

## TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO II

### Datos generales

- Descripción:** La asignatura Teoría del Entrenamiento II tiene su base en la asignatura de segundo curso Teoría del Entrenamiento I. En el caso de esta asignatura de tercer curso se profundizan las capacidades motrices y neuromotrices, así como se progresan fundamentalmente hacia la adquisición de conocimiento en los ámbitos de la programación del entrenamiento deportivo.
- Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- Se utiliza oral la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Parcialmente (30%)
- Duración:** Semestral (1º Semestre)
- Curso:** 3º
- Profesor:** Dr. Gerson Garrosa Martín

### Competencias

#### Competencias básicas:

CB1- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar en un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que impliquen conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo 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:

B2. Resolver problemas complejos de forma efectiva en el campo de la actividad física y del deporte.

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

B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.

#### Competencias nucleares:

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

C2. Utilizar de manera avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.

C4. Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

#### Competencias específicas:

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

A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

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.

## Objetivos de aprendizaje

---

1. Conocer las cualidades físicas del ser humano, incidiendo en el estudio de aquellas más relacionadas con un mayor componente motriz.
2. Saber organizar, según situaciones no complejas y complejas, las cargas de trabajo para conseguir los objetivos que se determinen.

## Contenidos

---

### 1. - Entrenamiento y control de las manifestaciones de la velocidad.

- Contextualización
- Bases neurofisiológicas del entrenamiento de la velocidad.
- Metodología de entrenamiento de la velocidad.
- Entrenamiento de la velocidad de reacción
- Entrenamiento de la velocidad frecuencia
- Entrenamiento de la velocidad de movimiento
- Valoración y control de la velocidad.

### 2. - Entrenamiento y control de las manifestaciones de la fuerza.

- contextualización
- Bases neurofisiológicas y adaptaciones del entrenamiento de la fuerza muscular.
- Metodología del entrenamiento de la fuerza.
- entrenamiento estructural
- entrenamiento funcional
- Valoración y control de la fuerza.

### 3.- Entrenamiento de la amplitud de movimiento (ADM).

- Conceptualización y fundamentos de la ADM
- Metodología de entrenamiento de la ADM.
- métodos estáticos
- métodos dinámicos
- métodos mixtos
- Valoración y control de la ADM.

## Actividades

Tipo de actividades	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	30	10	40
Clases prácticas	20	20	40
Seminarios (resolución de problemas, análisis de artículos...)	8	30	38
Prueba de evaluación (teórica)	2	30	32
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologías docentes

- Clases magistrales
- Resolución de casos prácticos (grupos reducidos)
- Trabajo individual
- Prácticas
- Evaluación

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

## Evaluación y calificación

### Actividades de evaluación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
Examen	CB1 CB4 C2 C4 A3 A4 A9	Examen tipo Test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea resto 0,25 puntos) y / o alguna pregunta abierta o caso práctico. (Temas 1, 2 y 3)	50
Cuestionarios sobre lecturas obligatorias	CB1 CB4 C2 C4 A3 A4 A9	Examen tipo Test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta. Una respuesta errónea resto 0,25 puntos) y alguna pregunta abierta o caso práctico.	10
Prácticas / resolución de casos prácticos	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C2 C4 A2 A3 A7 A9	Prácticas y/o resolución de casos prácticos. A determinar durante el curso. Incluye utilización de TIC.	40

## Evaluación acreditativa de los aprendizajes

### *Evaluación Continua:*

#### Condiciones generales:

1. Se requiere la asistencia a un 80% de las sesiones prácticas. Si el alumnado supera el 20% de faltas permitidas (las ausencias justificadas por actividades deportivas, visitas médicas, etc. incluyen en este 20%), no tendrá derecho a ser evaluado con los criterios de evaluación única y pasará a ser evaluado directamente a la evaluación final.
2. Entregar las pruebas de evaluación en las condiciones y plazos establecidos.

#### Situaciones excepcionales:

En relación con la asistencia: el alumnado asiste, pero **no puede hacer las clases prácticas** por causas justificadas (lesión, malestar ...). Si se considera imprescindible la evaluación de la práctica, porque se trata de una actividad de evaluación, se valorará la posibilidad de sustituirla por otra prueba mediante la que consiga acercarse al máximo a los objetivos formativos fijados (corrección, dirección, progresión de enseñanza, prueba oral, etc.).

### Calificación final de la asignatura:

El alumnado que haya respetado los criterios establecidos en la evaluación continua deberá aprobar cada una de las partes de la evaluación detalladas a continuación (nota igual o superior a 5) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

- Examen teórico (50%).
- Cuestionarios sobre lecturas obligatorias (10%).
- Prácticas o casos prácticos (40%).

### **Evaluación final:**

El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continua:

- Si ha suspendido alguna de las siguientes partes: examen, cuestionarios, lecturas obligatorias y documentos de prácticas. Sólo se examinará de las partes suspendidas mediante un examen tipo test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea restar 0,25 puntos) y / o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).

El alumnado que no ha respetado los criterios de evaluación continua o opta directamente por la evaluación final realizará las siguientes actividades de evaluación:

- Examen tipo test formado por tres partes: temas teóricos 50%, lecturas obligatorias 10% y prácticas 40%. El examen consta de preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea restar 0,25 puntos, y / o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10)

En todos los casos, se deben aprobar cada una de las partes (temas teóricos 50%, lecturas obligatorias 10%, prácticas 40%), (nota igual o superior a 5.0) para poder hacer media y así aprobar la asignatura.

### **Criterios específicos de la nota «No Presentado»:**

Se considerará un alumno no presentado aquel que haya realizado menos del 50% de las actividades de evaluación continua o no se ha presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

## Referencias bibliográficas

---

- Baechele, R. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2013). *Periodización: teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Cardinale, M., Newton, R., & Nosalka, K. (2010). *Strength and conditioning: Biological principles and practical applications*. Wiley-Blackwell.
- González Badillo, J. J., & Gorostiaga Ayestarán, E. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza* (3.<sup>a</sup> ed.). Barcelona: INDE.
- González Badillo, J. J., & Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: INDE.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2000). *Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Morro, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2011). *Measurement and evaluation in human performance* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Naclerio, F. (2011). *Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Panamericana.
- Whyte, G. (2006). *The physiology of training*. London: Churchill Livingstone Elsevier.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2010). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (6.<sup>a</sup> ed.). Barcelona: Paidotribo.

## Asignaturas recomendadas

---

- Teoría del entrenamiento I y III.
- Fisiología del ejercicio I y II.