

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: 1718-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

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: Ignacio González Díez
EMAIL: igorzalezd@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Miércoles a las 14:00 horas
BREVE CV:
<ul style="list-style-type: none"> - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. - Profesor en la UEMC desde el curso académico 2017/2018. - Entrenador nacional de balonmano. - Profesor de la escuela territorial de entrenadores de la FCYLBM. - Experiencia como primer entrenador en la 1º (ASOBAL), 2º y 3º categoría del balonmano español. - Socio, fundador y gerente del centro de entrenamiento profesional Proporción A.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

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

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:

BLOQUE I: Planificación y periodización del entrenamiento

Tema 1: Conceptos básicos. Discriminación de los factores de rendimiento.

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

Tema 3: Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento.

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

BLOQUE II: Control y valoración del estado de forma

Tema 5: Bases conceptuales de la valoración del estado de forma

Tema 6: Valoración de la fuerza y sus manifestaciones

Tema 7: Valoración de capacidad metabólica aeróbica

Tema 8: Valoración de capacidad metabólica anaeróbica

Tema 9: Valoración de la velocidad, agilidad y coordinación.

Tema 10: Valoración de la movilidad articular.

Tema 11: Control y cuantificación de la carga de entrenamiento: Herramientas y métodos.

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Para el desarrollo de las clases teóricas que se desarrollaran principalmente en el aula, el profesor utilizara material ofimático y audiovisual elaborado por el docente. Las clases prácticas se desarrollarán en el aula, gimnasio, pista polideportiva y, si fuese oportuno, se acudiría 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:

- Issurin, V. (2012): Entrenamiento Deportivo: periodización en bloques. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bompa, T., Buzzichelli, C.A. (2016): Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Tous, J. (1999): Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona.
- Platonov, V.N. (2001): Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Fleck, S.J., Kraemer W.J. (2004): Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics. Champaign: Editorial Human Kinetics
- McDougall JD, Wenger HA, Green AJ. (2000). Evaluación fisiológica del deportista. Ed.Paidotribo.
- González JJ, Villegas J.A. (1999). Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales. Monografías FEMEDE. Ed. FEMEDE.
- American College of Sports Medicine. (2005). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Barcelona. Ed.Paidotribo.
- Wasserman K, Hansen JE, Sue DY, Casaburi R, Whipp BJ. (1999). Principles of exercise testing and interpretation. Ed. Lippincott Williams & Wilkins

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

En las clases teóricas en el aula como norma general

MÉTODO DIALÉCTICO:

En ciertas circunstancias dentro de las clases teóricas o prácticas

MÉTODO HEURÍSTICO:

En ciertas clases prácticas o de resolución de tareas en las clases en el aula

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

BLOQUE I: Planificación y periodización del entrenamiento

Tema 1: Conceptos básicos. Discriminación de los factores de rendimiento.

Semanas: 1

Actividades formativas: Clase presencial

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

Semanas: 2 y 3

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

Tema 3: Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento.

Semanas: 4 y 5

Actividades formativas: Clase presencial, clases prácticas, seminario

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

Semanas: 6

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

BLOQUE II: Control y valoración del estado de forma

Tema 5: Bases conceptuales de la valoración del estado de forma

Semanas: 7

Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo

Tema 6: Valoración de la fuerza y sus manifestaciones

Semanas: 8 y 9

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas, seminario

Tema 7: Valoración de capacidad metabólica aeróbica

Semanas: 10

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

Tema 8: Valoración de capacidad metabólica anaeróbica

Semanas: 10

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

Tema 9: Valoración de la velocidad, agilidad y coordinación.

Semanas: 11

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas

Tema 10: Valoración de la movilidad articular.

Semanas: 11

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas, Problem Based Learning

Tema 11: Control y cuantificación de la carga de entrenamiento: Herramientas y métodos

Semanas: 12 y 13

Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas, seminario

Semanas: 13, 14 y 15

Actividades formativas: Trabajo en grupo, presentación de trabajos, tutoría, 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.

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
Seminario				X												X	X	X
Seminario								X								X	X	X
Seminario												X				X	X	X
Práctica 1					X											X	X	X
Práctica 2						X										X	X	X
Práctica 3									X							X	X	X
Práctica 4										X						X	X	X
Práctica 5											X					X	X	X
Práctica 6													X			X	X	X
Entrega trabajo													X			X	X	X
Exponer trabajo														X	X	X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN:

Evaluación en Convocatoria Ordinaria

Constará de un examen de pruebas objetivas (40%), la elaboración de un trabajo/proyecto individual (25%) una exposición de dicho trabajo/proyecto (15%), así como de un cuaderno de campo y test de la asignatura (20%). La prueba escrita se llevará a cabo en las semanas 17 y 18, en el día y hora fijados para el examen de la asignatura. La entrega y exposición oral del trabajo de planificación deportiva tendrá lugar en las semanas 14 y 15. La entrega del cuaderno de la asignatura (contenidos, pruebas de campo y test) se realizará el día de la prueba escrita.

- Trabajo escrito y exposición oral (40%): Realización de un trabajo escrito/proyecto (25%) sobre una planificación deportiva de una temporada competitiva. La primera semana de clase el profesor definirá las características del trabajo. La fecha de entrega del trabajo se hará en la semana 13. Las semanas 14 y 15 se realizará la exposición oral de los trabajos (15%). Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 tanto en el trabajo escrito como en la exposición oral para superar esta parte de la asignatura.
- Prueba de conocimientos teóricos y teórico-prácticos (40%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test y/o preguntas de desarrollo y preguntas sobre casos teórico-prácticos. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.
- Actitud, colaboración, participación en clase y en otras actividades, resolución de problemas y confección de un cuaderno de campo (20%): El profesor valorará la actitud del alumno durante las clases teóricas y prácticas, su interés, su participación y planteara cuestiones que el alumno deberá resolver de forma adecuada. Se dará especial importancia a la participación y colaboración en charlas, congresos, investigaciones, otras actividades de la universidad relacionadas con la asignatura,... Además deberá desarrollar un cuaderno de campo según las indicaciones que el profesor de en la semana 1 que se entregará el día de la prueba escrita. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Para superar la asignatura el alumno deberá obtener una calificación igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de las partes de la evaluación, ponderando dichas calificaciones. En caso de obtener una calificación inferior al 5 sobre 10 en alguna de las partes de la evaluación el alumno no superará la asignatura y deberá evaluarse en la convocatoria extraordinaria. En dicho caso, la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación.

En caso de no superar la convocatoria ordinaria, la única nota que se guardará para la convocatoria extraordinaria será la del trabajo escrito y exposición oral, siempre que en ambos casos se supere la puntuación de 5 sobre 10.

Evaluación en Convocatoria Extraordinaria

Para todos aquellos alumnos que no hayan superado la asignatura en convocatoria ordinaria y se presenten a convocatoria extraordinaria, serán evaluados a través de las siguientes pruebas:

- Prueba de conocimientos teóricos y teórico-prácticos (50%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test y/o preguntas de desarrollo y preguntas sobre casos teórico-prácticos. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.
- Trabajo escrito (40%) sobre una planificación deportiva de una temporada competitiva bajo las directrices del profesor que deberá ser entregado el día del examen. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar la asignatura.
- Cuaderno de campo (10%): el profesor dará las directrices para la confección de este cuaderno de campo donde se detallaran actividades tales como participación y colaboración en charlas, congresos, investigaciones, otras actividades de la universidad y experiencias extraacadémicas relacionadas con la asignatura,... Este cuaderno deberá ser entregado el día del examen. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar la asignatura.

La calificación final de la asignatura será el promedio ponderado de dichas calificaciones.

Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias 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 orales	15%
Trabajos y proyectos	25%
Técnicas de observación	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.