

## GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

### *Entrenamiento Deportivo*

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA		
<b>Denominación:</b> Entrenamiento deportivo / Sport training		
<b>Módulo:</b> Entrenamiento deportivo		
<b>Código:</b> 202411216	<b>Año del plan de estudio:</b> 2011	
<b>Carácter:</b> Obligatoria	<b>Curso académico:</b> 2016/17	
<b>Créditos:</b> 6	<b>Curso:</b> 3º	<b>Semestre:</b> 6º
<b>Idioma de impartición:</b> Castellano		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO				
<b>Coordinador/a:</b> Bartolomé Jesús Almagro Torres				
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Ciencias de la Educación / Departamento de Didácticas Integradas				
<b>Área de conocimiento:</b> Área de Expresión Corporal				
<b>Nº Despacho:</b> 15	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:almagro@dempc.uhu.es">almagro@dempc.uhu.es</a>	<b>Telf.:</b> 959219273		
<b>URL Web:</b>				
<b>Horario tutorías primer semestre<sup>1</sup>:</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
11:30 a 14:30	11:30-14:30			
<b>Horario tutorías segundo semestre:</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	11:30-14:30	11:30-14:30		

DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA
<b>REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Requisitos:</b> Conocimientos propios del alumnado universitario del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de primer curso.</li><li>- <b>Recomendaciones:</b> Se recomienda la asistencia habitual y activa a las sesiones teóricas y prácticas (las prácticas son obligatorias). Además, del uso de la plataforma de enseñanza virtual (Moodle) para el adecuado seguimiento de la asignatura.</li></ul>

<sup>1</sup> El horario de tutorías de ambos semestres puede sufrir modificaciones con posterioridad a la publicación de esta Guía Docente; se recomienda al alumnado consultar las actualizaciones del mismo en los tableros de anuncios de los Departamentos.

## COMPETENCIAS:

### **a. Generales (G):**

- G1. Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que, partiendo de la base de la educación secundaria general, alcance un nivel que incluya conocimientos procedentes de la vanguardia del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- G2. Aplicar conocimientos adquiridos a su trabajo de forma profesional y poseer las competencias necesarias para la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- G3. Reunir e interpretar datos relevantes en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que permitan emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- G4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- G5. Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### **b. Específicas (E):**

- E1. Identificar y prevenir los riesgos en la práctica de actividad física y deportiva.
- E2. Adquirir la formación científica aplicada a la actividad física y el deporte en sus diferentes manifestaciones, para apoyar y gestionar científicamente el rendimiento deportivo.
- E5. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.
- E10. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, según las características individuales y contextuales de las personas.
- E11. Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
- E13. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la actividad física
- E14. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
- E16. Aplicar de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- E18. Evaluar y mejorar los aspectos que influyen en el rendimiento deportivo.
- E21. Conocer, desarrollar y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
- E23. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- E28. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- E29. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
- E30. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva-recreativa.
- E31. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en

el ámbito científico.  
 E32. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.

**RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (Objetivos):**

- Conocer conceptos, fundamentos y aplicaciones sobre las que ha ido formulándose la disciplina del entrenamiento deportivo.
- Analizar, comprender y dominar las bases teóricas de los fenómenos de adaptación y carga de entrenamiento.
- Conocer las características y la evolución de cada una de las cualidades físicas y motrices, así como los métodos de entrenamiento generales para su desarrollo.
- Justificar actuaciones sobre la base de las aportaciones científicas dentro de la teoría y práctica del entrenamiento deportivo en distintos núcleos de población.
- Adquirir el conocimiento de los medios y elementos con los que se cuenta en el entrenamiento deportivo, estudiando los principios de actuación así como los medios de los que se dispone.
- Organizar y dirigir sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos, empleando el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad.
- Integrar los conocimientos necesarios para la determinación del sistema de entrenamiento más adecuado a cada deportista/usuario/alumno en función de las necesidades u objetivos a conseguir.
- Valorar y analizar los fundamentos esenciales de la evaluación para el control del proceso de entrenamiento.
- 

**METODOLOGÍA**

**Número de horas de trabajo del alumnado:**

Nº de Horas en créditos ECTS:.....	150
• Clases Grupos grandes: .....	33
• Clases Grupos reducidos: .....	12
• Trabajo autónomo o en tutoría.....	105

**ACTIVIDADES FORMATIVAS**

	HORAS	PRESENCIALIDAD
Sesión magistral	18	30
Prueba de ensayo/desarrollo	2	30
Prácticas en el medio natural e instalaciones específicas relativas al desarrollo y aplicación de los contenidos prácticos (y, en su caso, teóricos) por parte del profesor y de los estudiantes	18	30
Estudio independiente del estudiante y preparación de trabajos y exámenes	30	0
Asistencia y participación en seminarios/tutoría en grupos pequeños o individuales	5	0
Búsqueda y análisis de	33	0

documentos y literatura especializada		
Realización de actividades de análisis, debate y reflexión colectiva sobre cuestiones propias de la materia.	30	0
Presentación oral (clase y tutoría).	2	30
Eventos científicos y/o divulgativos.	10	0
Análisis de fuentes documentales	5	30

### METODOLOGÍAS DOCENTES

Se propone un modelo activo, en el que el estudiante participe en la construcción de su propio conocimiento; y un modelo de aprendizaje significativo, donde los nuevos conocimientos conecten con los intereses del alumnado y sus conocimientos previos. Esto implicará utilizar, fundamentalmente, métodos de enseñanza centrados en el alumno en los que la participación de éste en la toma de decisiones, o sus posibilidades de creación, sea cada vez mayor.

La asignatura se desarrollará, fundamentalmente, a través de dos tipos de sesiones: pequeño y gran grupo. En las sesiones de gran grupo se abordarán los contenidos más teóricos de la materia, buscando la máxima participación del alumnado. Por lo tanto, habrá lecciones magistrales del profesor, pero será también muy importante la realización de diferentes actividades teórico-prácticas por parte de los alumnos o los debates que puedan establecerse en torno a un contenido. En las sesiones prácticas (pequeño grupo), se busca la máxima implicación del alumnado en clase así como desarrollar la mayoría de las competencias establecidas para esta asignatura. En estas sesiones prácticas se seguirá una metodología activa en la que el profesor oriente, proponga y facilite el aprendizaje de los alumnos. Estimulando, asimismo, que en muchas sesiones el alumno asuma el rol de preparador físico/entrenador, al objeto de que experimenten las características y dificultades que pueden presentarse en la realidad del entrenamiento deportivo. Para la realización de estas actividades será importante la orientación, seguimiento y supervisión del profesor, a través de tutorías individuales, colectivas y virtuales.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se intentará enriquecer a través de la realización de trabajos en grupo, debates, estudio de casos, utilización de la plataforma moodle y otras propuestas que puedan resultar interesantes para alcanzar los objetivos previstos. Además, las lecturas (artículos científicos, capítulos de libros, apuntes de la asignatura, etc) constituirán un elemento esencial en la formación del alumnado. Por último, cada alumno deberá elegir un tema que despierte su interés y esté vinculado a los contenidos de la asignatura, sobre el que deberá realizar una revisión bibliográfica y una exposición oral en clase (o dirigir una sesión práctica en base a ello).

A continuación se detallan las metodologías docentes que se emplearán:

Técnicas docentes	Marcar con una X
Sesiones de presentación, motivación o detección de ideas previas del alumnado	X
Sesiones académicas teóricas	X
Sesiones académicas prácticas	X

Estudio de casos, supuestos prácticos	X
Revisión y análisis de materiales educativos	X
Exposición y debate	X
Lecturas obligatorias	X
Pruebas de ensayo/desarrollo	X

  

**TEMARIO DESARROLLADO**

**Bloque I. Introducción general al entrenamiento deportivo**

Tema 1. Conceptos y principios del entrenamiento deportivo

- 1.1. Concepto de entrenamiento deportivo
- 1.2. Objetivos, contenidos, medios y métodos de entrenamiento
- 1.3. Principios del entrenamiento deportivo

Tema 2. Carga de entrenamiento, fatiga y adaptación

- 2.1. La carga de entrenamiento y su cuantificación (volumen, intensidad, densidad, etc.)
- 2.2. La fatiga en el entrenamiento y la competición
- 2.3. Los mecanismos de adaptación al entrenamiento (adaptación y potencial de adaptación genética)

**Bloque II. Metodología del entrenamiento deportivo**

Tema 3. El calentamiento y la vuelta a la calma.

- 3.1. Definición y objetivos del calentamiento
- 3.2. Efectos del calentamiento
- 3.3. Tipos de calentamiento
- 3.4. Aspectos a tener en cuenta para su adecuada aplicación
- 3.5. La vuelta a la calma

Tema 4. Concepto, factores limitantes y métodos para el entrenamiento de la fuerza

- 4.1. Concepto de fuerza
- 4.2. Manifestaciones de la fuerza
- 4.3. Factores que influyen en la fuerza
- 4.4. Métodos para el entrenamiento de la fuerza

Tema 5. Concepto, factores limitantes y métodos para el entrenamiento de la resistencia

- 5.1. Concepto de resistencia
- 5.2. Clasificación o tipos de resistencia
- 5.3. Factores que influyen en el desarrollo de la resistencia
- 5.4. Métodos para el entrenamiento de la resistencia

Tema 6. Concepto, factores limitantes y métodos para el entrenamiento de la velocidad

- 6.1. Concepto de velocidad
- 6.2. Manifestaciones de la velocidad
- 6.3. Factores que influyen en la velocidad
- 6.4. Métodos para el entrenamiento de la velocidad

Tema 7. Concepto, factores limitantes y medios para el entrenamiento de la flexibilidad

- 7.1. Concepto de flexibilidad y aclaración terminológica
- 7.2. Tipos de flexibilidad

- 7.3. Factores que influyen en la flexibilidad
- 7.4. Métodos para el entrenamiento de la flexibilidad

### **Bloque III. Evaluación de las cualidades físicas y organización del entrenamiento deportivo**

#### Tema 8. Evaluación de las cualidades físicas

- 8.1. Concepto y tipos de evaluación de la condición física
- 8.2. Instrumentos para la evaluación de las cualidades físicas

#### Tema 9. Bases para la organización del entrenamiento deportivo

- 9.1. Bases o fundamentos de la planificación del entrenamiento
- 9.2. Definición de objetivos y de la carga de entrenamiento
- 9.3. Periodización del entrenamiento deportivo

### **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

#### • **Básica:**

- Bompa, T. O. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- García, J. M., Navarro, M., y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- Gómez-Mora, J. (2007). *Bases del acondicionamiento físico*. Sevilla: Wanceulen.
- Martín, D., Carl, K., y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz, G. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo para el EEES. Fundamentos, metodología y planificación*. Sevilla: Wanceulen.

#### • **Específica**

- Baechle, T. R., y Earle, R. W. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid: Panamericana.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo (Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes)*. Barcelona: Paidotribo.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Zaragoza: INDE.
- Carreras, D. (2009). *Musculación deportiva y estética. Ejercicios con pesos libres para el desarrollo de la fuerza general*. Lleida: Universitat de Lleida.
- García-Manso, J. M. (2002). *La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid: Gymnos.
- González-Badillo, J. J., y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Zaragoza: INDE.
- Gottlob, A. (2008). *Entrenamiento muscular diferenciado. Tronco y columna vertebral*. Badalona: Paidotribo.
- Isidro, F., Heredia, J. R., Pinsach, P., y Costa, M. R. (2014). *Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.
- Leal, L., Martínez, D., y Sieso, E. (2012). *Fundamentos de la mecánica del ejercicio*. Barcelona: Resistance Institute.
- Siff, M. C., y Verkhoshansky, Y. (2004). *Superentrenamiento (2ª ed.)*. Barcelona: Paidotribo.
- Romero, D., y Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Madrid: Médica Panamericana.
- Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento*

*deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

• **Otros recursos**

- Revistas científicas españolas indexadas en diferentes bases de datos:  
Cultura, Ciencia y Deporte  
Motricidad. European Journal of Human Movement  
Revista de Entrenamiento Deportivo  
Revista Internacional de Ciencias del Deporte  
Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Retos  
Etc.
- Revistas internacionales indexadas en JCR del área de ciencias del deporte:  
British Journal of Sport Medicine  
Journal of Sports Sciences  
Journal of Sports Science & Medicine  
Medicine & Science in Sports & Exercise  
Research Quarterly for Exercise and Sport  
Etc.

Web recomendada:

<http://www.entrenamientodeportivo.org/>

**SISTEMA DE EVALUACIÓN**

**1. Evaluación presencial:** Valoración global de conocimientos, actitudes e intereses de los alumnos/as respecto a la materia objeto de estudio a través de diferentes pruebas cognitivas, actitudinales y estrategias profesionales específicas.

**Actividades evaluativas:**

La evaluación final se conseguirá teniendo en cuenta las puntuaciones obtenidas en cada uno de las siguientes actividades:

	MÍNIMO	MÁXIMO
Asistencia y participación en clases y tutorías	10	10
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	60	60
Tareas de evaluación continua (tareas que, de acuerdo con la evolución del programa propondrá el profesor o profesora durante las clases con el objetivo principal de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis y de consolidación de conocimientos)	10	10
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	10	10
Trabajos tutelados	10	10

**2. Evaluación según el Art. 9**

Para el alumnado que pueda acogerse al artículo 9 de la normativa de evaluación de los grados de la Universidad de Huelva, la evaluación consistirá en un examen teórico-práctico sobre el temario recogido en la guía de esta asignatura (100% de la evaluación de la asignatura).



Las **convocatorias "extraordinarias"** serán evaluadas mediante un único examen escrito.

• **Técnicas e instrumentos de evaluación:**

- Participación en tutorías y seminarios concretos (listas de control).
- Pruebas y exámenes (examen tipo test y pregunta(s) de desarrollo).
- Exposición pública de conocimientos: presentaciones de temas y actividades (rúbrica).
- Entrega de trabajos o actividades en clase o a través de la plataforma Moodle (rúbrica)
- Prueba práctica (rúbrica)

• **Criterios de evaluación y calificación:**

- Medición de conocimientos mediante la realización de un examen teórico. El examen constará de dos partes, una tipo test (con cuatro opciones de respuesta y una única opción correcta. Cada error supondrá una penalización de 1/3 del valor de la pregunta) y otra parte con pregunta(s) teórico-práctica(s): 60%. Carácter obligatorio. Indispensable aprobarlo para poder superar la asignatura.
- Realización y entrega de tareas a través de la plataforma Moodle: 10 %
- Diseño y realización de una sesión de entrenamiento y/o exposición sobre un tema (Trabajo tutelado). Carácter obligatorio. Indispensable aprobarlo para poder superar la asignatura: 10%.
- Realización de trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido: 10%
- Realización de tareas en clase, participación y actitud en las clases: 10%.
- Es obligatorio asistir a un 80% de las clases prácticas con la indumentaria adecuada y con una participación activa en clase. Ante la no participación práctica, el alumno tendrá que realizar una tarea indicada por el profesor y permanecer en el lugar de la práctica con predisposición discente, ya que en caso contrario sumará falta de asistencia. Las faltas podrán ser justificadas, pero eso no exime de tener una falta. En concreto, los alumnos que no asistan al 80% de las clases prácticas, deberán entregar un trabajo establecido por el profesor y/o realizar un examen específico sobre los contenidos de las prácticas, ambos en la siguiente convocatoria.
- Es obligatorio entregar, desde principio de curso, la ficha del alumno con foto, completamente rellena y firmada dentro del plazo estipulado por el profesor. A partir de ese día, el alumno que asista a clase sin haber entregado dicha ficha, constará como falta de asistencia.
- Compromiso ético: Además de respetar un mínimo de valores personales y sociales, el estudiante deberá aceptar las normas éticas de honestidad intelectual. Entre otros principios, el estudiante deberá tener en cuenta que podrán ser hechos sancionables con una calificación de 0 puntos en la prueba afectada, los siguientes: copiar en los exámenes, el falseamiento de la bibliografía utilizada, la suplantación de la identidad en las pruebas de evaluación, o el plagio total o parcial de un trabajo. Según el DRAE (2001), *"plagiar es copiar en lo sustancial obras ajenas, dándolas como propias"*. Esto implica que en la elaboración de trabajos académicos no se pueden utilizar frases, párrafos u obras completas de otros autores sin citarlos adecuadamente.
- Muestra una correcta expresión escrita: la coherencia y cohesión en la expresión escrita son requisitos indispensables para la superación de las pruebas de evaluación. Los errores ortográficos y de expresión se valorarán



como se detalla a continuación: En los trabajos del alumnado no se permitirá la presencia de faltas de ortografía. En el caso de que hubieses faltas se suspenderá dicho trabajo. En los exámenes teórico-prácticos se restará a la nota final: - 0,25 por la primera falta de ortografía; -0,5 por la segunda falta de ortografía y a partir de la tercera falta se restará 1 punto.

En resumen:

	Puntuación
Asistencia y participación en clases y tutorías	10
Prueba escrita sobre los contenidos de la materia	60
Tareas de evaluación continua (tareas que, de acuerdo con la evolución del programa propondrá el profesor o profesora durante las clases con el objetivo principal de fomentar la reflexión y la capacidad de análisis y de consolidación de conocimientos)	10
Trabajos en grupo, exposiciones públicas y debates en torno a un contenido	10
Trabajos tutelados	10

**Criterios de evaluación aplicables a la segunda y siguientes convocatorias:**

- Los alumnos que no hayan asistido al 80% de las clases prácticas y no aprueben el examen específico, deberán repetirlas en el curso siguiente.
- Se conservarán las puntuaciones de trabajos o tareas previas aprobadas hasta la convocatoria de diciembre.

### **MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO**

- Control de la asistencia a clase
- Actividades en las sesiones teóricas y prácticas
- Aplicación práctica de lo aprendido
- Asistencia a tutorías programadas
- Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos (en tutorías presenciales, virtuales y a través de la plataforma de enseñanza virtual)
- Uso de la plataforma de enseñanza virtual: Moodle.

### ORGANIZACIÓN DOCENTE SEMANAL SEGUNDO SEMESTRE

SEMANA	Nº horas			Contenidos teóricos/prácticos		Nº horas tutorías especializadas	Entrega/exposición prevista de trabajos y/o actividades	Nº de horas pruebas evaluación	Nº de horas de trabajo personal y autónomo del alumno
	Gran Grupo	Grupo reducido		Gran Grupo	Grupo reducido				
		A	B						
<b>13-17 febrero</b>	4			Tema 1	Bloque I				4
<b>20-24 febrero</b>	2	1	1	Tema 2	Bloque I				4
<b>27 febrero-3 marzo</b>	2	1	1	Tema 2	Bloque I	1	1		4
<b>6-10 marzo</b>	2			Tema 3	Bloque II				6
<b>13-17 marzo</b>	2	1	1	Tema 3	Bloque II	1	1	1	5
<b>20-24 marzo</b>	2	1	1	Tema 4	Bloque II				6
<b>27-31 marzo</b>	2	1	1	Tema 4	Bloque II	1	1		5
<b>3-7 abril</b>	2	1	1	Tema 5	Bloque II				5
<b>10-14 abril</b>	Semana Santa								
<b>17-21 abril</b>	2	1	1	Tema 5	Bloque II	1	1		6
<b>24-28 abril</b>	2	1	1	Tema 6	Bloque II			1	6
<b>1-5 mayo</b>	2	1	1	Tema 6	Bloque II	1	1		5
<b>8-12 mayo</b>	2	1	1	Tema 7	Bloque II				5
<b>15-19 mayo</b>	2	1	1	Tema 7	Bloque II	1	1		5
<b>22-26 mayo</b>	2	1	1	Tema 8	Bloque III				5
<b>29 mayo-2 junio</b>	2			Tema 8	Bloque III	1	1	2	5
<b>5-9 junio</b>	1			Tema 9	Bloque III	1	2	1	6
<b>150</b>	<b>Total horas</b>	33	12	12		8	10	5	82

Días festivos: 28 febrero (día de Andalucía), 27 de febrero (día de la Facultad), 3 de marzo (día de la Universidad), 1 de mayo (día del Trabajo); 1, 2, 5 y 6 de junio (romería del Rocío)