

## **26341 - Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas**

### **Información del Plan Docente**

**Año académico:** 2023/24

**Asignatura:** 26341 - Optimización del rendimiento en las distintas modalidades deportivas

**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:**

**Periodo de impartición:** Segundo semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:**

### **1. Información básica de la asignatura**

La asignatura tiene por objetivo general desarrollar en el estudiante el sentido crítico y coherente respecto a la optimización del rendimiento en cualquier modalidad deportiva y contexto a través de una adecuada elección de los recursos a utilizar para el entrenamiento. Para ello, se priorizará el abordaje de contenidos teórico-prácticos, así como la implementación de situaciones deportivas reales y/o experimentos científicos sobre los que reflexionar.

Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro: Salud y bienestar, Educación de calidad.

### **2. Resultados de aprendizaje**

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

1. Definir el concepto de rendimiento como un concepto global donde los diferentes factores se interrelacionan de diferente manera según la modalidad deportiva y del deportista.
2. Identificar los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento deportivo. Diferenciar los factores del rendimiento de las diferentes modalidades deportivas y aplicar los métodos de entrenamiento más apropiados.
3. Ser capaz de obtener, seleccionar, analizar, comprender y sintetizar la información científica más actualizada sobre los principales factores transversales que permiten la optimización del rendimiento de la mayoría de las modalidades deportivas.

### **3. Programa de la asignatura**

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades.

Tema 1: El proceso de entrenamiento y rendimiento deportivo: marcadores de carga interna y externa en el deporte.

Tema 2: Factores determinantes del rendimiento deportivo en las diferentes modalidades: Los deportes de raqueta y pala.

Tema 3: Factores determinantes del rendimiento deportivo en las diferentes modalidades Deportes individuales y de prestación (ciclismo, atletismo, triatlón...).

Tema 4: Factores determinantes en el entrenamiento y evaluación de la fuerza.

Tema 5: Factores determinantes en el entrenamiento y evaluación de la velocidad en deportes cíclicos y acíclicos.

Tema 6: Factores determinantes en el entrenamiento y evaluación de los saltos.

Tema 7: Factores determinantes en el entrenamiento y evaluación en deportes acuáticos.

Tema 8: Optimización del entrenamiento en situaciones especiales: altitud, calor, frío, cambio horario.

Tema 9: Últimas tendencias en la optimización del entrenamiento

### **4. Actividades académicas**

Clases magistrales: 18h

Clases prácticas especiales: 20h

Clases prácticas de laboratorio: 10h

Resolución de problemas y casos: 5h

Evaluación: 4h

La concreción del programa y el calendario de las sesiones teóricas y prácticas, así como las fechas clave de entrega de trabajos y realización de pruebas se concretarán y comunicarán al alumnado al inicio de la asignatura

## 5. Sistema de evaluación

**Evaluación Global.** La prueba global se compondrá de una prueba única compuesta de preguntas tipo test, preguntas de desarrollo y preguntas cortas.

**Evaluación Continua.** Para optar a la evaluación continua, será necesario asistir a un mínimo del 85% de las clases prácticas. La evaluación continua se compondrá de:

**Cuaderno de trabajo personal (20%):** Se basará en la realización de trabajos semanales basados en visualización de entrenamientos, búsqueda, análisis de artículos, estudio de casos, visualización de charlas de especialización, etc. Estos trabajos seguirán el hilo conductor de la asignatura y permitirán el desarrollo de un espíritu reflexivo y crítico frente a los temas expuestos en el alumno.

**Examen teórico (30%):** Prueba teórica tipo test en los que se evaluará el conocimiento de los diferentes conceptos teóricos y prácticos abordados durante el curso.

**Trabajo de la asignatura (50%):** Entrega y exposición de un trabajo sobre los indicadores de rendimiento sobre una disciplina deportiva, previamente pactada con el profesor. Esta deberá ser defendida y justificada de forma escrita y oral.

Todas las pruebas de evaluación deben superarse al menos con un 5 para aprobar la asignatura. Además, aquellos alumnos que participen de forma activa durante las sesiones y acudan a un mínimo del 85% de las sesiones teóricas, optarán a un 0,5 pt extra sobre la nota final.

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. Para un conocimiento más detallado sobre el plagio y sus consecuencias se solicita consultar: <https://biblioteca.unizar.es/propiedad-intelectual/propiedad-intelectual-plagio#Que>