

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Planificación del Entrenamiento

PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)

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

Esta asignatura no está activa en el curso académico.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

OBSERVACIONES CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:

La asignatura "Planificación del entrenamiento" se encuentra ubicada en el segundo semestre de tercer curso. Esta asignatura se ocupa de los aspectos básicos y generales relacionados con la distribución, organización y control de las cargas de entrenamiento a lo largo de un período de tiempo determinado. 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 pretende que los alumnos conozcan los principios de la planificación del entrenamiento, que abarca desde la selección de objetivos (competitivos y de forma física) hasta la distribución temporal de las cargas de entrenamiento, y control de las mismas. 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.

- ▶ Discriminación de los factores de rendimiento.
- ▶ Modelos clásicos de planificación y periodización del entrenamiento.
- ▶ Modelos contemporáneos de planificación y periodización del entrenamiento.
- ▶ Control de la carga de entrenamiento.
- ▶ La puesta a punto previa a la competición (tapering).

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se define a través de grandes competencias (GC), ubicadas temporalmente en esta categoría de "competencias generales"
- GC02. Competencia para optimizar al máximo la salud y el rendimiento de los deportistas

- GC03. Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto
- GC04. Competencia para actuar con fluidez mediante las manifestaciones del movimiento humano
- GC06. Competencia para conocer y aplicar el método científico y la evidencia científica en la práctica
- GC08. Competencia para el desarrollo de una formación integral. Adquirir competencias, destacando aquellas ligadas a la responsabilidad social, la comunicación, el espíritu crítico y el emprendimiento, además de habilidades para desenvolverse con soltura en entornos colaborativos digitales y multilingües, favoreciendo su inserción laboral

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

COMPETENCIAS TRANSVERSALES:

- RD 822/2021. Según el Real Decreto 822/2021, el marco competencial del título se concreta en los resultados de aprendizaje de cada materia y asignatura

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- SbC2.1_Subcompetencia_Integrar el conocimiento metodológico, las tendencias y las tecnologías para alcanzar el máximo nivel de rendimiento a través de la individualización y el control del entrenamiento.
- SbC2.2_Subcompetencia_Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- SbC8.6_Subcompetencia_El alumno comprende los ejes de la desigualdad y fomenta la comprensión y el respeto por la diversidad y multiculturalidad, al mismo tiempo que muestra y promueve los valores de la empatía, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia.
- C2.1_Conocimiento_Conocer e identificar criterios científicos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos en el deporte y ejercicio físico.
- C2.2_Conocimiento_Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- H2.1_Habilidad o Destreza_Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos y biomecánicos al ejercicio físico con base en la evidencia científica.
- H6.1_Habilidad o Destreza_Revisar, analizar y seleccionar los diferentes métodos, técnicas y recursos de investigación y metodología de trabajo científica.
- CT2.1_Competencia transversal, valor o actitud_Aplicar el rigor científico en el contexto del rendimiento deportivo y/o salud.
- CT2.2_Competencia transversal, valor o actitud_Individualizar la intervención en el ámbito del rendimiento deportivo y/o salud atendiendo a las necesidades específicas de la población.
- CT8.1_Competencia transversal, valor o actitud_Capacidad para trabajar en equipo.