

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Planificación y Control 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: 2º 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
Miércoles	11:00	13:00
Miércoles	11:00	13:00

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: SERGIO MAROTO IZQUIERDO

EMAIL: smaroto@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Martes a las 13:00 horas

CV DOCENTE:

Doctor con Mención Internacional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de León.

Máster en Innovación e Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Experiencia docente universitaria: Profesor con contrato predoctoral en el Área de Fisiología entre los cursos 2015-2016 y 2018-2019 (Universidad de León). Profesor externo de la UEMC entre los cursos académicos 2015-2016 y 2018-2019. Profesor del Departamento de Ciencias de la Salud de la UEMC desde el curso académico 2019-2020, en las áreas de Fisiología, Entrenamiento y Readaptación, e Investigación en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en el Grado en Fisioterapia y en el Grado en Nutrición. Profesor varios cursos de postgrado y másteres en universidades públicas y privadas.

CV PROFESIONAL:

Director del área de rendimiento deportivo e investigación en Proporción A.

Preparador físico del Club Balonmano Atlético Valladolid entre las temporadas 2014-2015 y 2017-2018.

Director del área de preparación física en varios clubes de élite.

Más de 5 años de experiencia como preparador físico y readaptador de deportistas profesionales y otras poblaciones especiales.

CV INVESTIGACIÓN:

Autor de varias publicaciones en revistas científicas indexadas con alto impacto sobre los efectos funcionales y estructurales del entrenamiento de fuerza, entre las que destacan algunas publicaciones en las revistas: Journal of Science and Medicine in Sports, European Journal of Sports Science, International Journal of Sports Physiology and Performance, etc.

Investigador en el Instituto de Biomedicina de la Universidad de León.

Investigador en el grupo consolidado GIEN (Universidad Europea Miguel de Cervantes).

Investigador invitado en Edith Cowan University (Perth, Australia)

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:

Esta asignatura se ocupa de los aspectos básicos y generales relacionados con la distribución y organización de las cargas de entrenamiento a lo largo de un período de tiempo determinado, así como de los fundamentos de la evaluación y control del rendimiento deportivo. Por lo tanto, esta asignatura complementa los conocimientos adquiridos en la asignatura Metodología del Entrenamiento. El alumno debe contar con conocimientos acerca de la teoría general del entrenamiento deportivo (adquiridos en la asignatura Metodología del entrenamiento). Esta base, complementada con conocimientos de Fisiología del ejercicio, permitirá al alumno afrontar con garantías esta asignatura.

La asignatura Planificación y control del entrenamiento es una asignatura de carácter obligatorio, ubicada en el segundo 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. La asignatura pretende que los alumnos conozcan los principios de la planificación y control del entrenamiento, que abarca desde la selección de objetivos (competitivos y de forma física) hasta la distribución temporal de las cargas de entrenamiento, pasando por la elección, diseño, aplicación e interpretación de tests, pruebas de valoración de la condición física y métodos para el control de la carga del entrenamiento. De esta manera, el alumno que supere la asignatura tendrá una visión global y práctica de los pasos a seguir de cara al diseño y ensamblaje de las distintas fases de entrenamiento por las que un deportista debe pasar de cara a asegurar un rendimiento óptimo en un momento determinado. 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.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Planificación y periodización del entrenamiento** : Contenidos básicos y tipos de periodización
 1. Conceptos básicos : Conceptos básicos y discriminación de los factores del rendimiento
 2. Modelos clásicos de planificación y periodización del entrenamiento : Descripción de los modelos clásicos
 3. Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento : Descripción de los modelos contemporáneos
 4. Estrategias de tapering : Puesta a punto para la competición
2. **Control, cuantificación y valoración del estado de forma** : Descripción de medios y métodos de control, cuantificación y valoración del estado de forma
 1. Control y cuantificación de la carga de entrenamiento : Descripción, herramientas y métodos
 2. Valoración del deportista : Bases conceptuales y tipos de valoraciones

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Para el desarrollo de las clases teóricas que se desarrollarán principalmente en el aula, el profesor utilizará material ofimático y audiovisual elaborado por el docente. Las clases prácticas se desarrollarán en el aula, gimnasio, pista polideportiva y, si fuese oportuno, se acudirá a la instalación que permita llevarlas a cabo con una mayor calidad. El alumno tendrá acceso al material necesario para la realización de las actividades presenciales programadas como por ejemplo: ergómetros, pulsómetros, medios gravitacionales de entrenamiento de fuerza, encoder, polea cónica y otros materiales.

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
- 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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Profundizar en los fundamentos necesarios para poder diseñar y aplicar una planificación del entrenamiento a corto, medio y largo plazo

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- O. Bompá, Tudor (2019): Periodización teoría y metodología del entrenamiento.. Tutor. ISBN: 9788416676682

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripción

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

BLOQUE I: Planificación y periodización del entrenamiento

Tema 1: Conceptos básicos. Discriminación de los factores de rendimiento. Semanas: 1 y 2

Actividades formativas: Clase presencial

Tema 2: Modelos clásicos de planificación y periodización del entrenamiento. Semanas 3 y 4

Actividades formativas: Clase presencial, trabajo en grupo, laboratorio, Problem Based Learning

Tema 3: Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento. Semanas 5, 6 y 7

Actividades formativas: Clase presencial, clases prácticas, seminario

Tema 4: La competición: Estrategias de tapering y puesta a punto. Semana 8

Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo, clases prácticas

BLOQUE II: Cuantificación y control de la carga de entrenamiento y valoración del estado de forma

Tema 5: Cuantificación y control de la carga del deportista. Semanas 9 y 10

Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

Tema 6: Valoración del deportista. Semanas 11 y 12

Actividades formativas: clase presencial y clases prácticas. evaluación.

Semanas: 13, 14 y 15

Actividades formativas: Trabajo en grupo, presentación de trabajos, 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, tanto individuales como grupales serán a través de Teams. Las tutorías individuales podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. 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 Contingencia y 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
Entrega de trabajo												X				X	X	X
Presentación de trabajos													X	X	X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Consistirá de 2 partes:

1. Trabajo individual de planificación (40% de la nota final). La primera semana de clase el profesor definirá las características del trabajo. Es necesario sacar un 5 sobre 10 para superar la asignatura. El trabajo se deberá entregar en la semana 12 y se expondrá en las semanas 14 y 15.
2. Prueba escrita final (60% de la nota final). Los alumnos que hayan superado el trabajo podrán realizar esta prueba final que consistirá de las siguiente pruebas: preguntas objetivas (20%) cortas (20%) y larga teórico-prácticas (20%).

La prueba escrita final se llevará a cabo en las semanas 17 y 18, en el día y hora fijados para la evaluación de la asignatura en convocatoria ordinaria, fijada por el Decanato.

Para superar la convocatoria ordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de las partes. En caso de no conseguir una calificación de 5 puntos en alguno de los apartados anteriormente expuestos -a pesar de que la calificación promedio superase los 5 puntos sobre 10-, 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).

**El Centro publicará el calendario detallado de las entregas o pruebas que haya que realizar.*

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que no superen la asignatura en la Convocatoria Ordinaria, podrán conservar la calificación del trabajo. Las partes de la convocatoria extraordinaria serán de la misma forma y porcentajes de la calificación que en la Convocatoria Ordinaria. Los trabajos deberán ser entregados antes de la prueba escrita fijada por el Decanato en dicha convocatoria y tendrán que ser presentados en día y hora fijado por el profesor. Al igual que en la convocatoria ordinaria, todas las pruebas de evaluación establecidas se consideran aprobadas al obtener una calificación de 5 puntos sobre 10.

1. Trabajo individual de planificación (40% de la nota final).
2. Prueba escrita final (60% de la nota final). Consistirá en preguntas objetivas, de respuestas cortas y larga teórico-prácticas

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).

**El Centro publicará el calendario detallado de las entregas o pruebas que haya que realizar.*

Notas comunes para la evaluación ordinaria y extraordinaria

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:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas de respuesta corta	20%
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	20%
Trabajos y proyectos	40%
Pruebas objetivas	20%

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>