

Fecha de aprobación: 20/06/2022

Guía docente de la asignatura

**Especialización Deportiva: Esquí (28811NE)**

<b>Grado</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas				
<b>Módulo</b>	Entrenamiento Deportivo	<b>Materia</b>	Especialización Deportiva				
<b>Curso</b>	4 <sup>o</sup>	<b>Semestre</b>	1 y 2 <sup>o</sup>	<b>Créditos</b>	12	<b>Tipo</b>	Optativa

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

Tener cursados y superados los contenidos correspondientes al módulo de Fundamentos de los Deportes: Esquí IV y la correspondiente de Perfeccionamiento Deportivo en Esquí. Tener conocimientos adecuados sobre:

- Evaluación y Control del Entrenamiento Deportivo
- Iniciación y Especialización Temprana en el deporte
- Automatización aplicada a la Actividad Física y el deporte.
- Biomecánica deportiva.
- Fisiología del ejercicio
- Organización Eventos Deportivos.
- Evaluación de la enseñanza.
- Planificación y organización de sistemas y actividades deportivas.
- O estar en posesión de título federativo como entrenador de esquí alpino de nivel II ó III (para alumnos de cualquier otro grado)
- O tener el título de Técnico Deportivo Nivel II o Técnico Deportivo Superior en Esquí Alpino
- O acreditar experiencia como deportista o entrenador/a en categorías nacionales (para alumnos de cualquier otro grado)

**BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)**

Aplicación Específica del entrenamiento deportivo en Esquí

**COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA****COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis



- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

#### Generales:

1. Que el alumno sepa describir, diseñar y enseñar el entrenamiento del esquí de cualquier nivel competitivo
2. Que el alumno sepa describir y enseñar las habilidades técnicas de cualquier nivel competitivo y las asocie con un marco táctico de referencia
3. Que el alumno aprenda a esquiar con un nivel mínimo que garantice la mejor asimilación de los contenidos propios de la práctica.
4. Que el alumno sea capaz de evaluar críticamente la intervención del entrenador
5. Que el alumno aprenda a utilizar aplicaciones informáticas para el análisis del deporte
6. Que el alumno aprenda a utilizar aplicaciones audiovisuales para reforzar los modelos de aprendizaje mediante presentaciones significativas
7. Que el alumno aprenda a utilizar aplicaciones de análisis cinematográfico como medio de



- profundizar en el análisis técnico y como medio de feedback inmediato para el entrenamiento
8. Que el alumno sea capaz de buscar y comprender información en las bases de datos científicas.
  9. Que el alumno sea capaz de establecer un juicio crítico entre el modelo presentado en clase y la información científica recabada
  10. Que el alumno sea capaz de aplicar el conocimiento científico recabado mediante una aplicación práctica
  11. Que el alumno sepa diseñar un plan de entrenamiento desde el análisis mediante los instrumentos utilizados
  12. Que el alumno desarrolle sus habilidades comunicativas en los diferentes contextos de entrenamiento, preparación y dirección de la competición
  13. Que el alumno se desenvuelva en un ambiente exigente de trabajo en equipo
  14. Que el alumno organice autónomamente pero responsablemente la selección de los contenidos y propuestas metodológicas para progresar en el objetivo del entrenamiento del deporte.

#### Específicos:

1. Que el alumno asiente las bases del conocimiento de la técnica adquirida hasta el momento.
2. Que el alumno perfeccione el nivel de destreza en la práctica del esquí alpino, dentro de las posibilidades de práctica de las que se disponen, y el conocimiento de las estrategias de práctica y progresiones metodológicas para aprender y entrenar la técnica, la táctica y la preparación física del esquí de competición.
3. Que el alumno conozca los órganos que rigen los deportes de invierno en el mundo y en España.
4. Que el alumno conozca y participe directa e indirecta en la organización de competiciones oficiales o no en colaboración con los organismos correspondientes, desempeñando y conociendo las funciones y roles de cada comité.
5. Que el alumno conozca las posibles medidas de actuación en cuanto a la detección del talento deportivo, y marcar las pautas para el entrenamiento con jóvenes esquiadores, y en cuanto a la planificación, control y organización del entrenamiento.
6. Que el alumno sepa cómo funcionan y se desarrollan los clubes que fomenten los deportes de invierno ; su gestión y dirección.
7. Que el alumno aprenda y aplique los fundamentos de la planificación y programación del entrenamiento en el esquí alpino, los objetivos, contenidos, medios, métodos, estructuras, que se emplean en este deporte teniendo en cuenta las fases y etapas por las que debe de ir progresando un joven en edad escolar desde que se inicia en el esquí hasta que llega al alto nivel, teniendo como referencia cómo lo realizan los principales países alpinos.
8. Que el alumno sepa las reglas conjuntas que se aplican para todas las competiciones de esquí alpino.
9. Que el alumno sepa utilizar las nuevas tecnologías para la monitorización y análisis del rendimiento del esquiador.

## PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

### TEÓRICO

- Tema 1. Factores que intervienen en el entrenamiento del esquí de competición.
- Tema 2. La preparación técnica en el esquí alpino



- Tema 3: La preparación táctica en el esquí alpino.
- Tema 4: La preparación física en el esquí alpino.
- Tema 5. Planificación, programación y periodización del entrenamiento en el esquí alpino.
- Tema 6: Evaluación y control del entrenamiento en el esquí alpino.
- Tema 7. La detección de talentos en el esquí alpino.
- Tema 7. Uso de nuevas tecnologías para la monitorización del rendimiento en el esquí alpino
- Tema 8. Organismos que rigen el esquí alpino: FIS, RFEDI, FADI
- Tema 9. El reglamento y material específico de los concursos alpinos.
- Tema 10. Prevención de lesiones en el esquí alpino

## PRÁCTICO

- Bloque práctico 1. Medios entrenamiento técnico del esquí alpino.
- Bloque práctico 2. Medios de entrenamiento táctico del esquí alpino. Entrenamiento de las disciplinas alpinas.
- Bloque práctico 3. Medios de entrenamiento de la preparación física del esquiador.
- Bloque práctico 4. Medios para el control y valoración del entrenamiento en el esquí alpino. Asistencia entrenamientos.
- Bloque práctico 5. Organización de competiciones de esquí alpino.
- Bloque práctico 6. Análisis de videos competición.
- Bloque práctico 7. Asistencia a entrenamientos.
- Bloque práctico 8. Asistencia a competiciones.
- Bloque práctico 9. Prácticas en el Simulador de Esquí, IMUDS
- Bloque práctico 10. Evaluación capacidades físicas
- Bloque práctico 11. Evaluación de la técnica
- Bloque práctico 12. Diseño de sesiones

## Seminarios

- SEM1. Control y Juez de Puerta
- SEM2. Organización de eventos alpinos
- SEM3. Software análisis de video, análisis cualitativo y cuantitativo técnica.
- SEM4. Recursos de información para el aprendizaje y el rendimiento en el esquí.
- SEM5. Reparación del material de competición en alto nivel.
- SEM6. Nuevas tecnologías para monitorización rendimiento esquí alpino

## BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Alvarez San Emeterio, C. (2012). Esquí alpino: preparación física para el alto rendimiento. Stonberg Editorial. España
- Bosco, C. (2000). La fuerza muscular: aspectos metodológicos (Vol. 307). Inde.
- BOMPA, T. (2016). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo
- Chevalier P. ; SCHORI, B. (1995): Ski alpin. Technique de competition et méthodes d'entraînement. Federación Suiza de Esquí. Berna, Suiza.
- COTELLI, F.; COTELLI, M. (2008). Sci moderno. Mulatero Editore. Ivrea, Italia.
- GARCIA MANSO, J.M.; NAVARRO VALDIVIESO, M.; RUIZ CABALLERO, J.M. (1996).



Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Editorial Gymnos.

- JACENDA, J. (1992). Step to Success. Alpine Skiing. Human Kinetic Published. Illinois, USA.
- KRATTER, G.; MARTA, E. (1992) Esquí para jóvenes. Tutor. Madrid.
- KUZNETSOV, VV (1984). Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel. Stadium.
- LEACH, R.E. (1994). Handbook of Sport Medicine and Science. Alpine Skiing, Blackwell Scientific Publications. Massachusetts, USA.
- UNITED STATES SKI COACHES ASSOCIATION (1994). Rookie coaches ski racing guide. Human Kinetic Published. UK
- United States Ski and Snowboard Association, USSCA (2005). USSA Sport Performance Series. Alpine Training Environment [DVD]. EE.UU. Big Rig Creative.
- VIRU, A.; VIRU, M. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (1988) Entrenamiento Óptimo. Hispano-Europea. Barcelona.

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- PETERSEN, C. (2004). Fit to Ski. Practical tips to optimize dryland training and ski performance. Fit to Play, Vancouver, BC. Canada.
- KORNEXL, E. (1980). Das sportmotorische eigenschafts-niveau des alpinen schirennläufers. Inn-Verlag Innsbruck. MÜLLER, E.; SCHWAMEDER, H.; RASCHNER, C.; LINDINGER, S; KORNEXL, E. (1997): Science and skiing I. Verlag Dr. Kovac. Hamburg
- MÜLLER, E.; SCHWAMEDER, H.; RASCHNER, C.; LINDINGER, S; KORNEXL, E. (2001): Science and skiing II. Verlag Dr. Kovac. Hamburg
- MÜLLER, E.; BACHARACH, D.; KLIKA, R.; LINDINGER, S.; SCHWAMEDER, H (2005) : Science and skiing III. Meyer & Mayer Sport (UK)
- MÜLLER, E.; LINDINGER, S.; STÖGGL, T.: (2009) Science and skiing IV. Meyer & Mayer Sport (UK)
- MÜLLER, E.; LINDINGER, S.; STÖGGL, T.: (2012) Science and skiing V. Meyer & Mayer Sport (UK)
- Erich Müller, Josef Kröll, Stefan Lindinger, Jürgen Pfusterschmied, Thomas Stöggel (2014). Science and Skiing VI. Meyer & Meyer Verlag (UK)
- Erich Müller, Josef Kröll, Stefan Lindinger, Jürgen Pfusterschmied, Jörg Spörri, Thomas Stöggel. (2018) Science and Skiing VII. Meyer & Meyer Sport (UK)
- Lindinger, Stefan ; Karczewska-Lindinger, Magdalena ; Hakkarainen, A ; Linnamo, V (2020) Science and Skiing VIII. University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland.
- Durante el desarrollo de las clases se irá ampliando la bibliografía con nuevas aportaciones de artículos y/o publicaciones que vayan saliendo.

### ENLACES RECOMENDADOS

- [Ski Racing](#)
- [US Ski and Snowboard](#)
- [Swiss Ski](#)
- [FIS Ski](#)
- [Real Federación Española de Deportes de Invierno](#)
- [Canada Ski](#)
- [BC Alpine Ski](#)
- [Federación Andaluza de Deportes de Invierno](#)



## METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 - Lección magistral/expositiva
- MD02 - Sesiones de discusión y debate
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 - Prácticas de campo
- MD06 - Prácticas en sala de informática
- MD07 - Seminarios
- MD08 - Ejercicios de simulación
- MD09 - Análisis de fuentes y documentos

## EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

### EVALUACIÓN ORDINARIA

#### Instrumentos de evaluación

- SE.2. Pruebas escritas de respuesta corta. Sobre los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la parte presencial.
- SE.7. Presentación de trabajos y proyectos. Se contempla la presentación de un trabajo final obligatorio consistente en la realización de un artículo de revisión o planteamiento de proyecto de investigación por el alumno sobre un tema relacionado con la especialización deportiva en esquí. En caso de llevarse a cabo se darán las instrucciones necesarias durante el desarrollo de la asignatura.
- SE.8. Informes y/o memorias de práctica. Se evaluarán igualmente informes/trabajos de las sesiones prácticas así como las memorias de los seminarios obligatorios para el alumnado.
- SE.9. Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas. Examen práctico de los contenidos tratados en las sesiones prácticas que demuestren haber asimilado la habilidad y/o haber adquirido la destreza en los diferentes medios de entrenamiento específicos del esquí.
- SE.11. Técnicas de observación. Se evaluará la capacidad de análisis de videos, imágenes y situaciones reales del proceso de entrenamiento en el esquí de alto rendimiento.

#### Criterios de evaluación

1. Para poder ser evaluado en la asignatura será obligatorio asistir al 85% de las sesiones teórico-prácticas y prácticas presenciales. De no ser así, el alumno no será evaluado.
2. La nota final de especialización deportiva en esquí proviene de la evaluación de cada una de las partes por separado según los siguientes porcentajes y será la media aritmética entre las diferentes partes. Hay que superar cada parte para hacer media:
  - Realización prueba escrita final en tiempo y plazo determinado. 33,3 %
  - Trabajos (audiovisuales y de revisión) sobre temáticas relacionadas con la asignatura tanto de aspectos teóricos como prácticos. 33,3 %
  - Examen de ejecución práctica en nieve y simulador de esquí 33,3%
3. Para poder promediar las partes, será imprescindible superar cada una por separado, siendo el 5 la nota mínima para aprobar cada una de ellas.
4. La parte no superada en la convocatoria ordinaria quedará pendiente para la convocatoria extraordinaria del mismo curso académico. Se guardará la nota de la parte superada en la convocatoria ordinaria para la convocatoria extraordinaria del mismo curso académico.



5. La evaluación será preferentemente continua, entendiendo por tal la evaluación diversificada que se establece en la Guía Docente de la asignatura.

### EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

La evaluación extraordinaria tendrá en cuenta los mismo porcentajes establecidos en la evaluación ordinaria. El alumno que no haya superado la evaluación ordinaria, tendrá que presentarse a esta convocatoria con todo aquello no superado y pendiente en la convocatoria ordinaria.

### EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Se contempla la realización de una evaluación única final a la que podrán acogerse aquellos estudiantes que no puedan cumplir con el método de evaluación continua por motivos laborales, estado de salud, discapacidad o cualquier otra causa debidamente justificada que les impida seguir el régimen de evaluación continua. Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura, lo solicitará al director del Departamento, quién dará traslado al profesorado correspondiente, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua. Transcurridos diez días sin que el estudiante haya recibido respuesta expresa y por escrito del director del Departamento, se entenderá que ésta ha sido desestimada. En caso de denegación, el estudiante podrá interponer, en el plazo de un mes, recurso de alzada ante el Rector, quién podrá delegar en el Decano o director del Centro, agotando la vía administrativa.

El estudiante que se acoja a esta modalidad de evaluación, en las titulaciones correspondientes, deberá realizar una evaluación final teórica de los contenidos teórico-prácticos vistos en clase y una evaluación práctica sobre los contenidos prácticos vistos en clase, según la programación establecida en la Guía Docente de la asignatura. (De acuerdo a la NCG71/2: Normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada Aprobado en la sesión extraordinaria del Consejo de Gobierno de 20 de mayo de 2013).

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Las sesiones teóricas, teórico-prácticas y practicas se llevaran a cabo en las instalaciones de la Facultad de Ciencias del Deporte, en el Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS) y en Sierra Nevada, pudiendo contemplar otros escenarios si fueran necesarios y de los que se dará información en tiempo y forma. Las practicas en Sierra Nevada se llevarán a cabo de forma concentrada durante el periodo invernal y en semanas que serán comunicadas al alumnado y al centro, para su traslado al resto de profesorado, con suficiente antelación. Durante la realización de estas practicas en Sierra Nevada los alumnos no asisten al resto de clases debido al horario. El resto de sesiones teóricas y teorice-prácticas se imparten de forma simultánea desde el inicio del curso hasta la finalización de la carga lectiva. Una vez finalizada la carga lectiva de suspenden las clases hasta nuevo aviso. Es en este periodo del curso cuando los alumnos dedican mayor tiempo a sus tareas no presenciales de evaluación de la asignatura (trabajos).

La realización de practicas en Sierra Nevada esta supeditada a las condiciones de nieve, la meteorología y la previsión del tiempo, por lo que no pueden fijarse con suficiente antelación y los alumnos solo cuentan con esos días para hacerlas. Para la realización de estas practicas la matricula en la asignatura cubre el desplazamiento y el pase de acceso a medios mecánicos (forfait) para cada día de practicas. El material especifico de practica (esquí, botas, bastones, vestimenta y accesorios) es individual y debe llevarlo cada alumno. El resto de material necesario



para las practicas lo facilitara la facultad. Una vez confirmados los días de subida se convocará a los alumnos y se les dará instrucciones de los días y horarios de subida y bajada, así como del lugar de salida y de retorno a la Facultad.

La realización de practicas en el Simulador de esqui del iMUDS, se simultanearán con las sesiones teóricas y teórico-prácticas en la Facultad en horario de tarde, según horario.

A lo largo del curso están programadas otras practicas complementarias que se realizarán a lo largo de la temporada, no tienen fecha fija y los alumnos tendrán varias opciones para poder realizarlas, incluidos fines de semana y vacaciones. Los alumnos deberán escoger los días de práctica para cada uno de estas practicas en función de su disponibilidad horaria, sin que la asistencia a estas suponga una justificación al resto de asignaturas. Estas prácticas son complementarias a las asignaturas y dependen de acuerdos de colaboración con la Federación Andaluza de Deportes de Invierno, Cetursa Sierra Nevada y de la disponibilidad del Simulador de Esquí del IMUDS. Para algunas de ellas será necesario una formación teórica. Los seminarios previstos tienen por objeto la formación del alumno para afrontar los bloques prácticos previstos y podrán ser impartidos por profesores externos, técnicos, de entidades e instituciones relacionadas con los deportes de invierno y organizados por centros de la propia Universidad o no, pudiendo incluso tener que pagar una matrícula para recibirlos para la expedición de la certificación y/o habilitación profesional por parte de la entidad correspondiente. Se irán informando de las fechas de realización a lo largo del curso. Estas practicas complementarias, tendrán carácter obligatorio y por tanto se tendrían en cuenta en la asignatura, si finalmente se realizan.

