

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Metodología del Entrenamiento

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

GRUPO: 1920-M1.2

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
Jueves	08:00	10:00
Jueves	10:00	11:00

TUTORÍAS GRUPALES :

Día	Hora inicio	Hora fin	Lugar
Lunes	14:00	15:00	Sala de profesores principal

EXÁMENES ASIGNATURA:

Día	Hora inicio	Hora fin	Aula
20 de enero de 2020	12:00	14:00	Aula 1311
20 de enero de 2020	12:00	14:00	Aula 1312
10 de septiembre de 2020	12:00	14:30	Gimnasio principal
10 de septiembre de 2020	12:00	14:30	Aula 1221
10 de septiembre de 2020	12:00	14:30	Aula 1222

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Ignacio Gonzalez Diez

EMAIL: igonzalezd@uemc.es

TELÉFONO: 983 00 10 00

HORARIO DE TUTORÍAS: Viernes a las 13:00 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 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. **Bases generales de la teoría del entrenamiento** : Bases generales de la teoría del entrenamiento
 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
 1. 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
 1. 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
 1. La sesión de entrenamiento : La sesión de entrenamiento
5. **Desarrollo, medios y métodos para en entrenamiento de las capacidades físicas básicas** : Desarrollo, medios y métodos para en 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
- Vídeos 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:

- O. Bompá, Tudor / A. Buzzichelli, Carlo (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

[Web NSCA](http://www.nasca.com)(<http://www.nasca.com>)

Web NSCA

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 2
- Actividades formativas: clase presencial

Tema 4: La sesión de entrenamiento

- ○ Semana 3
- ○ Actividades formativas: clase presencial, seminario

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

- ○ Semanas 4 y 5
- ○ Actividades formativas: clase presencial, *problem based learning*, clases prácticas

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

- ○ Semanas 5 y 6
- ○ Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

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

- ○ Semana 7
- ○ Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

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

- ○ Semanas 8 a 14
- ○ Actividades formativas: clase presencial, *problem based learning*, trabajo en grupo, seminario, clases prácticas y laboratorio.

A lo largo del semestre se llevarán a cabo cuatro tutorías grupales, que se utilizarán para reforzar contenidos especialmente importantes. La distribución temporal aproximada de dichas tutorías es la siguiente:

Tutoría 1: semana 4

Tutoría 2: semana 7

Tutoría 4: semana 11

Tutoría 4: semana 14

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

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
Prueba parcial								X								X	X	X
Prueba parcial															X	X	X	X
Prueba práctica														X		X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Consistirá de 3 pruebas:

1. Prueba escrita parcial temas 1-7 (40% de la nota final), a realizar en la semana 8, con dos partes diferenciadas:
 - Parte tipo test (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte tipo test para superar la prueba
 - Parte sobre casos prácticos (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte sobre casos prácticos para superar la prueba.

En caso de no superar esta prueba, se podría recuperar (total o parcialmente) en la prueba escrita final de la asignatura (ver apartado D), en febrero.

2. Prueba escrita parcial tema 8 (40% de la nota final), a realizar en la semana 15, con dos partes diferenciadas:

- Parte tipo test (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte tipo test para superar la prueba
- Parte sobre casos prácticos (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte sobre casos prácticos para superar la prueba.

En caso de no superar esta prueba, se podría recuperar (total o parcialmente) en la prueba escrita final de la asignatura (ver apartado D), en febrero.

3. Prueba práctica (oral) sobre ejercicios de entrenamiento de la fuerza (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la prueba práctica para superar la asignatura. Esta prueba se llevará a cabo en la semana 14.
4. Prueba escrita final, con toda la materia de la asignatura. Los alumnos que hayan superado el temario en las pruebas parciales (A, B y C) no estarán obligados a realizar esta prueba final. Aquellos que deseen mejorar su nota, o aquellos que hayan suspendido algunas de las pruebas parciales, podrán realizar aquellas partes que deseen. La prueba respetará los porcentajes de las pruebas parciales, con dos partes diferenciadas:
 - Parte tipo test sobre temas 1-7 (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte tipo test para superar la asignatura.
 - Parte tipo test sobre tema 8 (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte tipo test para superar la asignatura.
 - Parte sobre casos prácticos temas 1-7 (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte sobre casos prácticos para superar la asignatura.
 - Parte sobre casos prácticos tema 8 (20% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la parte sobre casos prácticos para superar la asignatura.

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.

Como se ha indicado, para superar la convocatoria ordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados (A, B y C). Asimismo, para superar el apartado A y B es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 tanto en la prueba tipo test como en la prueba sobre casos prácticos. 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 suspenda con mayor calificación.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que no superen la asignatura en la Convocatoria Ordinaria, podrán conservar la calificación de la/s partes aprobada/as (A, B o C) y deberán presentarse en la Convocatoria Extraordinaria a las partes no aprobadas de la misma forma y porcentajes de la calificación que en la Convocatoria Ordinaria. 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.

Tal y como ocurre en la convocatoria ordinaria, para superar la convocatoria extraordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados (A, B y C). Asimismo, para superar el apartado A y B es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 tanto en la prueba tipo test como en la prueba sobre casos prácticos.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	40%
Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas	20%
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.

Para los estudiantes que estén acogidos al Programa de Atención a la Diversidad y Apoyo al Aprendizaje -PROADA- podrán realizarse adaptaciones en las pruebas de evaluación o en otros aspectos descritos en la guía docente, sin que estas adaptaciones suponga una disminución en el grado de exigencia requerido para superar la asignatura. Estas adaptaciones se llevarán a cabo teniendo en cuenta las recomendaciones de los protocolos específicos diseñados para cada alumno particular.