

Teoría del entrenamiento III

Datos generales

- **Descripción:** La asignatura de Teoría del entrenamiento III profundiza en el conocimiento de esta área de conocimiento teniendo como base Teoría del entrenamiento I y como iniciación de la aplicación más orientada la asignatura de Teoría del entrenamiento II. En el caso de esta asignatura de cuarto curso de grado, el alumno se centrará fundamentalmente en dos puntos importantes: de una parte, se trabajará la capacidad para aprender a diseñar sesiones y tareas y, por otra parte, se profundizará en la planificación y programación del entrenamiento en los llamados deportes de situación.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Algunos (15%)
- **Duración:** Semestral (1º Semestre)
- **Curso:** 4º
- **Profesorado:** [Dr. GERSON GARROSA MARTÍN](#) / [Sr. PAU CECILIA GALLEGO](#)

Competencias

Competencias básicas:

CB2- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse mediante la elaboración y defensa de argumentos y resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias transversales:

B3- Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación.

B4- Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

B8- Gestionar proyectos técnicos o profesionales complejos.

Competencias nucleares:

C1- Dominar en un nivel intermedio una lengua extranjera, preferentemente el inglés.

C2- Utilizar de forma avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.

Competencias específicas:

A3- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus diferentes niveles.

A6- Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

A7- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico – deportivas.

A9- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.

Resultados de aprendizaje

1. Conocer y saber aplicar los diferentes trabajos físicos relacionados con el entrenamiento.
2. Conocer y saber aplicar los principios de la planificación deportiva.

Contenidos

1. Introducción. Síntesis de las asignaturas de Teoría del entrenamiento I y II.
2. Los deportes de situación.
 - 2.1. Las diferentes necesidades de los deportes de prestación y de situación.
 - 2.2. De la visión conductista del deporte a la concepción proveniente de la psicología ecológica.
 - 2.3. La complejidad del deporte: visión estructuralista.
3. Las cualidades perceptivo – motrices.
4. Las cualidades cognitivas.
5. La coordinación neuromuscular.
6. Valoración de las habilidades propias de los deportes de situación.
 - 6.1- Comprensión de las necesidades del deporte y el equipo.
 - 6.2- Selección de los tests apropiados para la competencia deportiva.
 - 6.3- Integración de los resultados con los tests de prevención y rehabilitación de lesiones.
 - 6.4- Determinación de las prioridades de intervención.
 - 6.5- Cálculo del valor de cambio mínimo relevante de un test.
 - 6.6- Interpretación de la significación de los cambios al resultado de los tests.
7. Aplicación de los modelos de planificación del entrenamiento deportivo.
 - 7.1. Similitudes de la planificación y programación del entrenamiento entre los deportes de prestación y los deportes de situación.
 - 7.2. Estudio de modelos de planificación adaptados a deportes de situación.
 - 7.3. Identificación de objetivos i planificación de las cargas.
 - 7.4. Planificación en deportistas en formación
8. La búsqueda del estado óptimo de forma: concepto de “tapering”.
 - 8.1. Las bases del tapering.
 - 8.2. Modelos de tapering.
 - 8.3. El tapering en el deporte de prestación. Adaptación a periodos o competiciones específicas de los deportes de situación.
 - 8.4. Aplicación de un periodo de tapering a los deportes con liga regular.
9. La sesión como unidad básica de entrenamiento.
 - 9.1. Tipos de sesiones según las tareas desarrolladas.
 - 9.2. Tipos de sesiones según su estructura.
 - 9.3. Las diferentes fases de la sesión
 - 9.4. Diseño y aplicación de la sesión según objetivos.
10. La creación de tareas.
 - 10.1. Objetivos de la tarea según contenidos a trabajar. Relación con las habilidades propias de cada deporte.
 - 10.2. Parámetros a utilizar en el diseño de tareas.
 - 10.3. Diseño de tareas.
 - 10.4. Diseño de tareas con componente predominantemente motriz.
 - 10.5. Diseño de tareas con componente predominantemente perceptivo – motriz.

- 10.6. Diseño de tareas con componente predominantemente cognitivo y coordinativo.
10.7. Diseño de tareas integradas.

Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	30	0	30
Laboratorio	20	30	50
Seminarios (análisis artículos y otros profesores)	10	15	25
Pruebas de evaluación	5	40	45
Total	65	85	150

Metodologías docentes

Aprendizaje basado en problemas (PBL)
Clases expositivas
Clases prácticas
Prueba de evaluación
Seminarios

Evaluación y calificación

Actividades de evaluación

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	% del total
Examen teórico de la asignatura	A6 / CB4 / CB5	Examen teórico tipo test de respuestas múltiples (4 posibles / 1 válida). Incorrectas resta 0,25p También pueden salir casos prácticos para resolver.	50%
Trabajo teórico	CB3 / B3 / B4 / C1 / A3 / A7	Diseño teórico de una planificación (deporte, ámbito, nivel, elección de modelo, periodización, diseño de sesiones, indicadores de feedback...). Individual o por parejas.	20%
Trabajo teórico – práctico	B3 / B8 / C2 / A7 / A9	Diseño de una batería de tests para un deporte. Ver documento adjunto para más detalle.	10%
Trabajo práctico	CB2 / B8 / C4 / C5 / A9	Diseño y ejecución de sesiones a partir de la planificación (momento de la planificación, objetivo, elección de tareas y justificación...) En grupo.	15%
Resumen	CB4 / C1 / C2	Lectura, comprensión y resumen de uno o más	5%

artículos o
textos

artículos sobre la asignatura (pueden ser algunos en
inglés). Individual.

Calificación

La asistencia a todas las clases es obligatoria. Las faltas se tienen que justificar correctamente todas*. El alumno que no llegue al 80% de asistencia no optará a la evaluación continua e irá directamente a la final.

En todas las pruebas de evaluación realizadas será necesario haber sacado un 5 sobre 10 mínimo para poder optar a la evaluación continua. Las partes a las que no se llegue al 5 se podrán recuperar en la evaluación final.

En el caso de tratarse de un trabajo teórico o práctico, se tendrá que corregir con las modificaciones indicadas por el profesor y la nota máxima a la que se optará en la evaluación final será de 5. En el caso de tratarse de un examen teórico la nota máxima a la que se podrá optar será de 10.

La posibilidad de presentarse a la evaluación final para subir nota es potestad del profesor que es quien lo tiene que proponer al alumno. No obstante, si algún alumno quiere presentarse por iniciativa propia a subir nota lo tiene que hacer de la totalidad de la asignatura y firmar un compromiso de renuncia a la nota conseguida en la evaluación continua, quedándose con la que obtuviera en la final.

Tendrá que presentarse a la evaluación final todo alumno que:

- Ha suspendido una de las partes. En este caso tendrá que recuperar la parte no superada. Esta parte tendrá que recuperarse con un mínimo de 5.
- Todos los alumnos que no hayan asistido a un 80% de la evaluación continua tendrán que hacer un examen final global. Para aprobar este examen tendrá que sacar un mínimo de 5 optando a una nota máxima de 10.
- La evaluación final consistirá en un examen final con contenidos sobre las sesiones prácticas y teóricas desarrolladas durante el curso.

Es necesario que los alumnos asistan a las clases prácticas con la ropa y el calzado adecuados para la práctica deportiva.

* es necesario presentar justificante si no se asiste a clase, en el caso de no hacerlo no se podrá seguir la evaluación continua, se tendrá que examinar en la evaluación final (febrero) de todo el contenido de la asignatura, teórico y práctico. En el caso de superar el 20% de ausencias, a pesar de ser justificadas, no se podrá acoger tampoco a la modalidad de evaluación continua y se tendrá que evaluar de toda la asignatura en la evaluación final de febrero.

Criterios específicos de la nota No Presentado:

Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

Bibliografía

Bibliografía de la asignatura Entrenamiento I (2º)

Bibliografía de la asignatura Entrenamiento II (3º)

Bibliografía de la asignatura Ampliación de los deportes – Fútbol II (3º)

Balagué Serra, N., Torrents Martí, C. (2011). Complejidad y deporte. Barcelona. INDE

García-Manso, JM., Martín González, J.M. (2005). La teoría del entrenamiento desde la óptica de los sistemas complejos. Villa de Ingenio. Editor: Ayuntamiento.

Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). High-performance training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics.

Pol, R. (2011). La preparación ¿física? En el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad. Barcelona. MC Sports Editorial.

Seirul-lo Vargas, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona. Mastercede.

Solé Fortó, J. (2008). Planificación del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios. Barcelona. Sicropat Sport

Solé Fortó, J. (2008). Teoría del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios. Barcelona. Sicropat Sport

Turner, A., Cscs, D., Brazier, J., Bishop, C., Chavda, S., Cree, J., & Read, P. (2015). Data Analysis for Strength and Conditioning Coaches : Using Excel to Analyze Reliability , Differences , and Relationships. *Strength & Conditioning Journal*, 37(1), 76–83. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000113>

VV.AA. (2019). Neuroacción. La neurociencia aplicada a las ciencias de la actividad física y del deporte. Vigo. MCSports.

Asignaturas relacionadas

Teoría del entrenamiento I (2º)

Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo (3º)

Teoría del entrenamiento II (3º)

Futbol II (3º)