

## TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO I

### Datos generales:

- **Descripción:** A lo largo de la carrera los alumnos cursarán varias asignaturas de entrenamiento. En esta primera asignatura se pretende que los alumnos entiendan los fundamentos de la teoría del entrenamiento, así como las adaptaciones que la organización y ejecución del ejercicio físico provoca en los diferentes sistemas orgánicos. Los alumnos finalizarán la asignatura organizando cargas de trabajo para conseguir objetivos de mejora para situaciones no complejas.
- **Créditos ECTS:** 6 FORMACIÓN OBLIGATORIA
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** 0%
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Algunos (25%)
- **Duración:** Semestral (1º Semestre)
- **Curso:** 2º
- **Profesorado:** Dr. Abraham Batalla Gavalda

### 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.

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:

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

C5- Comprometerse con la ética y la responsabilidad social como ciudadano y como profesional.

### Competencias específicas:

- A2- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte.
- A3- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus diferentes niveles.
- A4- Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- 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. Entender los fundamentos de la teoría del entrenamiento como área de conocimiento, incidiendo especialmente en la comprensión, estudio y aplicación de los principios que la rigen.
2. Adquirir un vocabulario específico de la materia, entendiendo que significan las cargas de entrenamiento y cómo se producen las adaptaciones deseadas en el organismo.
3. Conocer las adaptaciones que la organización y la ejecución del ejercicio físico provoca en los diferentes sistemas orgánicos.

### Contenidos

#### **1.- Generalidades de la teoría del entrenamiento deportivo**

- 1.1.- Contextualización.
- 1.2.- Concepto de entrenamiento.
- 1.2.- Introducción al proceso de entrenamiento deportivo.

#### **2.- La adaptación**

- 2.1.- Contextualización.
- 2.2.- Teorías sobre la adaptación.
- 2.3.- La sobrecompensación.
- 2. 4.- Los principios del entrenamiento deportivo.

#### **3.- La carga del entrenamiento**

- 3.1.- Fundamento de la carga.
- 3.2.- Contenidos de la carga.
- 3.3.- Naturaleza de la carga.
- 3.4.- Valoración de la intensidad.
- 3.5.- Organización de la carga.
- 3.6.- Monitorización, control y cálculo de la carga.

#### **4.- Entrenamiento de la resistencia**

- 4.1.- Concepto y manifestaciones de la resistencia.
- 4.2.- Importancia de la resistencia en la actividad deportiva.
- 4.3.- Objetivos del entrenamiento de resistencia.
- 4.4.- Factores que determinan la resistencia.
- 4.5.- Clasificaciones de resistencia.

- 4.6.- Adaptaciones al entrenamiento de resistencia.
- 4.7.- Estructura de la resistencia de base y específica.
- 4.8.- Métodos de entrenamiento de la resistencia.
- 4.9.- Valoración funcional de la resistencia.

### 5.- La planificación del entrenamiento deportivo

- 5.1.- La dinámica de cargas de temporada (modelos de periodización)
- 5.2.- Programación de las cualidades físicas
- 5.3.- Las unidades temporales de la planificación
- 5.4.- Modelos de planificación deportiva

## Actividades

Tipo de actividades	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	40	60	100
Seminarios / prácticas	14	12	26
Prueba de evaluación (teórica)	6	18	24
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

### Metodologías docentes

Clases magistrales

Seminarios (trabajos en grupos reducidos de profundización de un tema)

Clases 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 1º parcial	CB1 CB4 C2 C4 A4 A6 A9	Examen tipo Test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta incorrecta resta 0,25 puntos) y/o preguntas abiertas o caso práctico. (Temas 1, 2 y 3)	30
Examen 2º parcial	CB1 CB4 C2 C4 A4 A6 A9	Examen tipo Test (preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta incorrecta resta	30

0,25 puntos) y/o preguntas abiertas o caso práctico. (Temas 4 y 5)			
Seminarios / Prácticas	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C5 A2 A3 A7	Prácticas y/o resolución de casos prácticos. A determinar durante el curso.	30
Trabajo	CB2 CB3 CB5 B2 B3 B4 C1 C5 A2 A3 A7	Realización de un trabajo de profundización del tema 5.	10

### 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.
3. **Es obligatorio que el alumnado lleve pulsímetro a las sesiones prácticas.**

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.

Prácticas: La asistencia a las prácticas es obligatoria. La presentación de los correspondientes informes en fecha y hora establecida es obligatoria (fechas equivalentes a 3 semanas posterior a la realización de la práctica a las 23:55) y debe realizarse de forma individual, aunque el informe se elabore de forma colectiva. En caso de no acudir a una práctica obligatoria se debe justificar debidamente la falta o supondrá la suspensión de la asignatura. Las prácticas deben obtener una nota igual o superior a 5 para ser aprobadas. Si en primera convocatoria se suspende la práctica, se entregará a segunda convocatoria (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 5 puntos. En caso de NO PRESENTAR la práctica a la primera convocatoria obtendrá la calificación de NO PRESENTADO y deberá presentarse a la evaluación final (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 5 puntos. En caso de que el día anterior a las 23:55 de la noche, no se haya presentado alguna de las prácticas o la presentación obtenga una nota inferior a 5 puntos, supondrá automáticamente la suspensión de la asignatura y la no participación en el examen de recuperación.

**Trabajo:** La realización del trabajo final de la asignatura en grupo es obligatoria. La entrega del trabajo debe ser individual, aunque el trabajo esté realizado en grupo. La presentación del trabajo se realizará en fecha y hora establecida es obligatoria (día antes del examen del segundo parcial a las 23:55). Si en primera convocatoria se suspende el trabajo, se entregará a segunda convocatoria (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 7 puntos. En caso de NO PRESENTAR el trabajo en la primera convocatoria obtendrá la calificación de NO PRESENTADO y deberá presentarse a la evaluación final (23:55 horas del día anterior al día del examen de recuperación) con una nota máxima de 5 puntos. En caso de que el día anterior a las 23:55 de la noche, no se haya presentado el trabajo o la presentación obtenga una nota inferior a 5 puntos, supondrá automáticamente la suspensión de la asignatura y la no participación en el examen de recuperación.

**Exámenes:** En relación a los dos exámenes teóricos, se hará media con uno de los dos exámenes con nota inferior a 5 y superior a 4,5, pero para que la asignatura se contabilice como APTA, la media de los dos exámenes debe ser superior a 5.

1. Examen 1º parcial (30%).
2. Examen 2º parcial (30%).
3. Prácticas o casos prácticos (30%).
4. Trabajo de profundización (10%).

#### **Evaluación final:**

El alumnado que ha respetado los criterios de evaluación continua:

- Si ha suspendido alguna de las siguientes partes: examen 1º parcial, examen 2º parcial o 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 resto 0,25 puntos) y / o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10).
- Si ha suspendido el trabajo de profundización deberá volverlo a presentar, pero la nota máxima a la que podrá llegar será de 7.

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

- Examen tipo test formado por tres partes: temas teóricos 60% y prácticas 30%. El examen consta de preguntas con 4 respuestas posibles, sólo 1 de correcta, la respuesta errónea resto 0,25 puntos, y / o preguntas abiertas o caso práctico (nota máxima 10)
- Deberá entregar el trabajo de profundización (nota máxima 10) (10% de la nota final).

En todos los casos, se deben aprobar cada una de las partes (temas teóricos 60%, prácticas 30% y trabajo 10%), (nota igual o superior a 5.0) para poder hacer media y así aprobar la asignatura. En relación a los dos exámenes teóricos, se hará media con uno de los dos exámenes con nota inferior a 5 y superior a 4,5, pero para que la asignatura se contabilice como APTA, la media de los dos exámenes debe ser superior a 5.

#### **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**

---

Bompa, T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

- García Manso, J.M.; Navarro, M. i Ruíz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M.; Navarro, M. i Ruíz, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.
- Grosser, M. i Starischka, S. (1988). *Principios de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. i Neumaier, A. (1986). *Técnicas de Entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. I Bruggeman, P. i Zintl, F. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Macdougall, J.D.; Wenger, H.A. i Green, H.J. (1996). *Evaluación fisiológica del deportista*. Barcelona: Paidotribo.
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D.; Carl, K. i Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L.P. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L.P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF Madrid.
- Meinel, K. i Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento* (2ª edición). Buenos Aires: Stadium.
- Navarro, F. (1998). *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos.
- Navarro, F. i Rivas, A. (2001). *Planificación y organización del entrenamiento*. Madrid: Gymnos.
- Nacleiro, F. (2010). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Panamericana.
- Platonov, V.N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Sola Arjona, M. (2022). *La naturaleza del entrenamiento. La ciencia de la complejidad aplicada al entrenamiento de la resistencia*. Agencia del ISBN.
- Solé, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Sicropat Sport.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Vasconcelos, A. (2000). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Verjoshanski, I.V. (1990). *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases generales del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

## Asignaturas recomendadas

---

- Fisiología del ejercicio 1 y 2
- Kinesiología y biomecánica del movimiento.
- Teoría del entrenamiento 2 y 3
- Ampliación de los deportes: Nuevas tendencias (3º curso)