

---

**Facultad de Formación de  
Profesorado y Educación**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE**

---

**PRÁCTICAS EXTERNAS**

**Itinerario de Orientación Profesional en Entrenamiento Deportivo**

---

**Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad  
Humana**

---

(Revisado en noviembre de 2016)

# **PRÁCTICAS EXTERNAS DEL GRADO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: ITINERARIO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

- 1.- Competencias
- 2.- Actividades formativas
- 3.- Sistema de evaluación
  - 3.1.- Documentación que el alumno deberá entregar para ser evaluado
  - 3.2.- Temporalización de las actividades de evaluación
  - 3.3.- Requisitos del proceso de evaluación
  - 3.4.- Procedimiento a seguir

## **1. Competencias:**

La realización de las prácticas externas implicará la aplicación y desarrollo de todas las competencias de la titulación, generales y específicas, exigibles para obtener el título.

## **2. Actividades formativas**

En general, el tipo de actividades formativas que realizarán los estudiantes durante las prácticas externas serán las siguientes:

- Observación, ayuda y colaboración con el profesional o responsable del club en tareas de entrenamiento y evaluación de los deportistas que están a su cargo.
- Ayuda en la organización y control de las sesiones de entrenamiento.
- Preparación de las actividades a realizar en el club, si el profesional o responsable a cargo de la actividad se lo solicita.
- Elaboración de la Memoria Final de Prácticas.
- Asistencia a las tutorías y a las posibles reuniones con el tutor a cargo del entrenamiento o con el club, si éste lo considera oportuno en algún momento.

### **3.- Sistema de evaluación**

La supervisión y evaluación de las prácticas externas la llevará a cabo el profesor tutor de la Universidad que haya sido asignado a cada estudiante por el Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, y se basará en los siguientes procesos:

- Observación de las competencias demostradas en la realización de las tareas asignadas por el centro de prácticas (club o federación...), llevada a cabo periódicamente por el tutor de la Universidad.
- Informe del centro de prácticas. Será elaborado por el tutor del centro de prácticas.
- Documentación aportada por el alumno a lo largo del periodo de prácticas

#### **3.1.- Documentación que el alumno deberá entregar para ser evaluado**

- Descripción y análisis del contexto donde se desarrollan las prácticas (historia del club, organigrama, zona de la comunidad donde está ubicado, número de deportistas, equipos...).
- Análisis y reflexión de la programación deportiva del club o federación, donde se debe argumentar qué aspectos son los que consideramos positivos y cuáles negativos
- Diario de control del entrenamiento: se registrarán las asistencias, las faltas, las lesiones de forma detallada (altas y bajas) y cualquier otro dato que se considere de interés.
- Observación de sesiones realizadas por el preparador físico y/o el entrenador. Descripción y análisis de al menos 15 sesiones llevadas a cabo por el preparador físico y/o entrenador especificando los objetivos y los contenidos y concretando las tareas, el volumen, la intensidad y la recuperación entre las mismas, así como los aspectos tácticos y técnicos relevantes.

Se debe reflexionar sobre la adecuación de las tareas para lograr el objetivo y sobre la individualización y especificidad del entrenamiento, aportando otras posibilidades para lograr el objetivo planteado por el entrenador. En algunos casos la aportación estará relacionada con los contenidos y en otros casos con la forma de aplicación. Dichas aportaciones serán el fruto del

estudio, análisis y reflexión de la literatura especializada y nunca de la simple opinión.

- Análisis de la competición. Análisis técnico, táctico y/o físico de al menos cuatro partidos o competiciones oficiales. Una vez realizado el análisis, se debe llevar cabo una aportación personal sobre los aspectos a mejorar en el planteamiento y desarrollo de la competición de cara a las siguientes competiciones.
- Sesiones diseñadas y llevadas a cabo por el alumno de prácticas, detallando los objetivos y los contenidos. Es importante delimitar estas sesiones de acuerdo con otra documentación que ha debido ser aportada por el centro de prácticas (planificación, programa, etc.). Por otra parte, es conveniente que bien en el documento, bien en un anexo, el alumno o alumna tenga un modelo de sesión que sería el que utilizaría para estas sesiones
- Descripción de una actividad propia del entrenamiento del deporte donde se desarrollan las prácticas, detallando cómo enseñarla y cómo mejorar el rendimiento del deportista en la misma (ejemplo: paso de una valla, ejecución de una arrancada, toma de decisión en una acción colectiva...). Para ello se puede emplear todo tipo de recursos tecnológicos. Se debe realizar un planteamiento teórico y si fuera posible práctico, siempre siguiendo el criterio y las recomendaciones de los expertos.
- Programación:
  - Definir los factores de rendimiento del deporte.
  - Determinar las capacidades físicas, coordinativas, técnicas y tácticas propias del deporte.
  - Describir el sistema de competición y las competiciones principales.
  - Establecer objetivos físicos, técnicos y tácticos para el grupo de deportistas con los que has llevado a cabo las prácticas.
  - Fijar los contenidos a desarrollar y periodizar el trabajo de cada uno de ellos a lo largo de una temporada.
  - Realizar una propuesta detallada de una semana de entrenamiento, que esté relacionada con la competición (es decir, no se puede elegir una semana que apenas tenga carga de trabajo), y que incluya el máximo de elementos relacionados con el entrenamiento (preparación física, técnica, táctica, estratégica, psicológica, etc.).

- Determinar los medios y métodos de evaluación.
  - Determinar la forma de comunicarte con el resto de los profesionales del grupo de trabajo.
- Propuestas de mejora para el rendimiento de los deportistas

### 3.2.- Temporalización de las actividades de evaluación

Fechas de entrega de cada una de las tareas.

<b>Tarea</b>	<b>Fecha</b>
Descripción y análisis del contexto	Última quincena de enero
Análisis y reflexión de la programación deportiva del club o federación	Primera quincena de febrero
Diseño del diario de control del entrenamiento	Segunda quincena de febrero
Observación de sesiones realizadas por el preparador físico o el entrenador	Última quincena de abril
Análisis de la competición	Última quincena de abril
Sesiones diseñadas y llevadas a cabo por el alumno de prácticas	Primera quincena de abril
Descripción de una actividad propia del entrenamiento del deporte donde desarrollas tus prácticas	Primera quincena de marzo
Programación	Última quincena de abril
Diario completo de entrenamiento	Última quincena de abril
Propuestas de mejora para el rendimiento de los deportistas	Última quincena de abril

- Las fechas concretas, el lugar y el medio de las entregas parciales indicadas en el calendario, lo establecerá el tutor de la universidad.
- Extensión máxima del trabajo: 50 folios a un espacio, sin contar los índices y los anexos. Letra Arial 12

### **3.3.- Requisitos del proceso de evaluación**

- Para poder tener aprobado todas las actividades de evaluación del practicum es necesario que todas estas aportaciones sean entregadas en tiempo y forma y tengan una valoración positiva.
- Por otro lado, la entrega no supone tener aprobado el trabajo entregado, sino que será evaluado y corregido por el tutor, que podrá exigir nuevas aportaciones hasta completar favorablemente el documento entregado.

### **3.4.- Procedimiento a seguir**

- En la fecha indicada por el profesor, que siempre será después de las entregas parciales señaladas en el calendario, el alumno tendrá que defender de forma oral su memoria de prácticas, resaltando lo que las prácticas le han aportado. El documento final que se defenderá supone la compilación del material entregado por alumno y revisado por el profesor a lo largo del año, no pudiéndose añadir ningún otro material que no haya sido supervisado por el profesor previamente.