

### DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

<b>Materia:</b>	BASES TEÓRICAS Y PRÁCTICAS DE LOS DEPORTES		
<b>Identificador:</b>	30663		
<b>Titulación:</b>	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
<b>Módulo:</b>	FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS Y MECÁNICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE		
<b>Tipo:</b>	OBLIGATORIA		
<b>Curso:</b>	3	<b>Periodo lectivo:</b>	Segundo Cuatrimestre
<b>Créditos:</b>	3	<b>Horas totales:</b>	75
<b>Actividades Presenciales:</b>	35	<b>Trabajo Autónomo:</b>	40
<b>Idioma Principal:</b>	Castellano	<b>Idioma Secundario:</b>	Inglés
<b>Profesor:</b>	MEJIAS MARTINEZ, MARINA (T) RABAL PELAY, JUAN	<b>Correo electrónico:</b>	mmejias@usj.es jrabal@usj.es

### PRESENTACIÓN:

La asignatura “Bases teóricas y prácticas de los deportes” tiene como objetivo el estudio de forma teórico-práctica de los factores optimizadores del rendimiento en diferentes modalidades deportivas, así como conocer y prever las lesiones más comunes a las diferentes prácticas deportivas. La asignatura se divide en cuatro bloques:

1º Factores de rendimiento en distintas modalidades deportivas. Búsqueda y conocimiento de los componentes del rendimiento deportivo para una determinada disciplina deportiva y sus oportunidades de mejora (resistencia, velocidad, cambio de dirección, fuerza y amplitud de movilidad).

2º En el segundo bloque, se abordará la evaluación artromuscular de la movilidad y estabilidad, así como propuestas prácticas de mejora.

3º En este tercer bloque, se estudiara algunos de los elementos optimizadores del rendimiento (velocidad lineal, fuerza, resistencia con métodos integrados y movimientos olímpicos), así como los niveles de aproximación en el entrenamiento de fuerza.

4º El último bloque, incluye el estudio de la mejora de las habilidades deportivas mediante el entrenamiento del cambio de dirección y la pliometría.

### COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

<b>Competencias Generales de la titulación</b>	G01	Capacidad para el análisis y la síntesis
	G03	Capacidad para la comunicación oral y escrita
	G06	Capacidad para la gestión eficaz de la información
	G12	Capacidad de razonamiento crítico
	G14	Capacidad de aprendizaje autónomo y de mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de la vida
<b>Competencias Específicas de la titulación</b>	G15	Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones
	E03	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E07	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades físico-deportivas
	E13	Capacidad para desarrollar las competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
E14	Capacidad para desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional así como mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de toda la vida	

<b>Resultados de Aprendizaje</b>	R01	Conocer e identificar las diferentes lesiones deportivas propias de cada disciplina deportiva
	R02	Aplicar las técnicas básicas de primeros auxilios
	R03	Proponer trabajo específico para la prevención de diferentes lesiones.
	R04	Proponer trabajo específico para la rehabilitación de diferentes lesiones
	R05	Planificar programas de prevención de lesiones deportivas
	R06	Conocer y aplicar medidas de refuerzo orticas ante lesiones deportivas
	R07	Conocer y utilizar material y metodología de evaluación de lesiones
	R08	Resolver problemáticas reales y ficticias relacionadas con lesiones deportivas

### REQUISITOS PREVIOS:

- Es imprescindible que los alumnos/ as tengan fácil acceso a internet para poder descargarse y consultar la documentación necesaria del campus virtual (Plataforma Docente Universitaria PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.
- Los alumnos deben conocer y tener asimilado el temario impartido en la asignatura de teoría y metodología del entrenamiento deportivo.
- Los alumnos/ as deberán acudir a las sesiones de clase con ropa deportiva.
- Los alumnos/ as que tengan alguna indisposición (lesión, enfermedad...) temporal o de carácter prolongado deben comunicarlo al profesor de la asignatura al inicio del curso, en base a adaptar las sesiones prácticas o proponer trabajo compensatorio para las partes no cursadas.
- Los alumnos/ as deberán tener una condición física para desempeñar las sesiones prácticas con intensidad media-elevada durante 1 hora.

### PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

#### Contenidos de la materia:

<b>1 - Introducción</b>
1.1 - Introducción a las bases teóricas y prácticas de los deportes
<b>2 - Factores de rendimiento deportivo</b>
2.1 - Búsqueda de factores de rendimiento y riesgo de lesiones
2.2 - Preparación física y deporte base
<b>3 - Análisis funcional del movimiento</b>
3.1 - Amplitud del movimiento y estabilidad
3.2 - Valoración artromuscular funcional del movimiento
3.3 - Asociación de test a los requerimientos deportivos del atleta.
<b>4 - Optimización rendimiento</b>
4.1 - La velocidad lineal y su entrenamiento
4.2 - Niveles de aproximación en el entrenamiento de fuerza
4.3 - Entrenamiento de la resistencia con métodos integrados
4.4 - Movimientos Olímpicos
<b>5 - Habilidades deportivas</b>
5.1 - Entrenamiento de la velocidad multidireccional (cambio de dirección)
5.2 - Entrenamiento pliométrico

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

### METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

#### Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

El objetivo de la asignatura es que los alumnos adquieran las competencias y aprendizajes establecidos de una manera interactiva, promoviendo la reflexión crítica de los contenidos dentro y fuera del aula. El alumno debe ser protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje. Para ello se utilizarán herramientas como trabajos en grupos que fomenten el trabajo en equipo, trabajos individuales que desarrollen la autonomía del alumno, y casos prácticos que sitúen al alumno en un proceso de enseñanza-aprendizaje teórico-práctico. Se utilizará la evaluación como parte formativa del alumnado, incluyendo tareas de evaluación entre iguales.

Los recursos electrónicos (TIC) y nuevas tecnologías serán utilizados siempre y cuando sean necesarios dentro de la asignatura.

### **Sesiones teóricas**

Las sesiones teóricas se podrán dividir en:

1. Clase magistral: impartición de contenido teórico-práctico de una forma directa, favoreciendo en la medida de lo posible la interacción alumno-profesor.
2. Debate: A través de una propuesta o idea previa, generada por el profesor o por iniciativa del alumno, se procederá a la exposición de opiniones y mensajes para defender, aceptar o rebatir las teorías formuladas.
3. Prime time task: Actividad previa al inicio de la sesión que ayude al alumno a recordar conceptos clave de sesiones anteriores o lo prepare mentalmente para la adquisición de nuevos aprendizajes.

El objetivo de estas sesiones será dotar al alumnado de recursos teóricos en los que pueda basar su práctica profesional. En algunas sesiones el propio alumno será el encargado de generar la búsqueda de información necesaria.

### **Sesiones prácticas**

Las sesiones teórico-prácticas se podrán dividir en:

1. Taller: Se integran la teoría y la práctica. A través de una idea principal, se indaga y los alumnos buscan soluciones al problema planteado.
2. Práctica: esta actividad se llevará a cabo de manera grupal, en las que se aplicarán de forma práctica la información adquirida en las sesiones teóricas.
3. Exposición: Los alumnos presentarán los trabajos realizados en grupo al resto de sus compañeros.

### **Sesiones de tutoría**

En estas sesiones, presenciales o vía plataforma virtual, el profesor resolverá las dudas relativas a la asignatura: orientación individual y de grupo, aspectos necesarios para aprobar la asignatura, etc. La forma de solicitar una tutoría deberá realizarse vía correo electrónico (jrabal@usj.es) con, al menos, 72 horas de antelación.

### **NOTAS:**

- Nadie podrá entrar en el aula una vez que el profesor/ a haya comenzado la clase. Se prohíbe abandonar la misma sin la autorización del profesor/ a antes del término de la clase, así como comer, beber y fumar en su interior, incluso antes, en el descanso entre clases y al término de la misma.
- Los e-mails que se envíen al profesor/ a deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta; de igual modo, cada alumno/ a situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo. Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura. No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen.

### Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
<b>Actividades Presenciales</b>	Clase magistral	9
	Otras actividades teóricas	4
	Casos prácticos	7
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	2
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	2
	Proyección de películas, documentales etc.	2
	Talleres	2
	Otras actividades prácticas	2
	Asistencia a actividades externas (visitas, conferencias, etc.)	1
	Realización de pruebas escritas	4
	Asistencia a tutorías	0
<b>Trabajo Autónomo</b>	Asistencia a tutorías	3
	Estudio individual	10
	Preparación de trabajos individuales	10
	Preparación de trabajos en equipo	12
	Tareas de investigación y búsqueda de información	2
	Lecturas obligatorias	2
	Otras actividades de trabajo autónomo	1
<b>Horas totales:</b>		<b>75</b>

### SISTEMA DE EVALUACIÓN:

#### Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	25 %
Trabajos individuales:	20 %
Trabajos en equipo:	20 %
Prueba final:	35 %
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

\*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

### BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

#### Bibliografía básica:

JOYCE, D., LEWINDON, D. High-Performance training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014
PETRAKOS, G., MORIN, J.B., EGAN, B. Resisted sled sprint training to improve sprint performance: A systematic review. Sports Medicine, 9 Noviembre Ahead of print, 2015.
BUCHHEIT, M., LAURSEN, P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I cardiopulmonary emphasis. Sports Medicine, 43(5), 313-38, 2013.
BUCHHEIT, M., LAURSEN, P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part II anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications Sports Medicine, 43(10), 927-54, 2013.
TOUS, J. Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo, 1999.
JIMENEZ-REYES, P., PAREJA-BLANCO, F., CUADRADO-PEÑAFIEL, V., ORTEGA-BECERRA, M., PARRAGA, J., GONZALEZ-BADILLO, J.J. Jump height loss as an indicator of fatigue during sprint training. Journal of Sports Sciences, 31 Octubre Ahead of print, 2018.
Boyle M, Manso de Zúñiga G. El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid: Boadilla del Monte; 2017. 225 p.
Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2014 Jun 1;48(11):871-7.

#### Bibliografía recomendada:

TOUS-FAJARDO, J., GONZALO-SKOK, O., ARJOL-SERRANO, J.L., TESCH, P. Enhancing change of direction speed
--

in soccer players by functional inertial eccentric overload and vibration training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(1): 66-73, 2016.

GONZALO-SKOK, O., SERNA, J., RHEA, M.R., MARIN, P.J. Relationships between functional movement tests and performance tests in young elite male basketball players. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(5): 628-38, 2015.

GONZALO-SKOK, O., TOUS-FAJARDO, J., ARJOL-SERRANO, J.L., SUAREZ-ARRONES, L., CASAJUS, JA., MENDEZ-VILLANUEVA, A. Improvement of Repeated-Sprint Ability and Horizontal-Jumping Performance in Elite Young Basketball Players With Low-Volume Repeated-Maximal-Power Training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(4): 464-73, 2016.

GARCÍA-PALLARÉS, J., IZQUIERDO, M. Strategies to optimize concurrent training of strength and aerobic fitness for rowing and canoeing. *Sports Medicine*, 41(4): 329-43, 2011.

GONZALO-SKOK, O., SERNA, J., RHEA, MR., MARIN, PJ. Age differences in measure of functional movement and performance in highly youth basketball players. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(5): 812-821, 2017.

**Páginas web recomendadas:**

Iñigo Mújika. Fisiología del deporte y entrenamiento	<a href="http://www.inigomujika.com">http://www.inigomujika.com</a>
Yann Le Meur	<a href="https://ylmsportscience.com/">https://ylmsportscience.com/</a>
Blog de J. L Chicharro	<a href="https://www.fisiologiadelejercicio.com/blog/">https://www.fisiologiadelejercicio.com/blog/</a>
Tema deporte. valoración artro-muscular	<a href="http://temadeporte.blogspot.com/">http://temadeporte.blogspot.com/</a>