

**ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN
DEPORTES INDIVIDUALES (2015-16)****DATOS GENERALES**

Código 16841

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
DIDACTICA GENERAL Y DIDÁCTICAS ESPECÍFICAS	EDUCACION FISICA Y DEPORTIVA	SÍ	SÍ

Estudios en que se imparte

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Contexto de la asignatura

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que se debe basar en métodos científicos aplicados a la realidad del deportista a entrenar. Estos métodos son específicos en función del deporte o especialidad a entrenar y el nivel de rendimiento. Los deportes individuales representan grandes diferencias a nivel de especificidad entre ellos, pero las necesidades físicas, fisiológicas y psicológicas a desarrollar presentan similitudes basadas en estudios científicos que representan el conocimiento que debe tener, como base, el entrenador que diseñe y desarrolle el plan de entrenamiento. Además de las evidencias científicas generalizadas en el entrenamiento, debemos conocer aspectos más específicos y de un nivel de rendimiento elevado que representan la adaptación al proceso de entrenamiento deportivo, buscando que el entrenador tenga el mayor abanico posible de conocimientos que le permitan resolver las posibles situaciones que se le presenten en su futuro trabajo. Las diferencias de género, de nivel de rendimiento y de deportes, son tres aspectos básicos de los cuales se debe partir hasta evolucionar a mayores conocimientos.



OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2015-16)

1. Saber diseñar sesiones de entrenamiento en función del objetivo (físico, fisiológico, técnico o táctico), del nivel de rendimiento del deportista y del deporte a entrenar.
2. Saber diseñar, distribuir, cuantificar y controlar la carga de entrenamiento a lo largo de una planificación para un deporte individual.
3. Conocer y diseñar de manera específica entrenamiento para mujeres, conociendo su características y necesidades-
4. Conocer y utilizar los métodos existentes para el control de la adaptación a la carga de entrenamiento.
5. Conocer los métodos de entrenamiento en condiciones especiales, de recuperación y suplementación que mejoran el rendimiento deportivo.



CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2015-16)

1. Motivación, objetivos y Coaching en deportes Individuales.
2. Diseño de sesiones de entrenamiento en base a objetivos fisiológicos, físicos o técnicos.
3. Distribución de la carga en función de la tendencia de entrenamiento.
 - 3.1 Polarizada
 - 3.2 Entre umbrales
 - 3.3 HIIT
 - 3.4 Alto volumen
 - 3.5 Otras
4. Control de la carga entrenamiento
 - 4.1 Biológico
 - 4.2 Objetivo
 - 4.3 Subjetivo
5. Características específicas del entrenamiento femenino
 - 5.1 ciclo menstrual
 - 5.2 Entrenamiento de fuerza para la mujer
6. Entrenamiento en condiciones especiales y respuestas adaptativas al entrenamiento
7. Estrategias de tapering o puesta a punto para la competición
8. Entrenamiento en condiciones especiales: calor, frío, cambios de horarios...
9. Aplicación de métodos de recuperación del entrenamiento: masaje, frío, electroestimulación, suplementación...
10. Entrenamiento en hipoxia/altura



EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2015-16

EVALUACIÓN La evaluación será continua y global, tendrá carácter orientador y formativo, y deberá analizar los procesos de aprendizaje individual y colectivo. La información para evidenciar el aprendizaje será recogida, principalmente, mediante:

1. Examen final (5 puntos): El examen final podrá incluir preguntas de varios tipos (test, verdadero/falso, rellenar huecos, desarrollo corto, desarrollo largo, problemas, interpretación de gráficas, etc.).
2. Evaluación continua (5 puntos): Trabajo/s prácticos solicitados por los profesores que se referiera al entrenamiento de un deportista de un deporte individual y/o prácticas realizadas durante las clases.

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	- El examen final es obligatorio para todos los estudiantes. Para poder aprobar la asignatura será requisito imprescindible obtener una puntuación en esta parte de, al menos, un 50% del total de esta prueba.	Examen en convocatoria oficial	50
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	Desarrollo de una planificación real, individual y específica para un deportista de cualquier nivel para un deporte individual, realizada de forma real durante el 1º cuatrimestre del curso y a entrenar la última clase presencial de la asignatura.	Trabajo práctico	50