



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 1. ASIGNATURA / **COURSE TITLE**

Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento

### 1.1. Código / **Course number**

16835

### 1.2. Materia / **Content área**

Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento

### 1.3. Tipo / **Course type**

Formación optativa / **Elective subject**

### 1.4. Nivel / **Course level**

Grado / **Bachelor (first cycle)**

### 1.5. Curso / **Year**

4º

### 1.6. Semestre / **Semester**

Primero

### 1.7. Número de créditos / **Credit allotment**

6 ECTS

### 1.8. Requisitos previos / **Prerequisites**



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

### 1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / **Minimum attendance requirements**

La asistencia será obligatoria, al menos al 80% de las clases

### 1.10. Datos del equipo docente / **Faculty data**

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

Docente(s) / <b>Lecturer(s)</b>	Juan del Campo Vecino
Departamento de / <b>Department of</b>	Educación, Deporte y Motricidad Humana/ <b>Education, Sport and Human Motricity</b>
Facultad / <b>Faculty</b>	Formación de Profesorado y Educación/ <b>Teacher Training College</b>
Despacho - Módulo / <b>Office - Module</b>	III 300
Teléfono / <b>Phone:</b>	+34 91 497 16 71
Correo electrónico/ <b>Email:</b>	juan.delcampo@uam.es
Página web/ <b>Website:</b>	<a href="http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte">http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte</a>
Horario de atención al alumnado/ <b>Office hours:</b>	Se anunciará en la puerta del despacho al comienzo del curso

### 1.11. Competencias / **Competences**

#### Competencias básicas:

CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

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.

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### **Competencias generales:**

CG 1. Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.

CG 2. Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG 3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG 4. Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.

CG 5. Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG 6. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG 7. Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG 8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG 9. Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG 10. Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG 11. Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

### **Competencias específicas:**

CE 7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.

CE 8. Aplicar de manera fundamentada y argumentada principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

CE 9. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.

CE 10. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo.

CE 11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.

CE 24. Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.

CE 25. Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

### **Resultados de aprendizaje**

- Diseñar entrenamientos adaptados a las características de los diferentes deportes y deportistas.
- Conocer las particularidades diferenciales entre el entrenamiento de hombres y mujeres y su aplicación a contextos reales de entrenamiento.
- Diseñar entrenamientos para infantes y adolescentes.
- Aplicar los sistemas de entrenamiento para la mejora o mantenimiento de la condición física en el trabajo con lesionados.
- Aplicar las fases de reeducación funcional deportiva en el trabajo con lesionados.
- Elegir, programar y evaluar los contenidos fundamentales en un programa de reeducación funcional deportivo.



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 1.12. Contenidos del programa / **Course contents**

### 1. Los sistemas de entrenamiento y su aplicación a los deportes

- 1.1.- Factores de rendimiento y deporte.
- 1.2.- Objetivos deportivos y entrenamiento.
- 1.3.- Aplicación de los sistemas de entrenamiento a los diferentes deportes: individuales, colectivos y de raqueta.

### 2. Aspectos diferenciales en el entrenamiento de mujeres y hombres

- 2.1. Particularidades morfológicas y fisiológicas de hombres y mujeres y su influencia en el entrenamiento.
- 2.2. El nivel de las capacidades físicas de hombres y mujeres.
- 2.3. Consideraciones específicas a tener presente en el entrenamiento de hombres y mujeres respecto a la prevención de lesiones y posibles enfermedades o trastornos.

### 3.- El entrenamiento deportivo en infantes y adolescentes

- 3.1. Beneficios y riesgos del entrenamiento infantil y juvenil.
- 3.2. Consideraciones fisiológicas a tener presente en el entrenamiento con infantes y adolescentes.
- 3.2. Edad biológica- edad cronológica.
- 3.3. Fases sensibles para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas.
- 3.4. Criterios básicos para el entrenamiento en categorías menores.
- 3.5. Prescripción del entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas en niños y adolescentes.
  - 3.5.1. Prescripción de las capacidades físicas.
  - 3.5.2. Prescripción de las capacidades coordinativas.
- 3.6. La evaluación de las capacidades físicas y coordinativas en infantes y adolescentes.

### 4.- La lesión deportiva

- 4.1. Definición de lesión deportiva.
- 4.2. Principales lesiones en el deporte.
- 4.3. Etiología de la lesión
- 4.4. Factores de riesgo de la lesión: intrínsecos y extrínsecos
- 4.5. Diagnóstico inicial y diagnóstico diferencial.

### 5.- Prevención de lesiones



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- 5.1. Objetivos de un programa de prevención.
- 5.2. Principales contenidos de un programa de prevención.
- 5.3. Evaluación del programa de prevención.

## 6.- La reeducación funcional deportiva

- 6.1. Contextualización de la reeducación funcional deportiva
- 6.2. El reeducador funcional deportivo: competencias y responsabilidades
- 6.2. Fases de la reeducación funcional deportiva

## 7.- Las capacidades físicas y coordinativas en un programa de reeducación funcional deportiva.

## 8.- La lesión y el programa de reeducación funcional deportiva

- 8.1. La lesión muscular y el programa de reeducación funcional deportiva.
- 8.2. La lesión articular y el programa de reeducación funcional deportiva.
- 8.3. La lesión tendinosa y el programa de reeducación funcional deportiva.
- 8.4. La lesión de ligamento y el programa de reeducación funcional deportiva.

## 1.13. Referencias de consulta / Consulting references

### 1.13.1 Referencias de consulta básica

- Balius, R. y Pedret, C. (2013). *Lesiones musculares en el deporte*. Madrid: Panamericana
- Lalín, C. y Peirau, X. (2010). La reeducación funcional deportiva. En F. Nacleiro, *Entrenamiento Deportivo* (pp. 419-429) Madrid: Panamericana.
- Nacleiro, F. (2010). Entrenamiento de la fuerza y su relación con la prevención de las lesiones en el deporte. En F. Nacleiro, *Entrenamiento Deportivo* (pp. 431-447) Madrid: Panamericana.
- Prentice, E. (2001). *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Romero D. y Tous, J. (2010). *Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo*. Madrid: Panamericana.

### 1.13.2 Referencias de consulta complementaria



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Balius, R. (2008). *Patología muscular en el deporte: diagnóstico, tratamiento y recuperación funcional*. Barcelona: Masson.
- Benítez J. (2008). *Recuperación deportiva. Reeducción funcional, neuromotriz y propioceptiva*. Valencia: Carena.
- Bosco, J. (2012). *Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor*. Barcelona. Panamericana.
- Brigaud, F. (2011). *Dinámica del movimiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Casáis, L. (2008). Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física, *Apunts. Medicina de L'esport*, 43(157), 30-40.
- Concejero, V. y Madrigal, JM. (2002). *Traumatología de la rodilla*. Barcelona: Panamericana
- Diéguez, E. y Cogollos I. (2004). Métodos de imagen en la inestabilidad del tobillo y en las lesiones asociadas. En A.J. Pérez-Caballer y G.B. Pfeffer. *Inestabilidad de tobillo* (pp. 11-19). Madrid: Panamericana.
- Faigenbaum, A. y Nacleiro, F. (2010). Prescripción del entrenamiento en niños y adolescentes. En F. Nacleiro, *Entrenamiento Deportivo* (pp. 387-402) Madrid: Panamericana.
- Freese, J. (2006). *Fitness terapéutico*. Barcelona: Paidotribo.
- Forte, D. y Díez, I. (2010). Lesiones deportivas: etiología, diagnóstico y tratamiento inicial. En F. Nacleiro, *Entrenamiento Deportivo* (pp. 405-429) Madrid: Panamericana.
- García, JM., Campo, J., Lizaur, P., Abella, C. (2003). *El talento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Gerbeaux, M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.
- Gudrun, F. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- Gutiérrez, J.L. y Barrera, J. (2011). *Preparación física del pádel basada en el trabajo en pista*. Nemira Ebook
- Gomez, P. (2011). *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*. Barcelona: Mc Sports
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona. Madrid: Martínez Roca.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven*. Pamplona: Instituto Navarro del Deporte y la Juventud.
- Jurado, B. Y Medina, I (2008). *Tendón. Valoración y tratamiento en fisioterapia*. Barcelona: Paidotribo.
- Kisner, C., Colby, L. (2010). *Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas*. Barcelona: Panamericana.
- Kóvacs, F.M., Gestoso, M. y Vecchierini, N. (2011). *Cómo cuidar la espalda*. Barcelona: Paidotribo.



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Lalín, C. (2008). La readaptación lesional (I parte): reentrenamiento físico deportivo del deportista lesionado. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XXII(2), 27-35.
- Lalín, C. (2008). La readaptación lesional (II parte): reentrenamiento físico deportivo del deportista lesionado. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XXII(3), 29-37.
- Neumann y Donald, A. (2007). Fundamentos de la rehabilitación física. Cinesiología del sistema musculoesquelético. *Barcelona: Paidotribo*.
- Peña, J., López, J.L. y López, J. (2013). *El entrenamiento de la condición física en el voleibol*. Barcelona: Cidida
- Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., de la Vega, R., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). *La readaptación físico deportiva de lesiones*. Barcelona. OnXsport
- Quesnot, A. y Chanussot, J (2010). *Rehabilitación del Miembro Superior*. Barcelona: Panamericana.
- Ríos, A., Pérez-Caballer, F. y Villegas (2004). Tratamiento conservador de las lesiones ligamentosas agudas del tobillo. En A.J. Pérez-Caballer y G.B. Pfeffer. *Inestabilidad de tobillo* (pp. 21-28). Madrid: Panamericana.
- Rodríguez, C. y Soriano, A. (2008). Patología del tobillo y el pie en el jugador de baloncesto (pp. 427-447) En N. Terrados y J. Calleja. *Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- Rush, H. y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y práctica deportiva escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Seiru.lo, F. (1986). Entrenamiento coadyuvante. *Apunts. Educación Física y deporte*, 39-41.
- Servicios médicos del Fútbol Club Barcelona (2009). Guía de Práctica Clínica de las lesiones musculares. Epidemiología, diagnóstico, tratamiento y prevención. *Apunts Med Esport*, 164: 179-203
- Sola, A., Valdivieso, Y., Paredes, V. y Poncel, D. (2013). *La readaptación físico deportiva de lesiones en el medio acuático*. Barcelona. OnXsport.
- Starkey, Ch., Brown, D, Ryan, J. (2012). *Patología ortopédica y lesiones deportivas*. Barcelona: Panamericana.
- Vleeming, A. y Mooney, V. (2008). Movimiento, estabilidad y dolor lumbopélvico (2ª ed.). *Barcelona: Masson*.

## 2. Métodos docentes / Teaching methodology

La metodología a seguir tendrá un carácter activo, fomentando la participación del alumnado en la creación de propuestas prácticas y en la discusión y debate de nuevos conocimientos.

La metodología pretende fomentar una actitud crítica en los alumnos hacia ciertos conocimientos o prácticas de entrenamiento aceptadas comúnmente como aconsejables para el desarrollo de la condición física, en jóvenes, lesionados y





Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

deportistas de diferentes especialidades, que no se sustentan en el rigor y la evidencia científica.

El planteamiento teórico-práctico de la asignatura pretende que el alumno sepa aplicar los conocimientos adquiridos al entrenamiento de deportistas de diferentes especialidades, de distintas edades, sexo y de forma concreta a la reeducación del deportista lesionado, como paso previo al entrenamiento normalizado.

### 3. Tiempo de trabajo del estudiante / **Student workload**

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		150 h	

### 4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / **Evaluation procedures and weight of components in the final grade**

Se llevará a cabo una evaluación continua a lo largo del desarrollo de la asignatura, utilizándose para ello:

- Dos pruebas escritas de conocimiento: la nota supondrá el 40% de la asignatura.
- Trabajos escritos: la nota supondrá el 60% de la asignatura. El 30% de este apartado vendrá dado por la realización de tareas de seguimiento y asimilación de las clases y la lectura de artículos y el otro 30% será la nota de un trabajo final desarrollado a partir de la orientación y seguimiento del profesor.

Será necesario superar, al menos con un 5, cada una de las partes (las pruebas escritas y los trabajos). De no ser así el alumno deberá superar la parte o partes correspondientes en la convocatoria ordinaria o extraordinaria.



Asignatura: Sistemas de entrenamiento: deporte, edad, sexo y reentrenamiento  
Código: 16835  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1	Desarrollo teórico del tema 1.	3,5	4 h
2- 3	Desarrollo práctico del tema 1	7	8 h
4	Desarrollo teórico del tema 2	3,5	4 h
5	Desarrollo teórico del tema 3	3,5	4 h
6	Desarrollo práctico del tema 3	3,5	4 h
7	Evaluación de los temas 1-2 y 3	3,5	12 h
8	Desarrollo teórico del tema 4	3,5	4 h
9	Desarrollo teórico del tema 5	3,5	4 h
10	Desarrollo teórico del de 6	3,5	4 h
11	Desarrollo teórico del tema 7	3,5	4 h
12	Desarrollo práctico del tema 7	3,5	4 h
13 y 14	Desarrollo teórico y práctico del tema 8	7	12 h
15	Exposiciones de los trabajos finales	3,5	10 h
16	Evaluación de los temas 4,5,6,7 y 8	3,5	12 h
Tutorías programadas según ritmo de aprendizaje		4	
		60	90

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación,...) agrupar las 8 horas en algunas de las semanas del semestre