

GUÍA DOCENTE 2019/2020



UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

# TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Grado en CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE – 2º curso

Modalidad Presencial

## Sumario

<b>Datos básicos</b>	<b>3</b>
<b>Breve descripción de la asignatura</b>	<b>4</b>
<b>Requisitos previos</b>	<b>4</b>
<b>Objetivos</b>	<b>4</b>
<b>Competencias</b>	<b>4</b>
<b>Contenidos</b>	<b>5</b>
<b>Metodología</b>	<b>5</b>
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>5</b>
<b>Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial</b>	<b>6</b>
<b>Breve CV del profesor responsable</b>	<b>8</b>

# Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico

## Datos básicos

**Módulo:**

**Carácter:** Obligatoria

**Nº de créditos:** 6 ECTS

**Unidad Temporal:** 2º Curso – 2º Semestre

**Calendario:** 27 de enero al 16 de mayo

**Horario:**

Teoría - Jueves 8:00 a 10:00 horas;

Práctica- G1, Martes 10:00 a 11:00 horas; G2, Martes 10:00 a 11:00 horas; G3, Martes 10:00 a 11:00 horas; G4, Martes 10:00 a 11:00 horas

**Idioma en el que se imparte:** Castellano

**Profesor/a responsable de la asignatura:**

Dr. Javier Sánchez Sánchez; **E-mail:** jsanchezsa@upsa.es;

Dr. Mario Sánchez García; **E-mail:** msanchezga@upsa.es

**Horario de tutorías:**

Javier Sánchez:

Lunes de 10:00 a 11:00 horas; Jueves de 10:00 a 13:00 horas

Edificio Luis Vives. Despacho 106. Teléfono 923 125027, ext. 213

Mario Sánchez:

Lunes de 9:15 a 11:15; Martes 10:00 a 11:00 horas.

Edificio Luis Vives. Despacho 106. Teléfono 923 125027, ext. 213

## Breve descripción de la asignatura

La asignatura de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico se centra en el estudio de los métodos fundamentales de mejora de las capacidades físico motrices y perceptivo motrices que intervienen en los procesos de entrenamiento deportivo. De igual modo aborda cuestiones relativas al análisis del movimiento y el diseño básico de medios de entrenamiento destinados a la mejora de la condición física de los deportistas.

## Requisitos previos

No se establecen requisitos previos

## Objetivos

- Dominar los conceptos básicos ligados a la teoría del entrenamiento deportivo.
- Expresarse con propiedad, gracias al manejo de la terminología fundamental vinculada a la práctica del ejercicio físico.
- Conocer los factores mecánicos y musculares esenciales, para el análisis y propuesta de ejercicios físicos destinados al desarrollo de la capacidad motriz.
- Estudiar de manera significativa todo lo relacionado con las diferentes capacidades físico-motrices y perceptivo-motrices.
- Dominar los sistemas de entrenamiento de referencia, reflexionando sobre su alcance en función del deporte y las condiciones del deportista.
- Conocer y tomar partido en la aplicación de diferentes estrategias e instrumentos destinados al control de la carga de entrenamiento.

## Competencias

Competencias básicas y generales	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  CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado
Competencias transversales	CT2 - Capacidad de organización y planificación CT5 - Compromiso ético CT7 - Trabajo en un equipo de carácter interdisciplinar CT9 - Creatividad

Competencias específicas	<p>CE05 - Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano</p> <p>CE012 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.</p> <p>CE015 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.</p>
--------------------------	---

## Contenidos

### CONTENIDOS DE LA ENSEÑANZA TEÓRICA

#### 0. Bases fundamentales del ejercicio físico

1. El análisis del movimiento humano.
2. La flexibilidad.
3. La fuerza.
4. La velocidad.
5. La resistencia
6. La coordinación.
7. El entrenamiento de las capacidades físicas en niños.

## Metodología

METODOLOGÍA	HORAS	HORAS DE TRABAJO PRESENCIAL	HORAS DE TRABAJO NO PRESENCIAL
Clases teóricas	21	60 (40%)	
Resolución de problemas	12		
Clases prácticas	12		
Tutorías presenciales	12		
Evaluación	3		
Lectura y búsqueda de información	10		90 (60%)
Estudio personal	30		
Resolución de tareas de forma autónoma	30		
Preparación de presentaciones orales	8		
Revisión y profundización de materiales en aula virtual	7		
Trabajo cooperativo	5		
<b>TOTAL</b>		<b>60</b>	<b>90</b>

## Clases prácticas

1. El ejercicio físico
2. Análisis mecánico y muscular del movimiento
3. Análisis funcional del movimiento
4. Resistencia, métodos continuos
5. Resistencia, métodos fraccionados
6. Resistencia, métodos intermitentes para deportes de equipo
7. Fuerza autocargas y alta intensidad
8. Fuerza pliometría
9. Velocidad
10. Flexibilidad, métodos dinámicos
11. Flexibilidad, métodos estáticos activos y pasivos
12. Evaluación de contenidos

## Criterios de evaluación

### CONVOCATORIA ORDINARIA

Nota final de la asignatura se obtendrá a partir de un examen escrito y de las actividades prácticas.

Examen escrito: 60%

Examen práctico: 20%

Actividades prácticas: 20%

El examen constará de 20 preguntas test y 5 preguntas de redacción

El examen práctico se desarrollará sobre los contenidos vistos en las clases prácticas.

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Examen escrito

## Recursos de aprendizaje y apoyo tutorial

### BIBLIOGRAFÍA

Bompa, T. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.

Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona. INDE.

Calais-Germain, B. (2004). *Anatomía para el movimiento*. Barcelona. La liebre de Marzo.

Cometti, G. (1998). *La pliometría*. Barcelona. INDE.

Foran, B. (2007). *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento*. Barcelona. Hispano Europea.

- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Gymnos.
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1998). *La velocidad*. Madrid. Gymnos.
- García-Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento: una metodología práctica*. Barcelona. Paidotribo.
- González, J.J. y Gorostiaga, E. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona. INDE.
- González, J.J. y Gorostiaga, E. (2003). *Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona. INDE.
- González, J.J. y Villegas, J.A. (1999). *Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales*. Monografías FEMEDE.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires. Stadium.
- Mirella, M. (2001). *Nuevas metodologías en el entrenamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad*. Barcelona. Paidotribo.
- Mora, J. (coor). (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Cadiz. COPLEF.
- Mujika, I. (coor). (2012). *Endurance Training*. Vitoria-Gasteiz. IM.
- Nacleiro, F. (Coor) (2011). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid. Panamericana.
- Peronnet, M. (2000). *Maratón*. Barcelona. Inde.
- Pradet, M. (1999). *La preparación física*. Barcelona. Inde.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.
- Yagüe, J.M<sup>a</sup> (2003). *Fútbol: de la planificación integral de la temporada a la sesión de entrenamiento*.
- Zintl, F. (1991). *El entrenamiento de la resistencia*. Barcelona. Martínez Roca.

## Breve CV del profesor responsable

Javier Sánchez Sánchez es Profesor Titular de Entrenamiento y Rendimiento Deportivo en la UPSA. Posee la Acreditación de Profesor Titular de Universidad por la ANECA y un Sexenio de Investigación por la CNEAI. Su ámbito de investigación se centra en el control de la carga y evaluación de programas de entrenamiento deportivo, así como en el diseño y evaluación de estrategias de prevención y readaptación de lesiones deportivas. En la actualidad es Investigador Responsable del Grupo de Investigación Adscrito a la UPSA “Planificación y evaluación del rendimiento y entrenamiento deportivo” y miembro honorífico del Grupo de Investigación VALFIS, adscrito a la Universidad de León. Ha publicado más de 75 trabajos de investigación en revistas nacionales e internacionales. Desarrolla funciones de revisor/colaborador en revistas científicas de ámbito nacional e internacional y es Consultor Científico Externo de la Revista Horizonte, perteneciente a la U. Los Lagos, Osorno, Chile. Además participa como Docente Invitado en Masters Universitarios de Entrenamiento Deportivo y Prevención de Lesiones. Actualmente es coordinador del Área de Preparación Física del Centro de Tecnificación de la Federación de Castilla y León de Fútbol.

Mario Sánchez García es diplomado en Magisterio de Educación Física (Universidad de Salamanca), Graduado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad Pontificia de Salamanca). Ha cursado el Máster Oficial en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas (Universidad Pontificia de Salamanca). Paralelo a su formación académica es entrenador Nacional en Fútbol y, actualmente, seleccionador en el Centro de Tecnificación de la Federación de Castilla y León de Fútbol. Su producción científica se ve refrendada en publicaciones en revistas nacionales e internacionales sobre control de la carga y análisis técnico- táctico en fútbol.