

## **800012 - Teoría del Entrenamiento I**

**Curso académico** 2016-17

**Facultad:** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Lleida

**Titulació:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Materia:** Entrenamiento deportivo

**Departamento:** Deportes y Rendimiento

**Idiomas:**

**Extensión:** 2do Semestre **Curso:** 2do

**Tipología:** Obligatoria

**Créditos ECTS:** 6.00

### **Professorado**

Gonzalo Gil Moreno de Mora. (*ggil@inefc.es*)

Jorge Serna Bardavio. (*jserna@inefc.es*)

### **Asignatura en el conjunto del plan de estudios**

Asignatura troncal obligatoria del segundo semestre del segundo curso del grado, que tiene la voluntad de plantear una metodología activa para que el alumnado sea capaz de comprender y relacionar los diferentes conceptos básicos sobre el entrenamiento deportivo y sus principios generales, así como valorar la necesidad de la innovación permanente en los métodos del entrenamiento deportivo.

### **Competencias específicas**

4- Interpretar los elementos, efectos y riesgos que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte en los diferentes ámbitos profesionales

d) Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo.

### **Competencias generales**

3.- Desarrollar habilidades de relación interpersonal y de comunicación.

a) Utilizar un idioma extranjero como herramienta de relación.

5.- Actuar con ética y valores profesionales.

b) Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana.

### **Objetivos**

Determinar los diferentes conceptos básicos de la condición física, la capacidad de la resistencia y los diferentes elementos variables que afectan a su desarrollo.

#### **Competencias del objetivo:**

5.b) Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana (generales)

3.a) Utilizar un idioma extranjero como herramienta de relación (generales)

Aplicar los conocimientos de la asignatura a situaciones prácticas propias del entorno de la actividad motriz, y del deporte en todos sus ámbitos.

#### **Competencias del objetivo:**

4.d) Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)

*5.b) Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana (generales)*

Analizar el entrenamiento como medio instrumental y operativo, para la mejora de las habilidades motrices o para la mejora de la condición física

**Competencias del objetivo:**

*4.d) Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)*

Describir conceptualmente los contenidos básicos de la Teoría del entrenamiento

**Competencias del objetivo:**

*5.b) Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana (generales)*

Conocer y definir los elementos fundamentales que componen el entrenamiento deportivo y los factores que afectan a su aplicación

**Competencias del objetivo:**

*4.d) Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)*

## **Contenidos**

### **UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: ENTRENAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA**

Tema 1: El Entrenamiento: conceptualización y características. diferentes perspectivas

- 1.1) Conceptos generales del entrenamiento.
- 1.2) La carga de entrenamiento
- 1.3) Principios generales del entrenamiento deportivo
- 1.4) Principios de aplicación del entrenamiento deportivo en diferentes ámbitos
- 1.5) La sesión de Entrenamiento

Tema 2: Condición física y rendimiento motor

- 2.1) Condición física y rendimiento motor. Conceptos generales
- 2.2) Las capacidades físicas básicas.
- 2.3) Análisis de los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física: edad, género, entrenamiento.
- 2.4) Valoración de la condición física. Las baterías de test

### **UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: ENTRENAMIENTO Y CONTROL DE LA RESISTENCIA**

Tema 3: Conceptualización y fundamentos de la capacidad de la resistencia

- 3.1) La resistencia, definición, características y relaciones
- 3.2) Taxonomías específicas de resistencia
- 3.3) Ejercicios de resistencia. Criterios de aplicación de los ejercicios de Resistencia
- 3.4) Factores que intervienen en el desarrollo de la resistencia
- 3.5) Efectos, adaptaciones y beneficios del entrenamiento de la Resistencia

Tema 4: Entrenamiento de la resistencia

- 4.1) Métodos de entrenamiento continuos
- 4.2) Métodos de entrenamiento fraccionados
- 4.3) Variantes de los métodos de la resistencia

Tema 5: Valoración y control de la resistencia

- 5.1) Elementos de valoración y control del entrenamiento de la resistencia
- 5.2) Test y pruebas laboratorio
- 5.3) Test y pruebas de campo

Tema 6: Aplicaciones específicas y agentes de la organización del entrenamiento

- 6.1) Criterios de organización del entrenamiento deportivo
- 6.2) El entrenador deportivo. Perfil y problemáticas actuales

### **Actividades formativas**

---

Ejercicios prácticos individuales o en grupo - 20.00%

**Competencias:**

4.d) *Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)*

Búsqueda y lectura de bibliografía especializada - 5.00%

**Competencias:**

3.a) *Utilizar un idioma extranjero como herramienta de relación (generales)*

Clases magistrales (teóricas y prácticas) - 60.00%

- Presentación de contenidos teóricos y prácticos
- Práctica y experimentación de ejercicios de entrenamiento de la resistencia

**Competencias:**

5.b) *Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana (generales)*

4.d) *Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)*

Resolución de problemas - 10.00%

**Competencias:**

4.d) *Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)*

5.b) *Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana (generales)*

Tutorías orientadoras - 5.00%

Trabajo para la elaboración de apuntes y preparación de los exámenes.

**Competencias:**

5.b) *Practicar ejercicio físico de forma consciente y cotidiana (generales)*

4.d) *Reunir datos para calcular la carga de la sesión de entrenamiento deportivo. (específicas)*

### **Actividades de evaluación**

---

Resolución de problemas - 15.00%

Un examen de resolución de diferentes casos sobre los contenidos, con apoyo de las TIC

**Competencias:**

5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generales)*

Evaluación del trabajo de campo - 25.00%

Trabajo de aplicación análisis y evaluación de diferentes sesiones y métodos de entrenamiento de la resistencia.

**Competencias:**

5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generales)*

4.d) *Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específicas)*

Examen teórico - 50.00%

Dos exámenes parciales del contenido teórico, con apoyo de las TIC, con diferentes porcentaje sobre la nota final:

Examen teórico I - 20%

Examen teórico II - 30%

**Competencias:**

4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específicas)

Implicación de prácticas educativas continuas - 10.00%

Asistencia a sesiones prácticas y resolución de cuestiones relacionadas con la práctica realizada.

**Competencias:**

5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generales)

4.d) Reunir dades per calcular la càrrega de la sessió d'entrenament esportiu. (específicas)

**Información complementaria sobre las actividades de evaluación:**

La nota final de la asignatura será la suma de las pruebas de evaluación, respetando el porcentaje establecido en cada parte:

1. Examen resolución de problemas - 15.00%
2. Examen teórico I - 20%
3. Examen teórico II - 30%
4. Implicación en las prácticas educativas - 10%
5. Elaboración trabajo de campo tutorizado - 25%

Para poder realizar la suma del porcentaje correspondiente de cada una de las actividades de evaluación en la nota final, cada parte de la evaluación debe estar superada con una nota mínima de 5. En caso de no obtener este mínimo, la participación de esta parte, en el porcentaje de la nota final, es de 0, independientemente de las notas obtenidas en las otras partes de la evaluación.

**Observaciones sobre alumnos lesionados**

Una de las premisas importantes de la asignatura es la práctica personal, estos es pues una propuesta que determina muchos aspectos del programa, por lo que se considera de valor fundamental la vivencia y práctica de las diferentes propuestas del programa.

- Los-as matriculados que sufran lesiones de larga duración pueden solicitar la anulación de matrícula, siempre que se realice dentro de los plazos establecidos y estipulados por la Secretaría de Estudios. El hecho de la renuncia a la matrícula implica la pérdida total de cualquier vinculación con la asignatura, renunciando a los resultados de las pruebas de evaluación que se hayan realizado hasta el momento.
- Los/as matriculados y que lesionados no puedan acogerse a la posibilidad de anulación de matrícula, pueden participar en las clases; teniendo en cuenta que es el profesorado quien establece la diferencia entre asistencia y participación activa. La asistencia, por tanto, no presupone una participación activa.

El hecho de asistir a clase será controlado y valorado por el profesorado.

El profesorado podrá proponer actividades alternativas para compensar en parte la participación activa.

En estas situaciones el profesorado podrá modificar alguna parte de la evaluación o retrasarla no más de 6 semanas, debiendo ser, en todos los casos, situaciones excepcionales debidamente documentadas y justificadas.

Una lesión que impida la posible participación en la clase y seguir las propuestas del profesorado, no podrá tener adaptación de la evaluación.

**Condiciones de evaluación para alumnos en segunda matrícula (alumnos repetidores):**

Habrà concertar una tutoría con el responsable de la asignatura durante el mes de septiembre, para comunicar si se acoge a la evaluación ordinaria -expuesta anteriormente- o si prefiere acogerse a la evaluación alternativa, según la nueva normativa de la UDL. En este caso, el 85% de su nota corresponderá a una prueba de conocimientos de la materia, y el restante 15%, a una defensa de aquellos aspectos de aplicación que se decidan en la reunión alumno-coordinador.

**Anulació de matrícula:** los alumnos que lo deseen pueden solicitar la anulación de matrícula, siempre que se realice dentro de los plazos establecidos y estipulados por la Secretaría de Estudios. Este hecho implica la pérdida total de cualquier vinculación con la asignatura, renunciando a los resultados de las pruebas de evaluación que se hayan realizado hasta el momento.

## **Bibliografía y otros recursos**

---

- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Duberque : Kendall & Hunt
- Harre, D. (1987) *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Ed. Stadium,
- Hüter-Becker, A ; Schewe, H ; Heipertz, W. (2006). *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Hohmann, A; Lames, M; Letzeier, M (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- García-Manso, J.M; Navarro, M; Ruiz, J.A (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M ; Leibar, X (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medifondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- García Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Barcelona : Paidotribo.
- Grosser, M. (1988) *Tests de condición física*. Barcelona: Ed. martinez Roca.
- Grosser, M. (1988) *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Martinez Roca.
- Mora Vicente, J. (1995) *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cadiz: Ed. COPLEF
- McArdle, W.D; Katch, F.I; Katch, V.L (2000). *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. Aravaca, Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Mújika, I. (2012). *Endurance training: science and practice*. Vitoria: Mujika.
- Navarro, F (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Pila, A. (1976) *La preparación física*. Madrid: Ed. Pila Teleña
- Platonov, V.N (1991). *El entrenamiento deportivo: teoría y práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. (1988) *L'entraînement sportif*. Paris: Ed. EPS
- Scholich, M. (1986) *Entrenamiento en circuito*. Buenos Aires: Ed. Stadium.
- Sole, J. (2008). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Sicropat Sport
- Verjoshnaski, I. (1990) *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Martinez Roca.
- Weinek, J. (1987) *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Zintl, F (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.