metodología del Entrenamiento tratar las cuestiones generales y básicas del entrenamiento y no las cuestiones específicas de cada modalidad deportiva, dado que éstas podrán ser definidas y adaptadas una vez hayan asimilados los fundamentos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo. Por lo tanto, los conceptos, procedimientos, habilidades y capacidades que el alumno adquirirá en la presente asignatura serán de utilidad para el desempeño de toda labor profesional relacionada con la mejora del rendimiento deportivo.

El alumno debe contar una base mínima de anatomía, cinesiología y análisis del movimiento, adquirida en las asignaturas Anatomía Funcional (Primer curso) y Biomecánica (Segundo curso). Asimismo, conocimientos básicos de Fisiología y Fisiología del Ejercicio (adquiridos en las asignaturas de primer y segundo curso, respectivamente) permitirán al alumno afrontar con garantías esta asignatura.

#### **CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:**

1. **Introducción a la metodología del entrenamiento** : Temas introductorios
  1. Bases generales de la teoría del entrenamiento : Bases generales de la teoría del entrenamiento
  2. Principios metodológicos del entrenamiento deportivo : Principios metodológicos del entrenamiento deportivo
  3. Respuestas y adaptaciones: la supercompensación y el sobreentrenamiento : Respuestas y adaptaciones: la supercompensación y el sobreentrenamiento
  4. La sesión de entrenamiento : La sesión de entrenamiento
2. **Desarrollo, medios y métodos para el entrenamiento de las capacidades físicas básicas** : Desarrollo, medios y métodos para el entrenamiento de las capacidades físicas básicas
  1. La resistencia: desarrollo, medios y metodología de aplicación : La resistencia: desarrollo, medios y metodología de aplicación
  2. La velocidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación : La velocidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación
  3. La flexibilidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación : La flexibilidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación
  4. La fuerza: desarrollo, medios y metodología de aplicación : La fuerza: desarrollo, medios y metodología de aplicación

#### **OBSERVACIONES CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:**

Bases generales de la teoría del entrenamiento

Principios metodológicos del entrenamiento deportivo

Desarrollo, medios y métodos para en entrenamiento de las capacidades físicas básicas

Tema 1: Bases generales de la teoría del entrenamiento

Tema 2: Principios metodológicos del entrenamiento deportivo

Tema 3: Respuestas y adaptaciones: la supercompensación y el sobreentrenamiento

Tema 4: La sesión de entrenamiento

Tema 5: La resistencia: desarrollo, medios y metodología de aplicación

Tema 6: La velocidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación

Tema 7: La flexibilidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación

Tema 8: La fuerza: desarrollo, medios y metodología de aplicación

#### **RECURSOS DE APRENDIZAJE:**

Además del apoyo ofimático y audiovisual que facilitará las clases teóricas y las prácticas, durante la asignatura se utilizarán:

- Artículos científicos y de divulgación
- Videos y fragmentos audiovisuales relacionados con la asignatura
- Medios gravitacionales de entrenamiento de fuerza (máquinas, barras, discos, mancuernas)
- Medios no gravitacionales de entrenamiento de fuerza (sistemas inerciales, elásticos) Monitores de ritmo cardíaco
- Transductores de posición
- Células de carga

## COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

### COMPETENCIAS GENERALES:

- CG02. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE03. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE08. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte
- CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
- CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
- CE25. Capacidad para promover el acceso al ámbito deportivo de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Redactar un informe que refleje la estructura idónea de organización de las sesiones de entrenamiento en función del objetivo a desarrollar.
- Relacionar la metodología del entrenamiento de las capacidades físicas con las demandas propias de una modalidad deportiva, teniendo en cuenta la individualidad del deportista.
- Analizar, seleccionar y organizar los medios para el entrenamiento de las distintas capacidades físicas en función de la modalidad deportiva e individualidad del deportista.
- Dominar la técnica de los principales ejercicios del entrenamiento de la fuerza.
- **Discriminar los factores de rendimiento de una modalidad deportiva**

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:**

- Haff, G.G., Triplett, N.T. (2018): Entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Paidotribo. ISBN: 9788499106632
- Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli (2019): Teoría y metodología del entrenamiento. Tutor. ISBN: 9788416676682

**WEBS DE REFERENCIA:**

Web / Descripción

Buscador científico(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>)  
 Buscador científico

**PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA**

**METODOLOGÍAS:**

**MÉTODO DIDÁCTICO:**

Se utilizara en las clases teóricas en el aula, como norma general.

**MÉTODO DIALÉCTICO:**

Se utilizara en ciertas clases teóricas y prácticas como método de apoyo para asentar conocimientos y analizar su grado de comprensión.

**MÉTODO HEURÍSTICO:**

Se utilizara en ciertas clases para desarrollar la iniciativa y creatividad del alumno.

**CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:**

Tema 1: Bases generales de la teoría del entrenamiento

- Semana 1
- Actividades formativas: clase presencial, problem based learning

Tema 2: Principios metodológicos del entrenamiento deportivo

- Semana 2
- Actividades formativas: clase presencial, problem based learning

Tema 3: Respuestas y adaptaciones: la supercompensación y el sobreentrenamiento

- Semana 3
- Actividades formativas: clase presencial

Tema 4: La sesión de entrenamiento

- Semana 4
- Actividades formativas: clase presencial, seminario

Tema 5: La resistencia: desarrollo, medios y metodología de aplicación

- Semanas 5 y 6
- Actividades formativas: clase presencial, problem based learning, presentación de trabajos, clases prácticas

Tema 6: La velocidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación

- Semanas 6 y 7
- Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

Tema 7: La flexibilidad: desarrollo, medios y metodología de aplicación

- Semana 8
- Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

**Tema 8: La fuerza: desarrollo, medios y metodología de aplicación**

- Semanas 9 a 15
- Actividades formativas: clase presencial, problem based learning, trabajo en grupo, seminario, clases prácticas y laboratorio. Evaluación

*“Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.”*

Las tutorías académicas grupales están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual.

La docencia y la evaluación en la asignatura se desarrollarán de forma presencial, siempre y cuando la Universidad cuente con la autorización por parte de las autoridades competentes, y atendiendo a los protocolos sanitarios establecidos, a lo previsto en el *Plan UEMC de medidas frente la Covid-19*, en el *Plan Académico de Contingency* en los *Planes Específicos* que se puedan implementar para atender a las particularidades de la titulación (<https://www.uemc.es/p/informacion-covid-19>).

Si existiese algún impedimento (situación sanitaria o situación de aislamiento de un alumno o grupo de alumnos) para la implementación de todo lo previsto inicialmente en esta guía docente, se fijará un nuevo escenario de impartición de la docencia y desarrollo de la evaluación a través de un Plan Específico, que será debidamente comunicado al alumnado.

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:**

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:**

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Prácticas ejercicios de fuerza									X	X	X	X	X	X				
Prueba tipo test															X	X	X	X

**CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:**

Esta prueba de evaluación consistirá en 2 partes diferenciadas, para superar la asignatura será necesario conseguir una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada parte.

- Parte A: prueba tipo test (40% de la nota final). Esta prueba se realizará en la semana 15.
- Parte B: supuestos prácticos con preguntas cortas (25% de la nota final) y a desarrollar (35% de la nota final). Esta prueba se realizará en las semanas 17 y 18, en el día y hora fijados por decanato.

En caso de no conseguir una calificación de 5 puntos en alguno de los apartados anteriormente expuestos (test, preguntas cortas y preguntas de desarrollo), la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa. No se guardará ninguna parte para la evaluación extraordinaria. Por lo tanto, en caso de suspender la Parte A, no se superará la asignatura en esta convocatoria.

En caso de que, debido a la situación sanitaria, las medidas de restricción de movilidad o en su caso de confinamiento, afecten a la Universidad en su conjunto o bien a la totalidad del Grado en CAFD, no pudiendo desarrollarse lo previsto en la guía docente, se activará el escenario previsto en el Plan específico para la adaptación de la evaluación aprobado por la Universidad en el siguiente link <https://www.uemc.es/p/plan-especifico-para-la-adaptacion-de-la-evaluacion-presencial> donde se establecen las directrices de evaluación adaptadas a un entorno remoto (no presencial).

**CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:**

La prueba de la convocatoria extraordinaria tendrá las mismas consideraciones que la prueba de la convocatoria ordinaria.

Esta prueba consistirá en 2 partes diferenciadas, para superar la asignatura será necesario conseguir una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada parte.

- Parte A: prueba tipo test (40% de la nota final)
- Parte B: supuestos prácticos con preguntas cortas (25% de la nota final) y a desarrollar (35% de la nota final)

En caso de no conseguir una calificación de 5 puntos en alguno de los apartados anteriormente expuestos, la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación.

En caso de que, debido a la situación sanitaria, las medidas de restricción de movilidad o en su caso de confinamiento, afecten a la Universidad en su conjunto o bien a la totalidad del Grado en CAFD, no pudiendo desarrollarse lo previsto en la guía docente, se activará el escenario previsto en el Plan específico para la adaptación de la evaluación aprobado por la Universidad en el siguiente link <https://www.uemc.es/p/plan-especifico-para-la-adaptacion-de-la-evaluacion-presencial> donde se establecen las directrices de evaluación adaptadas a un entorno remoto (no presencial).

*La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.*

*Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.*

*La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.*

#### **SISTEMAS DE EVALUACIÓN:**

<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN</b>	<b>PORCENTAJE (%)</b>
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	35%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	25%
Pruebas objetivas	40%

#### **EVALUACIÓN EXCEPCIONAL:**

Los estudiantes que por razones excepcionales no puedan seguir los procedimientos habituales de evaluación continua exigidos por el profesor podrán solicitar no ser incluidos en la misma y optar por una «evaluación excepcional». El estudiante podrá justificar la existencia de estas razones excepcionales mediante la cumplimentación y entrega del modelo de solicitud y documentación requerida para tal fin en la Secretaría de la Universidad Europea Miguel de Cervantes en los siguientes plazos: con carácter general, desde la formalización de la matrícula hasta el viernes de la segunda semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de la Universidad, y hasta el viernes de la cuarta semana lectiva del curso académico para el caso de alumnos de nuevo ingreso. En los siete días hábiles siguientes al momento en que surja esa situación excepcional si sobreviene con posterioridad a la finalización del plazo anterior.

Se mantienen las condiciones establecidas por el profesorado para el alumnado que tiene concedida la evaluación excepcional, salvo aquellas pruebas de evaluación que requieran de una adaptación en remoto debido a la situación de confinamiento completo de la titulación o de la propia Universidad. Se atenderá en todo caso a lo previsto en el “Plan UEMC de medidas frente a la Covid-19”, así como a los Planes Específicos que se han implementado para atender a la situación sanitaria motivada por el Covid-19

<https://www.uemc.es/p/documentacion-covid-19>