

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
<b>Entrenamiento Deportivo</b>	<b>Entrenamiento Deportivo</b>	<b>5º</b>	<b>1º y 2º</b>	<b>12</b>	<b>Obligatoria</b>
<b>PROFESOR(ES)</b>			<b>DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>José Carlos Barbero Álvarez</li> </ul>			Dpto. Educación Física y Deportiva, 1ª planta, Facultad de Educación y Humanidades de Melilla. Despacho nº 214. Correo electrónico: jcba@ugr.es		
			<b>HORARIO DE TUTORÍAS</b>		
			Tutorías: 11:00 a 14:00 horas Lunes y Jueves Pedir cita previa por correo electrónico: jcba@ugr.es		
<b>GRADO EN EL QUE SE IMPARTE</b>			<b>OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR</b>		
Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			Enfermería		
<b>PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)</b>					
Tener algunos conocimientos sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fisiología del ejercicio</li> <li>Biomecánica Deportiva</li> <li>Reglas de juego de diferentes deportes colectivos (fútbol, balonmano, baloncesto, etc.)</li> </ul>					
<b>BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SEGÚN MEMORIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)</b>					
<b>Principios sobre el Entrenamiento Deportivo. El entrenamiento deportivo: estudio, formación y mejora de las capacidades físicas. Metodología del Entrenamiento Deportivo. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Prácticas de medios, métodos y estructuras de entrenamiento.</b>					

*General bases in training theory. Physical training: study, formation and physical capabilities improvement  
Methodology of Sport Training. Planning of Sport Training. Practices, methods and training structures.*

## COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

- **Competencias Genéricas Instrumentales:**
  1. Capacidad de análisis y síntesis
  2. Capacidad de comunicación oral y escrita.
  3. Capacidad de resolución de problemas
- **Competencias Genéricas Personales**
  1. Habilidades en las relaciones interpersonales y de trabajo en equipo
  2. Capacidad crítica y autocrítica
- **Competencias Genéricas Sistémicas**
  1. Capacidad de aplicar los conocimientos a la práctica.
- **Competencias Profesionales Específicas**
  1. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
  2. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.
  3. Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo.
  4. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
  5. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
  6. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
  7. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
  8. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

## OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

### DE PARTE TEÓRICA:

1. Utilizar la terminología y las fuentes específicas del ámbito del entrenamiento deportivo.
2. Aplicar los conocimientos fundamentales relacionados con el entrenamiento deportivo.



3. Interpretar las bases teóricas de los fenómenos de adaptación y de la carga de entrenamiento.
4. Conocer y aplicar los principios fundamentales del entrenamiento deportivo.
5. Dominar los conocimientos básicos sobre las cualidades físicas y su desarrollo.
6. Adquirir los métodos y medios para el entrenamiento y desarrollo de las cualidades físicas, a nivel analítico y en coordinación con las demás.
7. Ejecutar los medios con los que cuenta para alcanzar los objetivos del entrenamiento deportivo.
8. Integrar los conocimientos necesarios para la comprensión y determinación del sistema de entrenamiento deportivo más adecuado a cada deportista.
9. Diseñar sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos, seleccionando el equipamiento deportivo adecuado para cada actividad.
10. Distinguir el desarrollo de la forma deportiva y su aplicación a la planificación.
11. Planificar y optimizar las diferentes estructuras de entrenamiento.

1. *Use the terminology and specific sources in the field of athletic training.*
2. *Apply the basic knowledge related to sports training.*
3. *Interpret the theoretical bases of the phenomena of adaptation and training load.*
4. *Know and be able to apply the fundamental principles of sports training.*
5. *Master the basic knowledge about the physical qualities and development.*
6. *Acquire methods and means for training and development of physical qualities, at the analytical level and in coordination with others.*
7. *Master the media to achieve the objectives of sports training.*
8. *To integrate knowledge and understanding necessary for determining the most appropriate system for each athlete sports training.*
9. *To design training sessions with different objectives, selecting the right sports equipment for each activity.*
10. *Distinguish the development of sports and make their implementation planning.*
11. *To design and implement different training structures.*

#### **DE LA PARTE PRÁCTICA:**

1. Adquirir y ejecutar con maestría el repertorio de medios de entrenamiento.
2. Demostrar los medios para el entrenamiento de las cualidades físicas.
3. Seleccionar los recursos necesarios para desarrollar los medios de la preparación deportiva
4. Obtener mediante auto aprendizaje los últimos avances sobre entrenamiento deportivo
5. Practicar las habilidades y destrezas que le permitan poner en práctica diferentes métodos y medios de entrenamiento.
6. Seleccionar y planificar las diferentes estructuras de entrenamiento.



7. Organizar los diferentes periodos de entrenamiento.

1. *Increase the repertoire of medias and methods of training*
2. *Acquire the training methods of the physical qualities.*
3. *Assimilate general concepts on the principles and methods in sports training*
4. *To obtain the necessary resources to develop mass sports training*
5. *To get with the latest advances in self-learning sports training*
6. *Develop the skills that allow you to implement different media and training methods.*
7. *Select and apply the different training structures.*
8. *Organize the different training periods.*

**TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA:** (En función de la presencialidad, (40%) 3 horas semanales para el alumno en grupos, 2 horas teóricas (en grandes grupos) y 2 horas prácticas (1 en pequeños grupos).

#### **BLOQUE TEÓRICO I: PRINCIPIOS SOBRE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

1. Introducción al estudio del entrenamiento deportivo
2. Conceptos básicos sobre dinámica de esfuerzos y su aplicación al entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
4. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento

#### **BLOQUE TEÓRICO II: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS**

1. El Sistema de Preparación del Deportista
2. El Calentamiento y la Vuelta a la calma
3. Entrenamiento de la Fuerza
4. Entrenamiento de la Resistencia
5. Entrenamiento de la Velocidad
6. Entrenamiento del Rango de Movimiento

#### **BLOQUE TEÓRICO III: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

1. Conceptos Generales y Bases de la Planificación
2. El Proceso de Planificación del Entrenamiento Deportivo
3. La Planificación a través de la historia
4. La Sesión de entrenamiento
5. El Microciclo y el Mesociclo de entrenamiento



6. El Macro ciclo de entrenamiento
7. El Macro ciclo Tradicional
8. Planificación por concentración de carga (Periodización por Bloques)
9. Modelo ATR
10. Otros modelos de Concentración de Carga
11. Planificación del Entrenamiento en Deportes de Larga Temporada
12. Planificación del Entrenamiento a Largo Plazo
13. Planificación según el Modelo Ondulante (no lineal) de aplicación de carga

### BLOQUE PRÁCTICO : MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN

Bloque	Tema	Práctica
1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dinámica de esfuerzos en el entrenamiento deportivo</li> <li>– Vías energéticas y umbrales de entrenamiento</li> <li>– Determinación de umbrales y áreas funcionales 1</li> <li>– Determinación de umbrales y áreas funcionales 2</li> </ul>
2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Perfil y valoración de fuerza en deportistas</li> <li>– Determinación de diferentes manifestaciones de fuerza 1</li> <li>– Determinación de diferentes manifestaciones de fuerza 2</li> <li>– Acondicionamiento Físico sobre superficies inestables</li> <li>– Ejercicios funcionales de piernas dominantes de rodilla 1</li> <li>– Ejercicios funcionales de piernas dominantes de rodilla 2</li> <li>– Ejercicios funcionales de piernas dominantes de cadera 1</li> <li>– Ejercicios funcionales de Empuje de brazos: horizontal y vertical.</li> <li>– Ejercicios funcionales de Tracción de brazos: horizontal y vertical.</li> <li>– Ejercicios de Core: Estabilidad y transmisión de fuerzas.</li> <li>– Movimientos funcionales de caenas cinéticas.</li> <li>– Multilanzamientos con balón medicinal</li> <li>– Multisaltos (pliometría simple y media)</li> <li>– Entrenamiento de hipertrofia 1: iniciación y avanzado</li> <li>– Entrenamiento de hipertrofia 2: iniciación y avanzado</li> <li>– Supuestos prácticos de entrenamiento de fuerza</li> <li>– Análisis, puesta en práctica y evaluación de la técnica de ejercicios básicos y funcionales.</li> </ul>



	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ejercicios metabólicos</li> <li>– Circuitos metabólicos</li> <li>– Circuito Continuo por estaciones (metabolismo aeróbico)</li> <li>– Circuito Interválico por tiempo (Metabolismo anaeróbico)</li> <li>– HIIT (Tábata)</li> <li>– Entrenamiento en AMRAP (<i>as many repetition as possible</i>)</li> <li>– HIPT (High intensity power training)</li> <li>– Entrenamiento Total</li> <li>– Entrenamiento Intermitente</li> <li>– El Fartlek</li> <li>– El Fartlek Polaco</li> <li>– El Intervall Training</li> <li>– Supuestos prácticos de entrenamiento de resistencia</li> <li>– Otros tipos de entrenamiento: EMOM (<i>every minute on the minute</i>), RSA (<i>repeated sprint ability</i>), etc.</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Supuestos prácticos de entrenamiento de la velocidad</li> </ul>
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Entrenamiento de la amplitud de movimiento: Stretching.</li> <li>– Supuestos prácticos de entrenamiento de amplitud de movimiento</li> </ul>
3	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Construcción de sesiones de entrenamiento 1</li> <li>– Construcción de sesiones de entrenamiento 2</li> </ul>
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Construcción de microciclos de entrenamiento 1</li> <li>– Construcción de microciclos de entrenamiento 2</li> </ul>
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Periodización con modelos tradicionales (3 clases)</li> </ul>
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Periodización con modelos contemporáneos de bloques (3 clases)</li> <li>– Planificación con ATR (3 clases)</li> <li>– Planificación del Macro ciclo Integrado (3 clases)</li> <li>– Planificación Ondulante (2 clases)</li> </ul>
	9	
	10	
	11	
12		
13		

#### SEMINARIOS:

Se podrán programar seminarios a lo largo del curso para completar la formación del alumnado, por



parte del profesorado o por invitados externos de reconocido prestigio, para lo que excepcionalmente se podrán juntar varios grupos, en coordinación con otras asignaturas del curso, o utilizar un horario diferente.

#### **ACTIVIDADES OPCIONALES DE PARTICIPACIÓN EN EL APRENDIZAJE:**

A lo largo del curso se ofertarán para su ejecución de forma voluntaria, trabajos en grupo, trabajos individuales, cursos, jornadas, congresos, proyectos, que serán valorados para la asignatura.

También se utilizarán herramientas como Classroom de Google © para subir presentaciones, enlaces a webs, vídeos

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Padial, P y Feriche, B. Manual de Entrenamiento Deportivo. Ed. Técnica Avicam. Granada. 2017
- Padial, P y Feriche, B. Manual de Prácticas de Entrenamiento Deportivo. Ed. Reprografía Digital. Granada. 2017

#### **BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL: Al final de cada tema se aportará bibliografía de consulta**

1. Åstrand, P. et al. Manual de fisiología del ejercicio. Ed. Paidotribo. 2010
2. Bompa, T., Buzzichelli, C. Periodization Training for Sports-3<sup>th</sup> Edition. Ed. Human Kinetics, 2015
3. Brandon, L. Anatomía & Entrenamiento. Paidotribo. 2010
4. Delavier, F. y Gundill, M. El método Delavier. Musculación. Ed. Hispano Europea, 2015
5. Gonzalez Ravé, J; Pablos, C. y Navarro, F. Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas. Ed Panamericana. 2014. Madrid.
6. Issurin, V. Entrenamiento Deportivo: Periodización Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2012
7. Kenney, W. L, Wilmore, J, Costill, D. Physiology of Sport and Exercise-5<sup>th</sup> Edition-Spanish. Ed. Human Kinetics, 15 dic. 2014
8. Kraemer, W. y Fleck S. Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza: Diseño de ejercicios de periodización ondulante. Arkano Books. 2010
9. Lawrence, D. y Hope, R. The Complete Guide to Circuit Training. Ed. A&C Black. 2015
10. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Moscú.

#### **ENLACES RECOMENDADOS**

Durante el curso se recomendarán enlaces apar cada uno de los temas que serán subidos ala plataforma Classroom de Google.

#### **METODOLOGÍA DOCENTE**



1. Clases presenciales con método expositivo a grandes grupos
2. Reuniones de trabajo en pequeños grupos
3. Aprendizaje basado en resolución de problemas
4. Clases prácticas
5. Evaluación
6. Formación en foros especializados relacionados con la asignatura (congresos, seminarios, etc)

## EVALUACIÓN

### CRITERIOS INICIALES.

- En las pruebas de evaluación, profesorado y estudiantes están obligados a observar las reglas elementales de convivencia y a colaborar en todo momento para su correcto desarrollo.
- El estudiante que utilice cualquier material fraudulento relacionado con la prueba o porte aparatos electrónicos no permitidos deberá abandonar el examen y quedará sujeto al régimen disciplinario correspondiente.
- No se calificará a ningún alumno que no esté en acta en el momento de cumplimentarla.
- Las prácticas son obligatorias y la calificación se obtiene por la participación y actitud en las mismas. Por lo que no superaran la asignatura los alumnos que no tengan verificada su asistencia a las clases prácticas y, en su caso, los seminarios obligatorios de la asignatura. El alumno debe completar al menos el 80 % de las prácticas de las programadas en la asignatura.
- Presentar la ficha de prácticas debidamente cumplimentada es obligatorio para poder evaluar las prácticas.
- Se realizarán evaluaciones parciales de la asignatura en Diciembre y Mayo de cada curso académico.
- Se realizarán durante las clases controles parciales de conocimientos.
- **Examen Ordinario:** aprobado en Junta de Facultad
- **Examen Extraordinario:** aprobado en Junta de Facultad

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Cuando durante el desarrollo de una prueba concurren causas de fuerza mayor que impidan su normal realización, el profesor/es responsables de la supervisión podrán suspenderla.

1. Pruebas escritas objetivas de elección
2. Pruebas escritas de respuesta corta
3. Presentación de trabajos y proyectos



4. Test de clase
5. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas
6. Actividades académicas a las que les corresponde un porcentaje de la calificación.

#### **CRITERIOS A EVALUAR:**

1. Definir conceptos básicos del entrenamiento deportivo.
2. Cuantificar la carga de entrenamiento.
3. Describir y justificar los principios de entrenamiento deportivo y su aplicación.
4. Explicar los componentes de la condición física.
5. Interpretar las cualidades físicas y sus manifestaciones.
6. Aplicar los métodos y medios de entrenamiento de las cualidades físicas.
7. Organizar las estructuras de entrenamiento en función de las características y los objetivos a conseguir
8. Conocer y ejecutar los ejercicios básicos de entrenamiento

#### **PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL.**

- El examen final de conocimientos: 60% de la calificación (incluye test de respuesta corta en clase)
- Asistencia y participación activa en las clases teóricas y prácticas: 10% de la calificación.
- Asistencia participativa (hasta un 10%. Imprescindible la asistencia al 80% prácticas para superar la asignatura)
- Evaluación de ejecuciones de ejercicios de entrenamiento: 20%
- Bonificación por participación en el aprendizaje (realización de cursos, seminarios, proyectos, etc.): 10% de bonificación sobre la calificación final.

El estudiante que desee acogerse al procedimiento de evaluación por Tribunal deberá solicitarlo al Director del Departamento mediante escrito, motivando las circunstancias extraordinarias que lo justifiquen. La solicitud deberá presentarse con una antelación mínima de quince días hábiles a la fecha del inicio del periodo de pruebas finales de cada convocatoria, renunciando a las calificaciones obtenidas mediante realización de las distintas pruebas de la evaluación continua.

#### **EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.**



La evaluación en examen extraordinario tendrá los mismos criterios e instrumentos de evaluación del examen ordinario. Los porcentajes respetarán lo realizado por el alumno durante el curso en asistencia, participación, evaluación continua y asistencia a seminarios obligatoria y tendrá los siguientes porcentajes.

- El examen final de conocimientos: 60% de la calificación.
- Asistencia y participación activa en las clases teóricas y prácticas: 20% de la calificación.
- Test de respuesta corta en clase (2% cada vez hasta un máximo de 5%)
- Asistencia participativa (hasta un 10%. Imprescindible la asistencia al 80% prácticas para superar la asignatura)
- Asistencia a seminarios obligatorios (hasta 5%).

### **EVALUACIÓN FINAL ÚNICA.**

Incluirá las pruebas necesarias para acreditar que el estudiante ha adquirido la totalidad de las competencias descritas en la guía docente de la asignatura.

- a) Describir y explicar los conceptos básicos y aplicados del entrenamiento deportivo.
- b) Seleccionar, ejecutar y corregir los medios y métodos de entrenamiento deportivo.
- c) Ejecutar correctamente los ejercicios de entrenamiento.
- d) Organizar, planificar y diseñar las estructuras de entrenamiento deportivo.
- e) Aplicar los conocimientos generales y específicos del entrenamiento deportivo a situaciones simuladas

### **PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL.**

- El examen de conocimientos: 70% de la calificación.
- Realización de los trabajos solicitados a lo largo del curso
- Realización de las prácticas simuladas realizadas en el aula a lo largo del curso, relativo a los contenidos tratados en la materia

El alumno dispondrá de un total de 3 horas para la realización de esta prueba final

### **NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).**

Siguiendo las recomendaciones de la CRUE y del Secretariado de Inclusión y Diversidad de la UGR, en el caso de estudiantes con discapacidad u otras necesidades específicas de apoyo educativo, los sistemas de adquisición y de evaluación de competencias recogidos en esta guía docente se aplicarán conforme al principio de diseño para todas las personas, realizando las adaptaciones



metodológicas, temporales y espaciales precisas para facilitar el aprendizaje y la demostración de conocimientos de acuerdo a las necesidades y la diversidad funcional.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### Evaluación de las competencias genéricas y específicas de la asignatura

	Competencia	Herramienta de evaluación	Criterios de evaluación	Grado de profundidad	Valor
1.	Capacidad de análisis y síntesis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas de desempeño</li> <li>- Pruebas orales en grupos</li> <li>- Presentación de trabajos</li> <li>- Participación en proyectos.</li> <li>- Problemas de proceso</li> <li>- Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas</li> <li>- Pruebas de campo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructura</li> <li>- Categorización</li> <li>- Claridad</li> <li>- Comprensión</li> <li>- Integración</li> <li>- Tiempo</li> <li>- Conocimiento de las prácticas</li> </ul>	MEDIO	10%
2.	Capacidad de comunicación oral y escrita				
3.	Capacidad de resolución de problemas				
4.	Habilidades en las relaciones interpersonales y de trabajo en equipo				
5.	Capacidad Crítica y autocrítica				
6.	Capacidad de Aplicar los conocimientos a la práctica				
7.	Planificar, diseñar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles			ALTO	90%
8.	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y				



	sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.				
9.	Evaluar la condición física y diseñar los ejercicios físicos orientados a la mejora del rendimiento deportivo				
10.	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad				
11.	Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas				
12.	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa				
13.	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo				



---

14.	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional				
-----	---	--	--	--	--

