

## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b> Metodología del Entrenamiento
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b> Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>GRUPO:</b> 1718-M1.1
<b>CENTRO:</b> Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b> Obligatorio
<b>ECTS:</b> 6,0
<b>CURSO:</b> 3º
<b>SEMESTRE:</b> 1º Semestre
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b> Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

## DATOS DEL PROFESOR

<b>NOMBRE Y APELLIDOS:</b> David García López
<b>EMAIL:</b> <a href="mailto:dgarcia@uemc.es">dgarcia@uemc.es</a>
<b>TELÉFONO:</b> 983 00 10 00
<b>HORARIO DE TUTORÍAS:</b> Jueves a las 14:00 horas
<b>BREVE CV:</b>
<p><b>Dr. David García López</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doctor con Mención Europea en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (2006)</li> <li>- Premio extraordinario de doctorado (Universidad de León)</li> <li>- Especialista en Fuerza y Acondicionamiento (CSCS) certificado con distinción por la National Strength and Conditioning Association (NSCA)</li> <li>- Entrenador Personal (NSCA-CPT) certificado con distinción por la National Strength and Conditioning Association (NSCA)</li> <li>- Vicerrector de Investigación y Relaciones Internacionales en la UEMC (2014-presente)</li> <li>- Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UEMC (2011-2014)</li> <li>- Profesor en distintos master y post-gradados relacionados con la Actividad Física y el Deporte (Universidad Politécnica de Madrid, Universidad de León, Universidad Católica de Murcia, Universidad Europea de Madrid, etc.)</li> <li>- Autor de 33 artículos publicados en revistas internacionales, relacionados con el entrenamiento.</li> <li>- Revisor para las revistas <i>International Journal of Sports Medicine</i>, <i>Journal of Sport Sciences</i>, <i>PlosOne</i>.</li> <li>- Autor de 5 capítulos de libros relacionados con el entrenamiento.</li> </ul>

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:</b>
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.

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). Así mismo, conocimientos básicos de fisiología (adquiridos en la asignatura Fisiología, de primer curso) permitirán al alumno afrontar con garantías esta asignatura.

La asignatura pretende que los alumnos conozcan los principios que rigen el entrenamiento deportivo, así como las principales metodologías que, con una base científica, se han demostrado eficaces en la mejora del rendimiento. Todo ello otorgará al alumno la capacidad de seleccionar y aplicar aquellos estímulos de entrenamiento que mejor se adecúen a una situación concreta, siempre desde un prisma de mejora del rendimiento. 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.

Los objetivos generales de la asignatura son:

- Comprender y analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Conocer los métodos y medios para entrenamiento de las distintas capacidades físicas.

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

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 fuerza: desarrollo, medios y metodología de aplicación

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

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

Tema 8: La flexibilidad: 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:

- Haff, G.G., Triplett, N.T. (2016). Essentials of strength training and conditioning. Champaign: Editorial Human Kinetics
- Naclerio, F. (2011): Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes. Madrid: Editorial Panamericana.
- Matveev, L.P. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- González-Badillo, J.J., Gorostiaga, E. (2002): Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Barcelona: Editorial Inde.
- Delavier, F. (2001): Guía de los movimientos de Musculación. Descripción anatómica. Barcelona: Editorial paidotribo.

- García-Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid: Editorial Gymnos.
- García-Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. (1996): Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Gymnos
- Navarro, F. (1998): La velocidad. Madrid: Editorial Gymnos
- Navarro, F. (1998): La resistencia. Madrid: Editorial Gymnos
- Fleck, S.J., Kraemer W.J. (2004): Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics. Champaign: Editorial Human Kinetics

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

### METODOLOGÍAS:

#### MÉTODO DIDÁCTICO:

Se denomina también expositivo, donde la presencia del profesor es esencial y el alumno recibe directrices que debe aceptar (más información que formación). Permite al profesor programar la enseñanza y adaptarla al tiempo disponible para su impartición.

#### MÉTODO DIALÉCTICO:

Se caracteriza por la participación de los alumnos y la intervención de éstos a través del diálogo y de la discusión crítica (seminarios, grupos de trabajo, etc.). Utilizando este método el alumno adquiere conocimiento mediante la confrontación de opiniones y puntos de vista. El papel del profesor consiste en proponer temas referidos a la materia objeto de estudio que son sometidos a debate para, posteriormente, evaluar el grado de comprensión que han alcanzado los alumnos.

#### MÉTODO HEURÍSTICO:

Requiere el mínimo grado de intervención magistral basándose en una elevada dosis de iniciativa y creatividad por parte del alumno (problem based learning, clases prácticas en el aula o en el laboratorio, etc.). Este método puede desarrollarse de forma individual o en grupo. El objetivo es que el alumno asuma un papel activo en el proceso de aprendizaje adquiriendo los conocimientos mediante la experimentación y la resolución de problemas y cuestiones previamente seleccionados por el docente.

### CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

Tema 1: Bases generales de la teoría del entrenamiento

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

Tema 2: Principios metodológicos del entrenamiento deportivo

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

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

- o Semana 2
- o Actividades formativas: clase presencial

Tema 4: La sesión de entrenamiento

- o Semana 3
- o Actividades formativas: clase presencial

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

- o Semanas 4 a 9

- o Actividades formativas: clase presencial, *problem based learning*, trabajo en grupo, seminario, clases prácticas y laboratorio.
- o Evaluación: semana 10

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

- o Semanas 11 y 12
- o Actividades formativas: clase presencial, *problem based learning*, clases prácticas

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

- o Semanas 13 y 14
- o Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

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

- o Semana 15
- o Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.

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 5

Tutoría 2: semana 9

Tutoría 4: semana 13

Tutoría 4: semana 15

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?	EO	EE
Prueba práctica sobre ejercicios de entrenamiento de fuerza										X						X	X	X

#### CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN:

##### Evaluación ordinaria

Consistirá de 2 pruebas:

A) Pruebas escritas (75% de la nota final), con dos partes diferenciadas:

- Prueba tipo test (40% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la prueba tipo test para superar la asignatura.
- Prueba sobre casos prácticos (35% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la prueba sobre casos prácticos para superar la asignatura.

Las pruebas escritas se llevarán 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.

B) Prueba práctica (oral) sobre ejercicios de entrenamiento de la fuerza (25% de la nota final). Es necesario sacar un 5 sobre 10 en la prueba escrita para superar la asignatura. Esta prueba se llevará a cabo en la semana 10.

Para superar la convocatoria ordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados (A y B). Asimismo, para superar el apartado A 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.

### **Evaluación extraordinaria**

Los alumnos que no superen la asignatura en la Convocatoria Ordinaria, podrán conservar la calificación de la/s partes aprobada/as y deberán presentarse en la Convocatoria Extraordinaria a las partes no aprobadas de la misma forma y con los mismos porcentajes de 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 y B). Asimismo, para superar el apartado A 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.

Los sistemas de evaluación descritos en esta guía docente 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.

Esta planificación de evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de las características del grupo. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales

### **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.