

## 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 inicio 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 les classes:** 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. ABRAHAM BATALLA GAVALDÀ](#)

### 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. Introductorio. Síntesis de las asignaturas de Teoría del Entrenamiento I y II.
  - 1.1. Repaso de los modelos de planificación.
  - 1.2. El entrenamiento de la fuerza en jóvenes y niños. LTAD.
2. Los deportes de situación y su entrenamiento.
  - 2.1. Las distintas necesidades de los deportes de prestación y de situación.
  - 2.2. De la visión conductista del deporte en la concepción proveniente de la psicología ecológica.
  - 2.3. La complejidad del deporte: visión estructuralista.
  - 2.4. Similitudes de la planificación y programación del entrenamiento entre los deportes de prestación y los deportes de situación.
  - 2.5. Estudio de modelos de planificación adaptados a deportes de situación.
  - 2.6. Identificación de objetivos y planificación de las cargas.
  - 2.7. Planificación en deportistas en formación
3. Las cualidades perceptivo-motrices, las cualidades cognitivas y la coordinación neuromuscular.
  - 3.1. Cualidades perceptivo - motrices.
  - 3.2. Cualidades cognitivas.
  - 3.3. Coordinación neuromuscular.
4. Valoración de las habilidades propias de los deportes de situación.
  - 4.1. Comprensión de las necesidades del deporte y equipo.
  - 4.2. Selección de tests apropiados para la competencia deportiva.
  - 4.3. Integración de resultados con los tests de prevención y rehabilitación de lesiones.
  - 4.4. Determinación de las prioridades de intervención.
  - 4.5. Cálculo del valor de cambio mínimo relevante de un test.
  - 4.6. Interpretación de la significación de los cambios en los resultados de los tests.
  - 4.7. Presentación de resultados por un máximo impacto.
5. La búsqueda del estado óptimo: concepto de tapering.
  - 5.1. Las bases del tapering.
  - 5.2. Modelos de tapering.
  - 5.3. El tapering en el deporte de prestación: adaptación a períodos o competiciones específicas de los deportes de situación
  - 5.4. Aplicación de un período de alcaparra en los deportes con liga regular.
6. La creación de tareas.
  - 6.1. Objetivos de la labor según contenidos a trabajar. Relación con las habilidades propias de cada deporte.
  - 6.2. Parámetros que utilizar en el diseño de tareas.
  - 6.3. Diseño de tareas.
  - 6.4. Diseño de tareas con componente predominantemente motriz.
  - 6.5. Diseño de tareas con componente predominantemente perceptivo-motriz.
  - 6.6. Diseño de tareas con componente predominantemente cognitivo y coordinativo.
  - 6.7. 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
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>85</b>	<b>150</b>

### 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 restan 0,25p También puede haber preguntas de respuesta abierta y/o casos prácticos para resolver.	50%
Trabajo teórico	CB3 / B3 / B4 / B8 / C1 / C2 / A3 / A7 / A9	Diseño teórico de una planificación (deporte, ámbito, nivel, elección de modelo, periodización, diseño de sesiones, indicadores de feedback y evaluación...). Individual o por parejas.	30%
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 artículos o textos	CB4 / C1 / C2	Lectura, comprensión y resumen de uno o más artículos sobre la asignatura (pueden ser algunos en inglés). Individual.	5%

### Calificación

La asistencia a las clases prácticas es 100% obligatoria. Las faltas se tienen que justificar correctamente. El alumno que cumpla los requisitos 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 7. 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 será necesario recuperar la parte suspendida. Esta parte deberá recuperarse con un mínimo de 5 optando a 10 en el caso del examen final ya 7 en el caso de los trabajos. Se podrá aprobar la asignatura en caso de no superar una única parte siempre que la nota media sea superior a 5 y la nota mínima de esa parte sea superior a 4.

- Todo el alumnado que no haya cumplido con los requisitos de la evaluación continua deberá realizar un examen final global. Para aprobar este examen global deberá sacarse un mínimo de un 5 optando a una máxima de 10. La evaluación final consistirá en un examen final con contenidos sobre las sesiones teóricas y prácticas desarrolladas durante el curso.

- El alumno que opte por la evaluación final directa, deberá realizar el examen final y el trabajo (50% / 50%) y deberá comunicarlo durante las dos primeras semanas de curso.

Es necesario que el alumnado asista a las clases prácticas con la ropa y el calzado adecuados para la práctica deportiva.

### 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

---

Referencias de la asignatura Entrenamiento I (2º)

Referencias de la asignatura Entrenamiento II (3º)

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

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

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

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

Pol, R. (2011). *La preparación física en el fútbol: El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad*. MC Sports Editorial.

- Seirul·lo Vargas, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Mastercede.
- Solé Fortó, J. (2008). *Planificación del entrenamiento deportivo: Libro de ejercicios*. Sicropat Sport.
- Solé Fortó, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo: Libro de ejercicios*. Sicropat Sport.
- Turner, A., 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*. MCSports.

### Asignaturas relacionadas

---

- Teoría del entrenamiento I (2º)
- Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo (3º)
- Teoría del entrenamiento II (3º)
- Futbol II (3º)