2017

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Proyecto Docente
Entrenamiento Deportivo

Cristina Blasco Lafarga

Departamento de Educación Física y Deportiva

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Facultat de Ciències de l' Activitat Física i l'Esport

© Cristina Blasco Lafarga

© Derechos de edición:
Nau Llibres
Periodista Badía 10.
Tel.: 96 360 33 36
Fax: 96 332 55 82
46010 València
E-mail: nau@naullibres.com
web: www.naullibres.com

Diseño de portada e interiores:
Cristina Blasco Lafarga y Artes Digitales Nau Llibres

Imprime:
Podiprint

ISBN13: 978-84-18047-53-4
Depósito Legal: V-1180-2021

Nau Llibres apoya las leyes de propiedad intelectual que protegen a los creadores de contenido, fomentan la diversidad de ideas, estimulan la creatividad y favorecen el desarrollo de nuestra sociedad. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin autorización previa. De esta forma, usted está respaldando a los autores y permitiendo que Nau Llibres continúe publicando libros. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita utilizar algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 27204 45).

Los proyectos de vida se construyen en equipo

A Feli, por estar en todos mis equipos.

A mi padre, porque al enseñarme a regar
me enseñó a preguntarme por la vida.

A mi madre, por dejarme ser yo
desde casi siempre.

Concurso de acceso a plazas de cuerpos docentes universitarios

Organismo convocante: Universitat de València (Estudi General)

Resolución de la convocatoria: Resolución de 7 de julio de 2017.
BOE de 10 de julio de 2017.

Código de plaza: 56 / 2017

Número plaza: 6647

Categoría: Profesor/a Titular de Universidad

Área de conocimiento: Educación Física y Deportiva

Departamento: Educación Física y Deportiva

Centro: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Perfil: Docencia en valenciano

Proyecto docente referido a la asignatura obligatoria "Entrenamiento Deportivo. Preparación física" (33222), impartida en 2º curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Valencia - Estudio General, según su plan de estudios aprobado en la Resolución de 20 de julio de 2011 de la Universidad de Valencia, y posteriormente modificado en Resolución de 19 de octubre de 2012.

***Nota previa 1**. La utilización del masculino como generalizador en el lenguaje responde únicamente a criterios de claridad y fluidez en la redacción. En ningún caso implica la exclusión de la mujer ni estereotipias relativas al género.*

***Nota previa 2**. La asignatura presentada en este proyecto docente conlleva el uso reiterativo y asociado de los términos Entrenador y Preparador físico. Dado el carácter más general del primero, se utilizará Entrenador como genérico e inclusivo de ambos cuando el contexto lo permita. Se aludirá al Preparador Físico o al Entrenador Técnico-Táctico cuando se requiera una mayor especificidad.*

***Nota previa 3**. El uso de los conceptos Deportista / Deportistas se refiere a cualquier persona implicada en un proceso de mejora de su rendimiento motriz a nivel específico, incluyendo los practicantes de disciplinas expresivas, artísticas u otras.*

***Nota previa 4**. Las fotos personales pertenecen a algunos de mis deportistas, en reconocimiento a su papel como fuente de conocimiento empírico en la Teoría del Entrenamiento Deportivo. Al igual que cuando se utiliza su imagen en clase, se ha recibido la autorización para ello con el fin de cuidar los aspectos éticos.*

***Nota previa 5**. Aunque en castellano no se utiliza la mayúscula para resaltar los términos, se ha decidido mantener este formato (mayúscula al inicio de sustantivo relevante) por su uso frecuente en los textos consultados, y por mantener la unidad respecto a la citación durante el texto.*

ÍNDICES

ÍNDICE DE CONTENIDOS i
ÍNDICE DE FIGURAS iii
ÍNDICES DE TABLAS vi

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Antecedentes formales y convocatoria 3

1. Introducción sobre el proyecto docente 13

1.1. Naturaleza y concepción del proyecto docente 13

1.2. Características del Proyecto Docente 18

1.3. Estructura del Proyecto Docente 19

2. Contextualización epistemológica 25

2.1. Naturaleza del conocimiento 25

2.1.1. Teoría del Entrenamiento Deportivo: ¿Teoría o Ciencia? 25

2.1.2. Perspectiva diacrónica de la Teoría del Entrenamiento Deportivo. 29

2.1.3. Entrenamiento Deportivo como suma de procesos en un sistema complejo. 33

2.2. Argumentario conceptual de la asignatura ED-PF 42

2.3. Evolución ecológica en torno a los fenómenos adaptativos 44

2.3.1. Adaptación como sustento de la mejora condicional. 45

2.3.2. Reconstrucción adaptativa y fatiga tras el entrenamiento 49

2.3.3. Componentes de la carga: tipificación y cuantificación del esfuerzo. 56

2.3.4. Los principios del entrenamiento. 65

2.3.5. Críticas al modelo unifactorial y evolución ecológica de los supuestos básicos. 67

2.4. Preparación física como concreción individual y orientada de la mejora condicional en el Entrenamiento Deportivo 76

2.5. Manifestaciones condicionales y pre-requisitos del movimiento 80

2.6. Buenas prácticas y ética profesional en el entrenador/preparador físico 93

2.6.1. Sobre la dicotomía Rendimiento y Salud, el Doping y otros 93

2.6.2. El Doping y otras amenazas relacionadas con el exceso de mercantilismo en el mundo del rendimiento. 96

2.7. Modelos explicativos vigentes e investigación en la TED 99

2.8. Fuentes documentales 106

2.8.1. Fuentes primarias. 107

2.8.1.1. Manuales 108

2.8.1.2. Revistas 110

2.8.1.3. Especificidad documental en ED-PF. 116

2.8.2. Fuentes secundarias 117

3. Contextualización curricular y socio-institucional 123

3.1. Contexto académico e institucional 123

3.1.1. La declaración de Bolonia, el Espacio Europeo de Educación Superior y la Sociedad del Conocimiento. 124
3.1.2. La Universidad española como contexto próximo. 134
3.1.3. La Universitat de València. 139
3.1.4. La Facultad de ciencias de la Actividad Física y el Deporte y el Departamento de Educación Física y Deportiva. 141
3.1.5. El profesor y los estudiantes. 144
3.2. Contexto curricular 147
3.2.1. El grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el Espacio Europeo de Educación Superior. 147
3.2.2. La asignatura "Entrenamiento Deportivo. Preparación Física". 155
3.3. Contexto social y profesional razonado 157
3.3.1. Contexto personal e inmediato: los alumnos de la FCAFE. 157
3.3.2. Contexto profesional y laboral. 161
4. El docente ante la materia 169
4.1. Reflexiones sobre los estudios de grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en España y en la Universitat de València 169
4.1.1. Plan de estudios, áreas disciplinares y áreas profesionales en el CAFyD. 169
4.1.2. Concepción de la titulación y nuestra razón de ser: propuesta personal Toma de postura razonada. 175
4.2. Qué se espera de mí como profesor. Compromiso. 179
5. Proyecto didáctico de la asignatura 185
5.1. Introducción sobre el diseño curricular 185
5.2. Para qué enseñar: las competencias y los resultados del aprendizaje 187
5.3. Qué debe saber el estudiante: los contenidos 192
5.4. El proceso de enseñanza-aprendizaje: Recursos / temporización / Metodología 194
5.5. La evaluación de la asignatura: qué, cómo y cuándo evaluar 199
5.6. La evaluación del profesor por parte de los alumnos y la institución 201
6. Desarrollo del programa 211
6.1. Bloque temático 1: Fundamentos del entrenamiento deportivo y la preparación física 211
6.2. Bloque temático 2: Entrenamiento deportivo - preparación física en el ámbito bioenergético 224
6.3. Bloque temático 3: Entrenamiento deportivo - preparación física en el ámbito neuromuscular. 232
7. Referencias 245

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapas del Proyecto Docente (imagen superior) y Proyecto investigador (inferior) 5

Figura 2: Esquema dinámico del continuo Candidato – Conocimiento – Contexto.. 17

Figura 3: Ciencias Auxiliares..... 28

Figura 4: Ciencias auxiliares y papel del entrenador 29

Figura 5: Ejemplo de ambiente ecológico en los deportes de equipo. 35

Figura 6: Elementos del sistema de rendimiento deportivo como sistema dinámico 36

Figura 7: Concepción holística del entrenamiento como suma de procesos. Rol del entrenador y las tareas 37

Figura 8: Relación entre fatiga, temperatura muscular e hipoxia. Futuros temas de estudio. 38

Figura 9: Mapa visual organizativo en torno a las teorías de los Sistemas Complejos 40

Figura 10: Atractor de Lorentz y Estado de Fase en el deporte 41

Figura 11: Diferencias entre respuesta y adaptación 47

Figura 12: Sistemas implicados en el movimiento humano 47

Figura 13: El movimiento alterado de Hadała (2012)..... 49

Figura 14: Fase de reconstrucción adaptativa y fatiga como objetivo del entrenamiento 52

Figura 15: Heterocronismo en los procesos regenerativos 53

Figura 16: Recuperación completa y sesiones de entrenamiento en el microciclo .. 53

Figura 17: Componentes de las cargas 56

Figura 18: Zonas de intensidad en función del ámbito del entrenamiento 58

Figura 19: Integración de cualidades coordinativas y condicionales en el movimiento técnico..... 60

Figura 20: Variaciones en la potencia en relación a otros indicadores de intensidad 61

Figura 21: Consideraciones básicas sobre la adaptación en el entrenamiento 70

Figura 22: Modelo Cardiovascular de Hill vs. Modelo del Gobernador Central (Noakes, 2011) 75

Figura 23: Clasificación de las manifestaciones condicionales..... 88

Figura 24. Fundamentos de la motricidad deportiva entendida como constructo dinámico en el que la Fuerza asume el papel de manifestación central..... 89

Figura 25: Contenidos y áreas funcionales en el entrenamiento deportivo 91

Figura 26: Gafas bifocales para construir, corregir y hacer evolucionar SSP/USL que mejoren nuestra capacidad condicional adaptativa frente a los retos deportivos... 92

Figura 27: Modelo Patocinesiológico o lesional (Sahrmann, 2006) 95

Figura 28: Propuestas de trabajo de core y salud musculo-esquelética de final de la década de los 70. 97

Figura 29. Disciplinas y subdisciplinas en relación al estudio del movimiento humano. 99

Figura 30. Diferentes propuestas de clasificación de las Actividades Económicas relacionadas las Actividad Física y Deportiva. Tomada de Gambau i Pinasa (2011, p. 20). 164

Figura 31: Estructura del plan de estudios del Grado en la Universidad de Elche.. 170

Figura 32. Ocupaciones de las Actividades Físicas y Deportivas (ENSEE, 2006)..... 177

Figura 33. Recorte del póster “Buenos profesores universitarios: un estudio de caso” 207

ÍNDICES DE TABLAS

Tabla 1 Categorías de competencias esperadas en un docente universitario 16

Tabla 2 Caracterización diferencial entre deportes fásicos y episódicos 48

Tabla 3 Velocidad media acelerativa y % de 1RM para la potencia media máxima.57

Tabla 4 Clasificación de los ejercicios de fuerza en función de sus objetivos 57

Tabla 5 Índices de intensidad en Remo 62

Tabla 6 Principios del entrenamiento deportivo 66

Tabla 7 Conceptos a priori en el abordaje del conocimiento científico 100

Tabla 8 Paradigma, objeto de estudio, indicadores de análisis y rol del entrenador en función del entorno en los modelos Técnico y Cognitivo..... 102

Tabla 9 Paradigma, objeto de estudio, indicadores de análisis y rol del entrenador en función del entorno en el modelo Ecológico..... 103

Tabla 10 El Proceso de Bolonia: de La Sorbona a Bucarest, 1998-2012..... 128

Tabla 11 Estrategias y objetivos según el Plan Estratégico de la Universitat de València 2016-2019 141

Tabla 12 Competencias esperables en los profesores y alumnos universitarios 146

Tabla 13 Descriptores para los niveles de cualificaciones 1 y 2 establecidos por el Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior 152

Tabla 14 Titulaciones relacionadas con las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o Ciencias del Deporte adscritas a la rama de conocimiento de Ciencias Sociales ... 154

Tabla 15 Titulaciones relacionadas con las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte adscritas a la rama de conocimiento de Ciencias de la Salud 155

Tabla 16 Descripción de materias y asignaturas relacionadas con el Entrenamiento Deportivo (G5) según el plan de estudios vigente de la FCAFE / UVEG 156

Tabla 17 Estructura del plan de estudios. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universitat de València 172

Tabla 18 Estructura del plan de estudios. Facultat de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna, Universidad Ramon LLull 173

Tabla 19 Propuesta sobre áreas disciplinares en el Grado de CAFyD 174

Tabla 20 Ficha identificativa de la asignatura 186

Tabla 21 Competencias generales (CG) y específicas de la asignatura (CE) ED- PF en el Verifica 189

Tabla 22 Distribución de los contenidos por temas y bloques temáticos 193

Tabla 23 Resumen Evaluación del profesorado (GADE). Créditos de teoría - Años 2006 a 2012 203

Tabla 24 Resumen Evaluación del profesorado (GADE). Créditos de práctica - Años 2006 a 2012 204

Tabla 25 Resumen Evaluación del profesorado (GADE). Créditos teórico-prácticos - 2013 a 2016 205

Tabla 26 Resumen Evaluación del profesorado (GADE). Créditos teórico-prácticos - 2015-16 206

Tabla 27 Contenidos procedimentales temporizados del primer bloque 216

Tabla 28 Contenidos procedimentales temporizados del segundo bloque: ámbito bioenergético 228

Tabla 29 Contenidos procedimentales temporizados del tercer bloque: ámbito neuromuscular 236