

26324 - Entrenamiento en distintas etapas evolutivas

Información del Plan Docente

Año académico: 2023/24

Asignatura: 26324 - Entrenamiento en distintas etapas evolutivas

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.0

Curso: 4

Periodo de impartición: Primer semestre

Clase de asignatura: Obligatoria

Materia:

1. Información básica de la asignatura

Información básica de la asignatura

La asignatura tiene como primer objetivo que el alumno sea capaz de establecer coherentemente el entrenamiento de cualquier persona, independientemente de su edad y de su objetivo de rendimiento. El segundo objetivo es que el alumno continúe comprendiendo y adquiriendo los recursos necesarios para la búsqueda y análisis de las principales fuentes de documentación científica con el fin de que sea independiente para su continua actualización sobre el emergente conocimiento de todas las ciencias afines al entrenamiento. Finalmente, se establece como tercer objetivo que el alumno sea capaz de conocer la ejecución técnica de los principales ejercicios de trabajo con sobrecargas además de ser capaz de realizar una correcta enseñanza de aquellos ejercicios considerados como básicos.

Esta asignatura se ubica en cuarto curso, después de haber cursado previamente la asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. La formación previa de base permite que en esta asignatura se enfoque de una manera directa los conocimientos adquiridos al entrenamiento de distintos grupos de población: niños, jóvenes y adultos.

Se recomienda haber aprobado la asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.

2. Resultados de aprendizaje

- Comprender los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento en niños, jóvenes y adultos.
- Establecer los programas de entrenamiento y de evaluación apropiados según la edad y los objetivos concretos que persiguen los diferentes segmentos de población.
- Comprender la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento.
- Ejecutar y enseñar los principales ejercicios del entrenamiento con sobrecargas. Además de visualizar los errores más evidentes y plantear tareas para su corrección.

3. Programa de la asignatura

Tema 1. Factores determinantes de la planificación.

Tema 2. Estructuras de la planificación.

Tema 3. Planificación para un óptimo nivel de prestación en momentos puntuales.

Tema 4. Planificación para un óptimo nivel de prestación durante la mayor parte de la temporada.

Tema 5. Planificación de los objetivos de entrenamiento más comunes en la población general: reducción de masa grasa e hipertrofia muscular.

Tema 6. Planificación de los ejercicios de entrenamiento con mayor aplicación a la población general.

Tema 7. Planificación del entrenamiento en niños y adolescentes.

Tema 8. Evaluación y control del entrenamiento.

4. Actividades académicas

- Clases magistrales: sesiones en las que se explicará el temario de la asignatura. 15 h.
- Resolución de problemas y casos: sesiones en las que se plantearán estudios de caso relativas a la planificación del entrenamiento más apropiada para distintos deportes y grupos de población. 20 h.
- Prácticas: sesiones de vivencia, interpretación y análisis de los ejercicios con sobrecargas y de diferentes test de evaluación del deportista. 25 h.
- Trabajo individual: 40 h.
- Estudio de la materia: 50 h.

- Pruebas de evaluación: 2 h

5. Sistema de evaluación

La evaluación será global mediante las siguientes actividades:

- Examen escrito (100% de la nota). Prueba teórica individual de 60 preguntas tipo test sobre los contenidos de la asignatura. Cada pregunta tiene cuatro posibles respuestas de las que solo una es correcta. Por cada pregunta errónea se descuenta el 25% de la calificación de una pregunta correcta.
- Examen práctico. Correcta explicación y ejecución de los ejercicios con sobrecargas trabajados en las prácticas.
- Trabajo individual. Realizar y presentar en clase la planificación de una temporada de un deportista o grupo de deportistas.

Para superar la asignatura debe obtenerse una calificación superior a 5.0 en los dos exámenes y en el trabajo. El examen práctico y el trabajo individual solo puntúan para los alumnos con una calificación superior a 5.0 en el examen escrito: examen práctico (15% de la nota) y trabajo individual (35% de la nota). En caso de no presentarse a alguna de las pruebas de evaluación se considera en la evaluación como no presentado. No se guardan notas parciales para las siguientes convocatorias. Un trabajo individual excelente puede compensar el contenido de partes del examen escrito. Se podrá obtener hasta un punto adicional por las respuestas a las preguntas asociadas a las prácticas y por los informes de los trabajos presentados por el resto de los alumnos.

El fraude o plagio total o parcial en cualquiera de las pruebas de evaluación dará lugar al suspenso de la asignatura con la mínima nota, además de las sanciones disciplinarias que la comisión de garantía adopte para estos casos.