

## 26319 - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2024/25

**Asignatura:** 26319 - Teoría y práctica del entrenamiento deportivo

**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:** 3

**Periodo de impartición:** Primer semestre

**Clase de asignatura:** Obligatoria

**Materia:**

### 1. Información básica de la asignatura

La asignatura tiene como primer objetivo que el alumnado sea capaz de establecer coherentemente el entrenamiento de cualquier deportista de cualquier modalidad deportiva. El segundo objetivo es que el alumnado comprenda la importancia de la continua actualización científica.

Esta asignatura se ubica en tercer curso debido a la importancia de conocimientos previos asociados a la fisiología aplicada al ejercicio. Constituye la asignatura básica para la comprensión de asignaturas más específicas asociadas al entrenamiento deportivo: Entrenamiento en las Distintas Etapas Evolutivas, Optimización del Rendimiento en las Distintas Modalidades Deportivas.

Resulta recomendable haber aprobado la asignatura Fundamentos Fisiológicos de la Actividad Física y el Deporte.

### 2. Resultados de aprendizaje

- Comprender los distintos factores condicionales, motrices e informacionales asociados a la mejora del rendimiento deportivo.
- Diferenciar los factores de rendimiento de las distintas modalidades deportivas.
- Establecer los métodos de entrenamiento más apropiados para cada modalidad deportiva.
- Comprender la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento deportivo.

### 3. Programa de la asignatura

Tema 1. Entrenamiento y rendimiento deportivo.

Tema 2. El estímulo de entrenamiento.

Tema 3. Optimización de la resistencia.

Tema 4. Optimización de la fuerza.

Tema 5. Optimización de la movilidad.

Tema 6. Optimización motriz e informacional.

### 4. Actividades académicas

- Clases magistrales: sesiones en las que se explicará el temario de la asignatura. 25 h.
- Seminarios: sesiones en las que se solucionarán aspectos teóricos y prácticos de la asignatura. 15 h.
- Prácticas: sesiones de vivencia, interpretación y análisis de los conceptos adquiridos. 20 h.
- Trabajo de análisis de artículos científicos: 20 h.
- Estudio de la materia, cuaderno de seminarios y prácticas y respuestas a las preguntas de asimilación: 70 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.

- Trabajo de análisis de artículos científicos. El alumnado debe seleccionar todas las revistas con factor de impacto incluidas en Sport Sciences en Journal Citation Reports, ordenadas según el factor de impacto e indicando el cuartil de cada revista. Posteriormente, debe escoger cuatro artículos asociados a diferentes temáticas de la asignatura que se hayan publicado en

revistas de primer y segundo cuartil el año que comienza el curso académico. Para estos artículos hay que realizar un breve análisis respondiendo a qué es lo que no estaba investigado, qué objetivo persiguen los autores, a qué sujetos se ha valorado, qué metodología de evaluación se ha utilizado, cuál es la principal conclusión, qué limitaciones tiene el estudio y qué trabajos de investigación asociados con el artículo serían interesantes de realizar. Se valorará la selección adecuada de las revistas y de los artículos, la concordancia entre las respuestas y lo que aparece escrito en los artículos, y el nivel de reflexión y aportación de ideas para futuros estudios.

Para superar la asignatura debe obtenerse una calificación superior a 5.0 en el examen y en el trabajo. El trabajo solo puntúa para los alumnos con una calificación superior a 5.0 en el examen escrito: (20% 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. Se podrá obtener hasta un punto adicional por las respuestas a las preguntas asociadas con los seminarios y las prácticas.

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.