

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Medios específicos de entrenamiento y pruebas de control en el alto rendimiento
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapia
Curso	Cuarto
ECTS	6
	Optativa
Carácter Idioma/s	Castellano e Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre académico	S7 Y S8
	2024-2025
Coordinador	Nenad Duricic

2. PRESENTACIÓN

La asignatura se puede ubicar en un área de conocimiento que englobaría distintas asignaturas y que en su conjunto aportarían una formación centrada en el estudio de los jóvenes deportistas, su iniciación deportiva y su desarrollo hasta llegar al alto rendimiento deportivo, y en el estudio de los medios específicos de entrenamiento y de los test de valoración del rendimiento deportivo. Esta asignatura pretende desarrollar en el alumnado de forma genérica, las competencias y conocimientos propios de un técnico deportivo en los niveles de iniciación y tecnificación y alto rendimiento, en cualquier contexto de aplicación.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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 por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la 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:

- CT3: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando el enfoque propio a medida que la situación lo requiera.
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.
- CT15: Responsabilidad: Capacidad para cumplir los compromisos que alcanza la persona consigo misma y con los demás a la hora de realizar una tarea y tratar de alcanzar un conjunto de objetivos dentro del proceso de aprendizaje. Capacidad existente en todo sujeto para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

Competencias específicas:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza- aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos, y curriculares necesarios.

- CE2: Capacidad para transmitir actitudes y valores en la práctica profesional en todos los ámbitos de la actividad física y del deporte, participando en la mejora de la sociedad.
- CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.
- CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.
- CE10: Capacidad para participar en la dirección y/o gestión eficiente de entidades, tanto públicas como privadas, que desarrollan servicios de actividad física en cualquiera de sus espectros

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Comprensión y dominio de conceptos fundamentales de metodología de entrenamiento en alto rendimiento deportivo.
- RA2: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar los materiales y seguir los protocolos de seguridad en la realización de las clases prácticas.
- RA3: Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con entrenamiento en alto rendimiento deportivo
- RA4: Realización de pruebas de control de la valoración de la condición física de los deportistas de alto rendimiento deportivo.
- RA5: Análisis de los medios específicos de entrenamiento necesarios en alto rendimiento deportivo.
- RA6: Conocer distintos métodos de entrenamiento aplicados al alto rendimiento deportivo.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB1, CB3, CB4, CT11, CE1, CE2, CE8,CE9	RA1: Comprensión y dominio de conceptos fundamentales de metodología de entrenamiento en alto rendimiento deportivo. RA2: Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar los materiales y seguir los protocolos de seguridad en la realización de las clases prácticas.
CB2, CB5, CT17,CE8, CE10 CB1, CB3, CB4, CT3, CT11, CE1, CE8,CE9 CB1, CB3, CB4, CT3, CT11, CE1, CE8,CE9,CE10, CT15	RA3: Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con entrenamiento en alto rendimiento deportivo RA4: Realización de pruebas de control de la valoración de la condición física de los deportistasde alto rendimiento deportivo. RA5: Análisis de los medios específicos de entrenamiento necesarios en alto rendimientodeportivo.
CB1, CB3, CB4, CT11, CE1, CE8,CE9,CE10	RA6: Conocer distintos métodos de entrenamiento aplicados al alto rendimiento deportivo.

4. CONTENIDOS

En este apartado se indica el contenido de cada uno de los temas contenidos en las unidades de aprendizaje.

Proceso de desarrollo deportivo. Etapas y sistemas para el Alto Rendimiento Deportivo. Planificación de objetivos principales y operativos en Alto Rendimiento Deportivo.

Valoración y Control en Alto Rendimiento Deportivo.

Medios de entrenamiento específico de las cualidades físicas y en distintos deportes. Gestión de la programación. Plan estratégico en alto rendimiento deportivo

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

1. Clase magistral
2. Método del Caso
3. Aprendizaje Cooperativo
4. Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)
5. Entornos de simulación

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Ensayos, Comentarios de textos y análisis críticos de texto	40h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	36h
Lecciones magistrales	18h
Trabajo autónomo	30h
Debates y coloquios	10h
Tutorías	8h
Lecciones magistrales asíncronas	8h
TOTAL	150H

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Prueba de conocimiento	40-50%
Carpeta de aprendizaje	20-25%
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	20-25%
Participación en actividades del aula	10-15%

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria debes entregar el dossier (carpeta) de ejercicios de manera obligatoria, con una nota mínima de un 5,0 sobre 10,0.

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación de cada uno de los dos exámenes (entrenador/evaluador y caso clínico).

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

Se deberán repetir los exámenes con una calificación menor de un 5.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Examen entrenador/evaluador	Semana 10
Examen caso clínico	Semana 15
Entrega de carpeta	Semana 16

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica la bibliografía recomendada

A. FRAILE y col., *Deporte Escolar en el siglo XXI: Análisis y debate desde una perspectiva europea*. Grao, 2004

IRU y M. VIRU, *Análisis y control del rendimiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo, 2003.

MACKENZIE, *101 Performance Evaluation Tests*. Londres, Electric Word plc, 2005.

D. BLAZQUEZ, *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona, Martínez Roca, 1996. D. EPSTEIN, *The SportGene*. Los Ángeles. Penguin/Current, 2013.

D. GALIANO, *Selección de talentos en tenis: (valoración del rendimiento deportivo)*. Barcelona, Paidotribo, 1992.

D. LÉVESQUE, *El entrenamiento en los deportes*. Barcelona, Paidotribo, 1993. D. MARTIN y col., *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona, Paidotribo, 2004.

F. NACLERIO, *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 2011.

J. CAMPOS y col., *Indicadores para la detección de talentos deportivos*. C.S.D. D.L., 1995.

J. CAMPOS y V.R. CERVERA, *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*, Barcelona, Paidotribo, 2003

- J. PIASENTA, *Aprender a observar*. Barcelona, Inde, 2001.
- J. WEINECK, *Entrenamiento total*. Barcelona, Paidotribo, 2005.
- J.J. GONZÁLEZ BADILLO y E. GOROSTIAGA, *Fundamentos del entrenamiento de fuerza. Aplicaciones al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, Inde, 2002.
- J.M. GARCÍA y col., *El fútbol: la iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona, Paidotribo, 1993.
- L. MATVEEV, *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Editorial Roduga, 1985.
- L.E. BROWN (NSCA), *Entrenamiento de la fuerza*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 2008.
- L.P. MATVEEV, *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo, 2001.
- M.C. SIFF y Y. VERKHOSHANSKY, *Superentrenamiento*. Barcelona, Paidotribo, 2000.
- NSCA (NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION), *Principios del entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 2007.
- R. MANNO, *El entrenamiento de la fuerza, Bases teóricas y prácticas*. Barcelona, Inde, 1999.
- R. MORA, *Fisiología del deporte y del ejercicio. Prácticas de campo y de laboratorio*. Buenos Aires, Editorial Médica Panamericana, 2010.
- T. ZHELYAZKOV, *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo, 2001. T.O. BOMPA, *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*, Barcelona, Hispano Europea S.A.
- V.N. PLATONOV y M.M. BULATOVA, *La preparación física*. Barcelona, Paidotribo, 2001.
- V.N. PLATONOV, *Teoría general del entrenamiento deportivo Olímpico*. Barcelona, Paidotribo, 2001.
- Y. VERKHOSHANSKY, *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Paidotribo, 2002.
- Y. VERKHOSHANSKY, *Todo sobre el método pliométrico*. Barcelona, Paidotribo, 2011.

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades. Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:
orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.