

**ANX-PR/CL/001-01**  
**GUÍA DE APRENDIZAJE**

**ASIGNATURA**

Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico

**CURSO ACADÉMICO - SEMESTRE**

2016-17 - Segundo semestre

## Datos Descriptivos

---

<b>Nombre de la Asignatura</b>	Metodología del entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico
<b>Titulación</b>	11CD - Grado en Ciencias del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Semestre/s de impartición</b>	Sexto semestre
<b>Módulo</b>	Modulo 7 entrenamiento deportivo
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Código UPM</b>	115000029
<b>Nombre en inglés</b>	Physical training and fitness methodology

## Datos Generales

---

<b>Créditos</b>	6	<b>Curso</b>	3
<b>Curso Académico</b>	2016-17	<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano	<b>Otros idiomas de impartición</b>	

## Requisitos Previos Obligatorios

---

### Asignaturas Previas Requeridas

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidas asignaturas previas superadas para esta asignatura.

### Otros Requisitos

El plan de estudios Grado en Ciencias del Deporte no tiene definidos otros requisitos para esta asignatura.

## Conocimientos Previos

---

### Asignaturas Previas Recomendadas

Fisiología del ejercicio

### Otros Conocimientos Previos Recomendados

Conocimiento desarrollo deportivo

## Competencias

---

CE7 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles. Nivel 3.

CE9 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CG2 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

## Resultados de Aprendizaje

---

RA47 - Saber aplicar los principios del entrenamiento y así como los fundamentos fisiológicos y biomecánicos a los programas de entrenamiento

RA48 - Saber adaptar métodos, cargas y procedimientos en función de la edad para un entrenamiento correcto

RA50 - Ser capaz de diseñar programas de entrenamiento según ciclos adaptados a periodos competitivos

RA49 - Interpretar los resultados de las pruebas de valoración tras diferentes tipos de esfuerzos

## Profesorado

---

### Profesorado

Nombre	Despacho	e-mail	Tutorías
García Bataller, Alberto ( <b>Coordinador/a</b> )	105	alberto.garcia@upm.es	L - 11:30 - 13:30 X - 11:30 - 13:30
Lorenzo Calvo, Jorge	106	jorge.lorenzo@upm.es	

**Nota.-** Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## Descripción de la Asignatura

---

## Temario

---

1. Concepto de rendimiento y entrenamiento deportivo. Fundamentos del rendimiento deportivo. Terminología.
2. La carga de entrenamiento. La fatiga y la recuperación en el entrenamiento deportivo.
3. Principios del entrenamiento deportivo.
4. Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la resistencia
5. Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la fuerza
6. Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la velocidad.
7. Entrenamiento, desarrollo y evaluación de la flexibilidad
8. La periodización y planificación del entrenamiento deportivo
9. El entrenamiento de la técnica, táctica y estrategia

## Cronograma

**Horas totales:** 66 horas

**Horas presenciales:** 66 horas (42.3%)

**Peso total de actividades de evaluación continua:**  
100%

**Peso total de actividades de evaluación sólo prueba final:**  
100%

Semana	Actividad Presencial en Aula	Actividad Presencial en Laboratorio	Otra Actividad Presencial	Actividades Evaluación
Semana 1	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 2	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 3	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 4	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 5	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 6	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 7	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	

Semana 8	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 9	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 10	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 11	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 12	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 13	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 14	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
Semana 15	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>		<p><b>practica</b> Duración: 02:00 OT: Otras actividades formativas</p>	
Semana 16	<p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>clase</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			

Semana 17				<b>examen</b> Duración: 02:00 EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua y sólo prueba final Actividad presencial
-----------	--	--	--	--

**Nota.-** El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura que puede sufrir modificaciones durante el curso.

**Nota 2.-** Para poder calcular correctamente la dedicación de un alumno, la duración de las actividades que se repiten en el tiempo (por ejemplo, subgrupos de prácticas") únicamente se indican la primera vez que se definen.



## Actividades de Evaluación

Semana	Descripción	Duración	Tipo evaluación	Técnica evaluativa	Presencial	Peso	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	examen	02:00	Evaluación continua y sólo prueba final	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Sí	100%	5 / 10	CG2, CE7, CE9

## Criterios de Evaluación

La evaluación podrá ser continua o final:

La EVALUACIÓN CONTÍNUA estará dirigida a aquellos alumnos y alumnas que desean realizar un trabajo constante a lo largo del curso. De este alumnado se evaluará:

? Asistencia y participación activa en clase. Será obligatorio asistir al menos a un 80 % de las clases.

? Trabajo continuo y tutorizado por el profesorado, relacionado con las tareas que se plantean durante las sesiones de clase.

? Examen teórico, estrechamente vinculado con los objetivos y contenidos desarrollados a lo largo del curso.

La EVALUACIÓN FINAL estará dirigida al alumnado que no cumple el requisito de asistencia al 80% de las clases o que, habiendo asistido al 80%, no ha sido participativo, ni ha elaborado ni entregado adecuadamente los trabajos solicitados. En este caso, la evaluación consistirá en:

? Examen teórico que manifieste que el alumno conoce y domina los diversos contenidos técnico-tácticos y reglamentarios desarrollados a lo largo del curso y que figuran en el programa de la asignatura.

? Trabajo final, de un tema concreto previamente acordado entre el alumno/a y el profesor/a correspondiente.

? Examen práctico situando al alumno o alumna en la posición de profesor o entrenador, en donde se le plantea que resuelva situaciones concretas relacionadas con la enseñanza y aprendizaje del baloncesto en las etapas de iniciación.

## Recursos Didácticos

Descripción	Tipo	Observaciones
HARRE, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires: Stadium. . LORENZO, J. (1996) El entrenamiento psicológico de los deportes. Biblioteca Nueva. Madrid.	Bibliografía	
COMETTI, G. (1998) Los metodos modernos de musculacion. Paidotribo. Barcelona.	Bibliografía	
GROSSER, M., STARISCHKA, S., & ZIMMERMANN, E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo (Catalina Ginard, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.	Bibliografía	
PLATONOV, V. N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Paidotribo.	Bibliografía	
VERJOSHANSKIJ, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (Roser Coll Arañó, Trans.). Barcelona: Martinez Roca.	Bibliografía	
WEINECK, J. (1988). Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano Europea . ZINTL, F. (1991). Entrenamiento de la Resistencia. Fundamentos, Métodos, Dirección del Entrenamiento. Martinez Roca, Barcelona, 32-87; 110-156.	Bibliografía	