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

ANTECEDENTES FORMALES Y CONVOCATORIA

Antecedentes formales y convocatoria

El DOCV 8075 de 3 de julio de 2017 se hace eco de la Resolución de 29 de junio de 2017 por la que se dispone la publicación de la oferta de empleo público para el año 2017, relativa a plazas de los cuerpos docentes universitarios y de profesorado contratado doctor de la Universitat de València [2017/5945]. Unos días después, el BOE-A-2017-8061, publicado el lunes 10 de julio de 2017, refleja en su sección II.B (de Oposiciones y Concursos) la Resolución de 7 de julio de 2017 de la Universitat de València, por la que se concreta la convocatoria de concurso de acceso a plazas de cuerpos docentes universitarios para cubrir las plazas ofertadas.

Según se establece en el apartado séptimo de esta Resolución de 7 de julio de 2017, el proceso de selección constará de dos fases, la primera de las cuales se desdoblará a su vez en dos pruebas. Previamente se celebrará un *Acto de Presentación* en el que el aspirante deberá entregar al presidente de la Comisión cinco ejemplares de la siguiente documentación:

- Historial académico, docente, investigador y de gestión, así como un ejemplar de las publicaciones y documentos acreditativos de sus méritos.

- Proyecto Docente (guía docente, justificación e incardinación de la asignatura dentro del plan de estudios).

En la primera prueba de la primera fase, el candidato deberá realizar la *Exposición y defensa oral* de su Proyecto Docente, documento con que se inicia el presente Proyecto Docente e Investigador. La segunda prueba consistirá en la *Exposición oral y pública por parte de la candidata o candidato de su currículum, que deberá hacer referencia a los aspectos docente, investigador y de gestión, y de su proyecto investigador*. Este último documento, el referido al Proyecto Investigador, cerrará este trabajo. Se ha considerado conveniente presentar el CV de forma independiente, tal y como se realiza tradicionalmente en estas convocatorias.

Como ya se ha especificado, la plaza de profesor titular a la que se refieren estos documentos corresponde concretamente al código 56/2017, número 6647, área de conocimiento de Educación Física y Deportiva, convocada por el departamento de mismo nombre, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universitat de València - Estudi General (en adelante UVEG). Igualmente, y dado que la normativa establece que el Proyecto Docente debe vincularse necesariamente con una asignatura de la que debe presentar el programa docente -guía docente completa, programa estructurado en lecciones desglosadas, etc.-, se ha escogido la asignatura "Entrenamiento Deportivo. Preparación física" (33222), impartida en 2º curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UVEG, según su plan de estudios aprobado en la Resolución de 20 de julio de 2011 de la Universidad de Valencia, y posteriormente modificado por la Resolución de 19 de octubre de 2012. Es la asignatura que llevo impartiendo ininterrumpidamente desde el curso 2005-2006, a pesar de haber cambiado de Universidad en el trayecto.

Así pues, a continuación se presentan los Proyectos Docente e Investigador, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 62 de la Ley Orgánica 4/2007, de 12 de abril (BOE de 13 de abril), por la que se modifica la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades (BOE de 24 de diciembre), y el Real Decreto 1313/2007, de 5 de octubre (BOE de 8 de octubre), por el que se regula el régimen de los concursos para el acceso a los cuerpos docentes universitarios; así como a tenor de lo establecido en el artículo 3 del Reglamento de Selección del personal docente e investigador de la Universitat de València, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universitat de València de fecha 27 de mayo de 2003, redacción modificada por acuerdo del Consejo de Gobierno de fecha 23 de diciembre de 2008.

Aunque la normativa sobre estos documentos es escueta y su requerimiento formal abierto, es importante que el Proyecto Docente refleje el dominio y madurez del candidato en relación con su materia y la forma en que diseña su enseñanza (Oliver Faubel, 2015). La figura 1 integra ambos documentos y adelanta, a modo de mapa gráfico, la visión general de lo que vamos a encontrar a continuación.

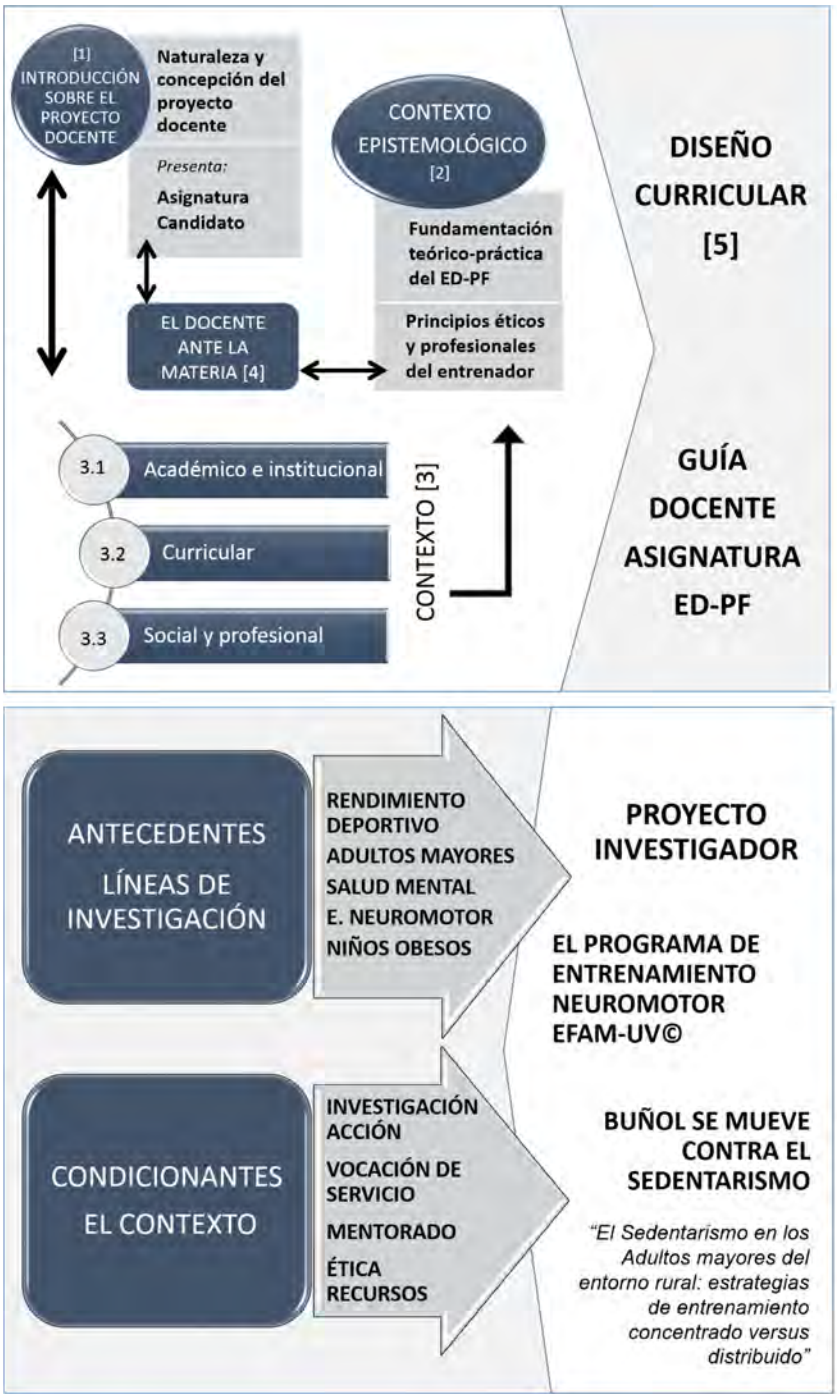


Figura 1: Mapas del Proyecto Docente (imagen superior) y Proyecto investigador (inferior)

Los Nº indican capítulos. EFAM-UV© es un programa de entrenamiento creado por investigadores de UIRFIDE (Unidad de Investigación en Rendimiento Físico y Deportivo), propiedad intelectual de la UVEG (Blasco-Lafarga, Martínez-Navarro, et al., 2016).

Al elaborar este Proyecto Docente e Investigador, el candidato "debería demostrar un adecuado -cuando no profundo- dominio de los conocimientos y habilidades propias de esta materia y área de conocimiento, sus fundamentos epistemológicos y sus implicaciones para la práctica profesional, además de mostrar otras habilidades como investigador y docente" (Domingo Segovia, 2009, p. 2). Ello implica, para este mismo autor: capacidad para problematizar sobre el conocimiento existente, para establecer nuevas vías de reflexión y profundización, y sobre todo, capacidad para constituirse como estímulo óptimo y mediador de calidad, para *dar a conocer* a otros y ayudarles a que aprendan -autónoma y profundamente- y se desarrollen a nivel personal en esta línea de trabajo.

En resumen, se trata de demostrar capacidad y competencia profesional en el desempeño de mi labor como profesora investigadora en el contexto concreto enmarcado por la FCAFE de la Universitat de València. En palabras de Zabalza (2009, p. 76), "la docencia constituye un espacio propio y distinto de competencias profesionales" que también en la enseñanza universitaria están constituidas por *Conocimientos* (sobre contenidos disciplinares, pero también sobre los propios procesos de enseñanza-aprendizaje), *Habilidades Específicas* (comunicación, manejo de recursos didácticos, gestión de métodos, evaluación, etc.) y sobre todo, por el conjunto de *Actitudes* que definen a un buen formador: disponibilidad, empatía, rigor intelectual y ética profesional entre otras. No es sencillo, pero sí apasionante. Y vocacional. Doblemente apasionante y vocacional por la inclusión de las funciones relacionadas con la investigación y el mentorado.

Entiendo pues la redacción de este Proyecto Docente como un paso necesario para mejorar mis conocimientos sobre la Universidad y el marco que la regula dentro del Espacio Europeo de Educación Superior, así como para equilibrar el perfil de mis competencias y mejorar la coherencia de mi aportación a la asignatura ED-PF. Ello supone reflexionar en profundidad y en voz alta sobre su sentido último y su diseño curricular en el contexto inmediato de los estudios de grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, según el plan de estudios vigente en la FCAFE de la Universitat de València.

PROYECTO DOCENTE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
PREPARACIÓN FÍSICA

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN SOBRE EL PROYECTO DOCENTE

Es la necesidad de resolver un problema, una duda, lo que nos lleva a buscar la mejor solución, a *aprender* en definitiva. Es la necesidad de transmitir lo que ya hemos aprendido lo que nos lleva a *enseñar*, mejorando así la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y nuestra capacidad de transmitir conocimiento día a día. Si un amplio *background* personal relacionado con la motricidad y el intento de solucionar sus devenires, me han llevado a buscar respuestas que hoy pueden ser útiles en el contexto de la asignatura ED-PF; el bucear en el entorno de la Teoría de la Complejidad y los Sistemas Dinámicos como marco epistemológico podría ser el sello identificativo de la proyección docente con la que llego hasta aquí (Fig.2).

Figura 2: Esquema dinámico del continuo Candidato – Conocimiento – Contexto
Influencia del continuo sobre un diseño de la materia igualmente dinámico.
EEMM (Enseñanzas Medias), TAFAD-TCAFMN (Técnicos en Animación de AF y Conducción de AF en el medio natural). DEA (Diploma de Estudios Avanzados).

realidad-"(Gimeno, 1982, citado en González Moreno, 2008). Seguimos por tanto esta estructura clásica, que en realidad nos lleva a tres grandes apartados.

En primer lugar se atiende a la pregunta qué enseñar (conocimiento en torno a la disciplina; apartado 1), para luego analizar los contextos en los que tendrán lugar los procesos de enseñanza-aprendizaje y la forma en que se ven condicionados a todos los niveles -de lo macro a lo micro, y viceversa-. Con este segundo apartado se trata de explicar el porqué y el cómo de las enseñanzas que devendrán; lo que queda justificado y se presenta ya en su nivel de mayor concreción en el tercer apartado, el referente al programa docente de la asignatura, finalmente plasmado como *Guía Docente*. Consideramos que esta estructura se acerca más a la concepción del Proyecto Docente como Proyecto de Acción que a la de Proyecto Docente como Memoria o ejercicio de erudición (Domingo Segovia, 2009).

"Dado que para proyectar es necesario planificar una acción tomando en cuenta las condiciones y todos los elementos que influyen en la misma, se supone que `si alguien es capaz de hacer un proyecto interesante con relación a la asignatura, eso significa que sabe lo suficiente de ese campo científico´ (Zabalza, 2002, 4) concretado en un escenario particular" (Domingo Segovia, 2009). Siguiendo con la lectura de Zabalza que hace este mismo autor, creemos que así nos acercamos al *Modelo Sistémico* de elaboración de los Proyectos Docentes, organizado por diferentes niveles de concreción. En este modelo la contextualización epistemológica -nuestro capítulo 2- se sigue de una contextualización "curricular y socio-institucional, desde el que elaborar con garantías el proyecto didáctico de la materia" (Domingo Segovia, 2009), -nuestro capítulo 4-.

Antes de entrar en el tercer apartado, que sería el diseño curricular o proyecto didáctico de la asignatura, concretado en su guía docente -capítulos 5 y 6-, nos ha parecido oportuno introducir un capítulo 4 para plasmar algunas reflexiones personales sobre nuestra postura como profesores frente a la materia. Igualmente, se recomienda finalizar el Proyecto Docente con un apartado referente a las fuentes documentales relativas a la materia que se presenta, pero tras valorar y consultar

Capítulo 2

CONTEXTUALIZACIÓN EPISTEMOLOGICA

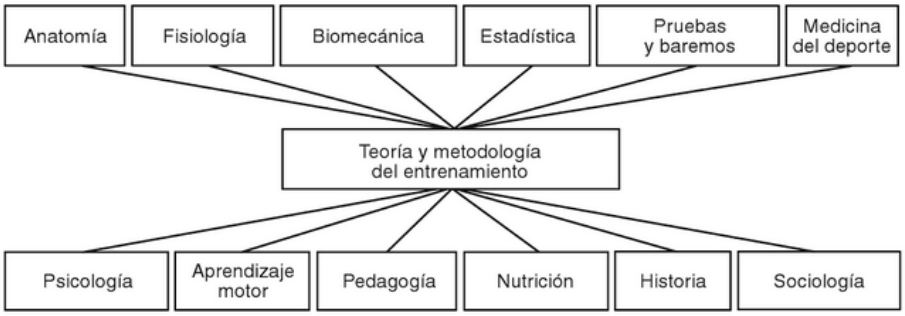


Figura 3: Ciencias Auxiliares.
Tomada de Bompa (2003).

García-Manso, estudioso de la materia, analiza el intento de sentar las bases de lo que sería una *Ciencia del Entrenamiento Deportivo* (CED) -"entorno, formación y manifestación del rendimiento deportivo"- (García Manso y Martín González, 2008, p. 8), y la dificultad para determinar un único paradigma central que la organice y la conduzca. En este contexto, el profesor García Manso afirma: "las profundas transformaciones que han sufrido los principios y conceptos sobre los que se sustenta la teoría del deporte y la teoría del entrenamiento deportivo, así como las continuas aportaciones que reciben las diferentes ramas del conocimiento, obliga a los especialistas a plantear una nueva reflexión metodológica con la que abordar un problema tan complejo, y hasta cierto punto tan novedoso, como el que nos ocupa" (García Manso y Martín González, 2008, p. 7). En las últimas décadas, la TED se ha visto inmersa en un cierto duelo entre los enfoques biologicista o reduccionista, y los modelos ecológicos, resultadistas o de globalidad, una dualidad permanente y cuasi necesaria que sirve muy bien para explicar la naturaleza de nuestro cuerpo de conocimiento, pero que no nos permite alcanzar cuerpo de ciencia con entidad propia, independiente del resto de Ciencias del Deporte, y menos aún de las demás ciencias de las que bebe (García Manso y Martín González, 2008).

Así pues, la TED es un cuerpo de conocimiento importante en fase de debate y definición (Fig.4). Y como señalan Thomas y Nelson (2007), lejos de considerarse un problema, es necesario mantener esta visión holística en la aproximación al estudio del área, pues el análisis del comportamiento humano debe hacerse desde la complejidad y la interrelación entre variables. En esa máxima estamos.

Figura 4: Ciencias auxiliares y papel del entrenador
Áreas con mayor repercusión sobre la función del entrenador, eje central y gestor del proceso (Blasco Lafarga, 2016). En la Imagen, Lucía Tavera Cano (Club Bádminton Alicante).

2.1.2. Perspectiva diacrónica de la Teoría del Entrenamiento Deportivo.

No resulta sencillo acotar los límites temporales y los contenidos de este corpus relacionado con la mejora del rendimiento, ni siquiera cuando lo ceñimos al ámbito deportivo. Podemos situar sus orígenes como campo teórico en las grandes escuelas de entrenadores y teóricos soviéticos, entre otros: Matvéev (1977); Ozolin (1970); Platonov (1980); Verkhoshansky (1977); o Zatsiorsky (1970), seguidos de sus homólogos de los países del este (Grosser y Neumaier, 1986; Grosser, Starischka, y Zimmermann, 1988; Harre, 1987; Zintl, 1991, etc.). A ellos se suman teóricos como de Hegedüs (1977; 1984), los grandes entrenadores cubanos y otros del entorno soviético, al menos en lo relacionado con las disciplinas deportivas más neuromusculares, aquellas en las que la fuerza y el comportamiento muscular son los ejes centrales sobre los que construir una mejor prestación deportiva (Siff y Verkhoshansky, 2004). Cierto es que hay trabajos anteriores, y que, por ejemplo, en la década de los 20 a los 30 ya se conocen textos importantes con indicaciones sobre la

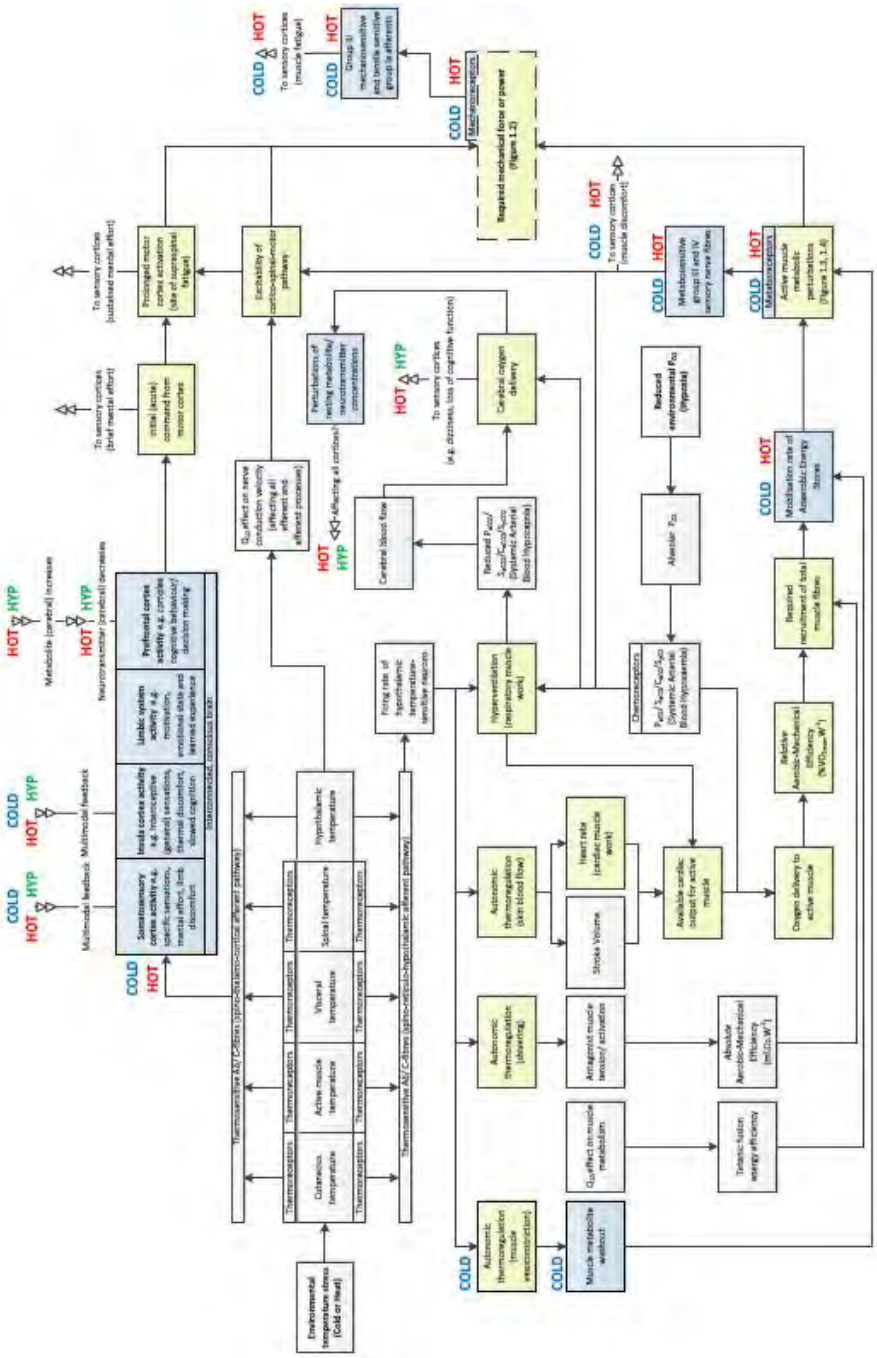


Figura 8: Relación entre fatiga, temperatura muscular e hipoxia. Futuros temas de estudio. Enfoque holístico, necesariamente complejo, de la fisiología. Tomada de Lloyd (2016).

*Blue boxes represent system components where a greater number of single stressors studies are required. Blue boxes as well as specific neural pathways are marked with either **COLD**, **HOT** or **HYP** to indicate system components in which the direct effects of cold, heat and hypoxia are not well understood. Yellow represents the primary components of the system in which interactional studies… may be of interest".*

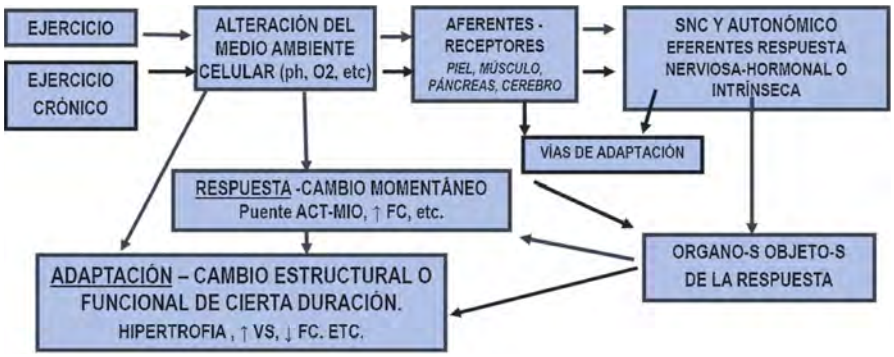


Figura 11: Diferencias entre respuesta y adaptación

La repetición de respuestas adaptativas (frente a estímulos reiterados) conduce a cambios funcionales y estructurales con el fin de minimizar futuras rupturas homeostáticas. Este cambio adaptativo prepara para responder con mayor facilidad a estos mismos estímulos en el futuro, o para afrontar estímulos de mayor exigencia sin salirnos demasiado de nuestra zona de confort.

Aunque el ejercicio físico produce modificaciones/adaptaciones sobre los 3 sistemas (dirección, alimentación y de movimiento), el entrenador debe saber manejar los estímulos, es decir, conocer el funcionamiento de todos los elementos de los sistemas orgánicos y sus conexiones funcionales para conseguir adaptaciones integradas y específicas. Ello implica saber qué parámetros o factores del entorno quiere modificar en cada caso. El éxito de las tareas, tanto en sí mismas como en relación a las progresiones del entrenamiento depende de ello, pues cada modalidad deportiva y cada persona tienen sus propios requerimientos.

Figura 12: Sistemas implicados en el movimiento humano

Biomáquina de Fidelus, modificado de Blázquez Sánchez (1995).

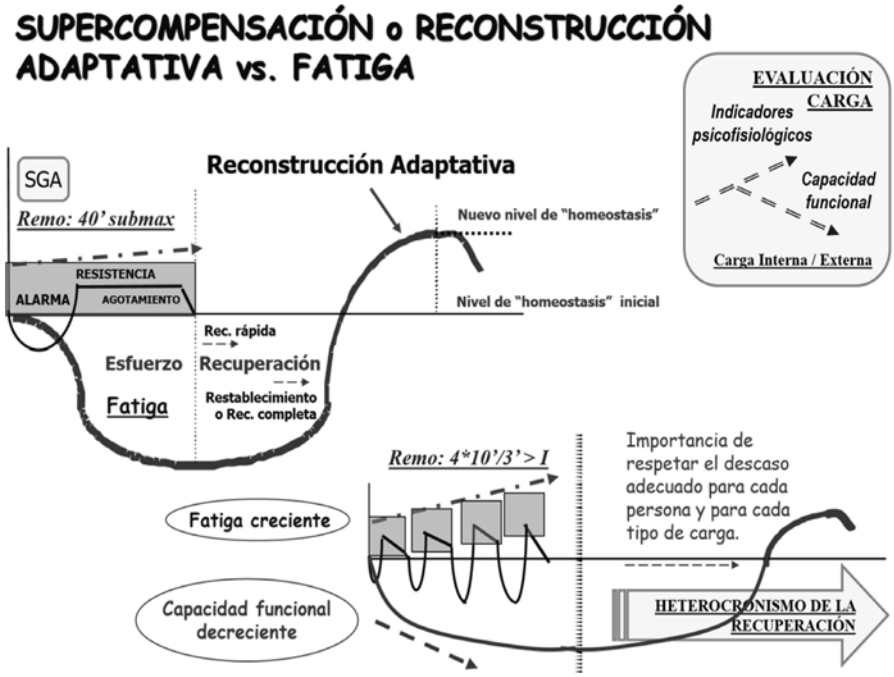


Figura 14: Fase de reconstrucción adaptativa y fatiga como objetivo del entrenamiento
La fase de reconstrucción adaptativa (Siff y Verkhoshansky, 2004) sitúa nuestra capacidad de respuesta frente a futuros estímulos en un nivel superior. La mejora es transitoria y proporcional a la fase de fatiga, que puede lograrse mediante cargas continuas o fraccionadas. Se requiere contemplar la evolución de la relación entre los indicadores psicofisiológicos (indicadores de carga interna) y la capacidad funcional del deportista (indicadores de carga externa) para guiar adecuadamente el proceso. Modificada de Blasco-Lafarga (2014).

El reconocimiento de los factores *carga*, *fatiga*, *recuperación* y *reconstrucción adaptativa*, así como su relación con la necesidad de integrar la *regeneración* como elemento central de la dinámica positiva del proceso *-Dinámica Proceso-Persona-Contexto-Tiempo (PPCT)-*, es fundamental. Los procesos de recuperación que siguen al esfuerzo son heterocrónicos y específicos en función del estímulo (Fig.15). También los tiempos necesarios para recuperar y supercompensar difieren según la carga y las características del entrenamiento (tabla en Fig. 16), la persona y su capacidad de rendimiento actual (CRA).

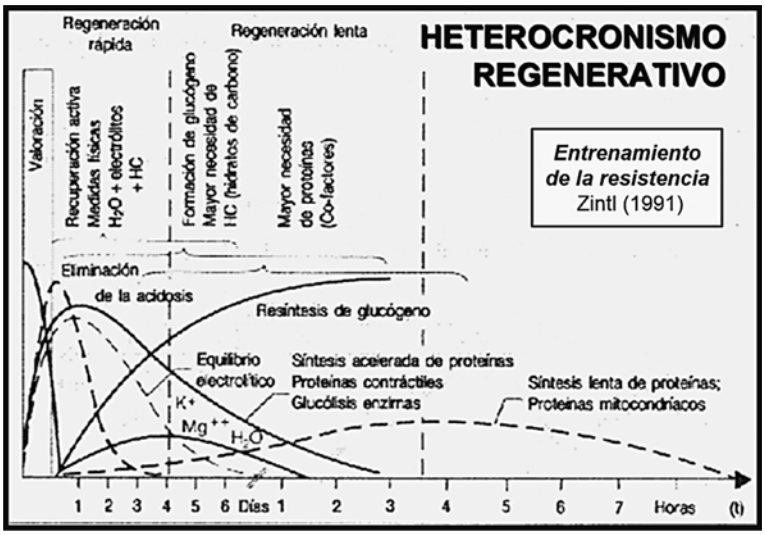


Figura 15: Heterocronismo en los procesos regenerativos
Diferencias en función de la orientación de las cargas y sus consecuencias fisiológicas (Zintl, 1991).

Cada deportista es un mundo, incluso en el día a día, o con el paso de los años, el mismo deportista puede ser un mundo diferente. "El organismo humano, como sistema que se autorregula y se auto-desarrolla, no refleja simplemente las influencias del entrenamiento, sino que reacciona activamente ante ellas" (Matvéev, 1977, p. 61). De ahí la necesidad de revisión e individualización continua.

CONTENIDO DEL ENTRENAMIENTO	Recuperación Completa	Nº sesiones de desarrollo	Total sesiones semana con cargas submax
Anaeróbico – aláctico (Sistema ATP/PC)	5-8 h	3-4	5-7
Fuerza rápida – explosiva	8-12 h	2-3	5-6
Fuerza máxima (máximo efecto residual, local)	24-72 h	1-2	3-4
Fuerza resistencia	24-72 h	2	3-4
Mixto (Anaeróbico-aeróbico o AEI)	48-72 h	2-3	4-5
Anaeróbico glucolítico (⇑ Producción Lac y tolerancia; LA1 y 2)	48-72 h	2-3	3-4
Aeróbico (AEL, AEM, máximo efecto residual, central)	48-100 h	1-2	3-4

Figura 16: Recuperación completa y sesiones de entrenamiento en el microciclo
El número de sesiones de desarrollo máximo y submáximo depende del contenido y potencial de la carga. Elaborada a partir de (F Navarro Valdivielso, 1997)

Tabla 6

Principios del entrenamiento deportivo

Principios Fisiológicos		
Importancia para el entrenamiento	**Relaciones con los contenidos**	**Incidencia sobre la adaptación**
Mecanismo de adaptación	**Relacionados con el estímulo**	**Inician la adaptación**
Eficacia del estímulo Incremento progresivo Versatilidad de la carga	Estímulo eficaz de la carga Incremento progresivo de la carga Variedad de la carga Continuidad / reversibilidad Alternancia	Sobrecarga Progresión Variedad Optimización entre carga y recuperación
Garantía de la adaptación	**Relacionados con los sistemas**	**Aseguran la adaptación**
Relación optima entre carga y recuperación Repetición y continuidad Periodización	Periodización Multilateralidad Especialización Especificidad	Repetición y continuidad Reversibilidad Periodización Regeneración
Desarrollo de la adaptación	**Relacionados con las respuestas**	**Orientan la adaptación**
Adaptación a la edad e individualidad del deportista Especialización progresiva Alternancia reguladora entre elementos del entrenamiento	Individualización y adaptación a la edad del deportista	Individualización Especificidad Especialización Alternancia
Principios Pedagógicos		
Principio de lo consciente	• Guiar el deportista hacia el objetivo de rendimiento a lograr • Facilitar al deportista conocimientos estrechamente vinculados con las tareas del entrenamiento • Hacer participar al deportista en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento • Educar a los deportistas para que sean capaces de evaluar su propio rendimiento	
Principio de la Planificación y la Sistematización	• Orientar sobre la construcción del rendimiento a largo plazo y planificar cuidadosamente el entrenamiento • Determinar los puntos principales del entrenamiento • Considerar en la organización del entrenamiento la elaboración de los factores de rendimiento • Prestar atención al ordenamiento de los ejercicios	
Principio de la representación mental	• Proporcionar al deportista una representación correcta de las secuencias de los movimientos que ha de aprender • Utilizar medios visuales, audiovisuales y / o informáticos para mejorar el conocimiento o facilitar una representación más clara	
Principio de lo factible	• Respetar las particularidades específicas de la edad y el sexo en el nivel de desarrollo de sus deportistas • Individualizar las exigencias de la carga, considerando las diferentes capacidades de rendimiento, así como la tolerancia a las cargas de cada deportista	

Nota: Elaboración propia *a partir de Grosser et al. (1988); Fernando Navarro Valdivielso (1997); Zintl (1991)*

explain at least 6 common phenomena, including (i) differential pacing strategies for different exercise durations; (ii) the end spurt; (iii) the presence of fatigue even though homeostasis is maintained; (iv) fewer than 100% of the muscle fibers have been recruited in the exercising limbs; (v) the evidence that a range of interventions that act exclusively on the brain can modify exercise performance; and (vi) the finding that the rating of perceived exertion is a function of the relative exercise duration rather than the exercise intensity. Here I argue that the central governor model (CGM) is better able to explain these phenomena. In the CGM, exercise is seen as a behaviour that is regulated by complex systems in the central nervous system specifically to ensure that exercise terminates before there is a catastrophic biological failure. The complexity of this regulation cannot be appreciated if the body is studied as a collection of disconnected components, as is the usual approach in the modern exercise sciences.>> (Noakes, 2011)

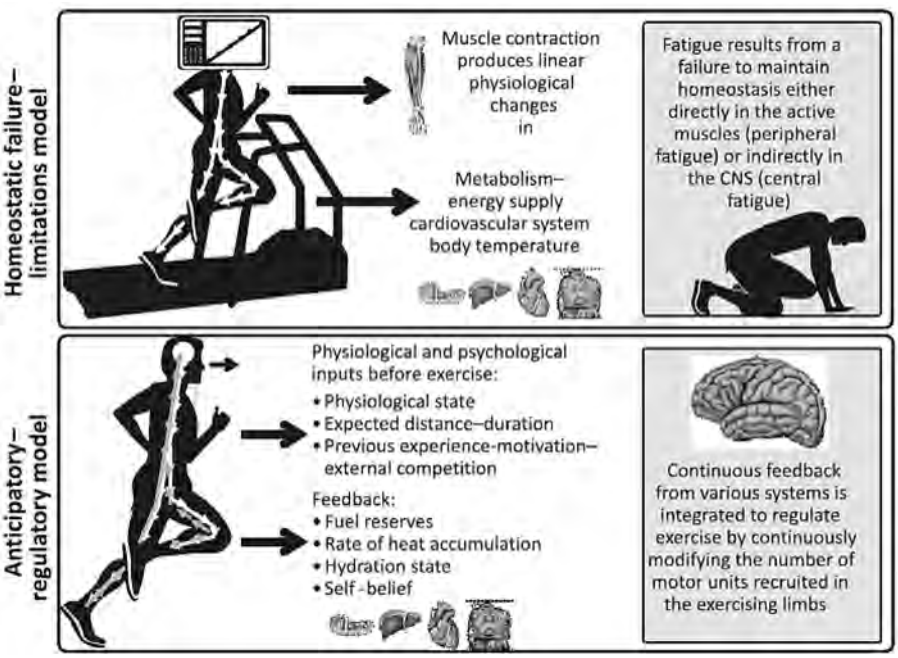


Figura 22: Modelo Cardiovascular de Hill vs. Modelo del Gobernador Central (Noakes, 2011)

Recientemente hemos podido contribuir a recalcar la importancia de la coordinación entre sistemas en relación a la respuesta autonómica frente al ejercicio físico, desde la investigación aplicada (Blasco-Lafarga et al., 2017): coordinación entre estructuras neurales, cardiovasculares y cognitivas, según el modelo de Noakes (2000, 2011); ineludible relación entre el "sistema neural intrínseco del corazón" y las respuestas del Sistema Nervioso Central (Shaffer et al., 2014):

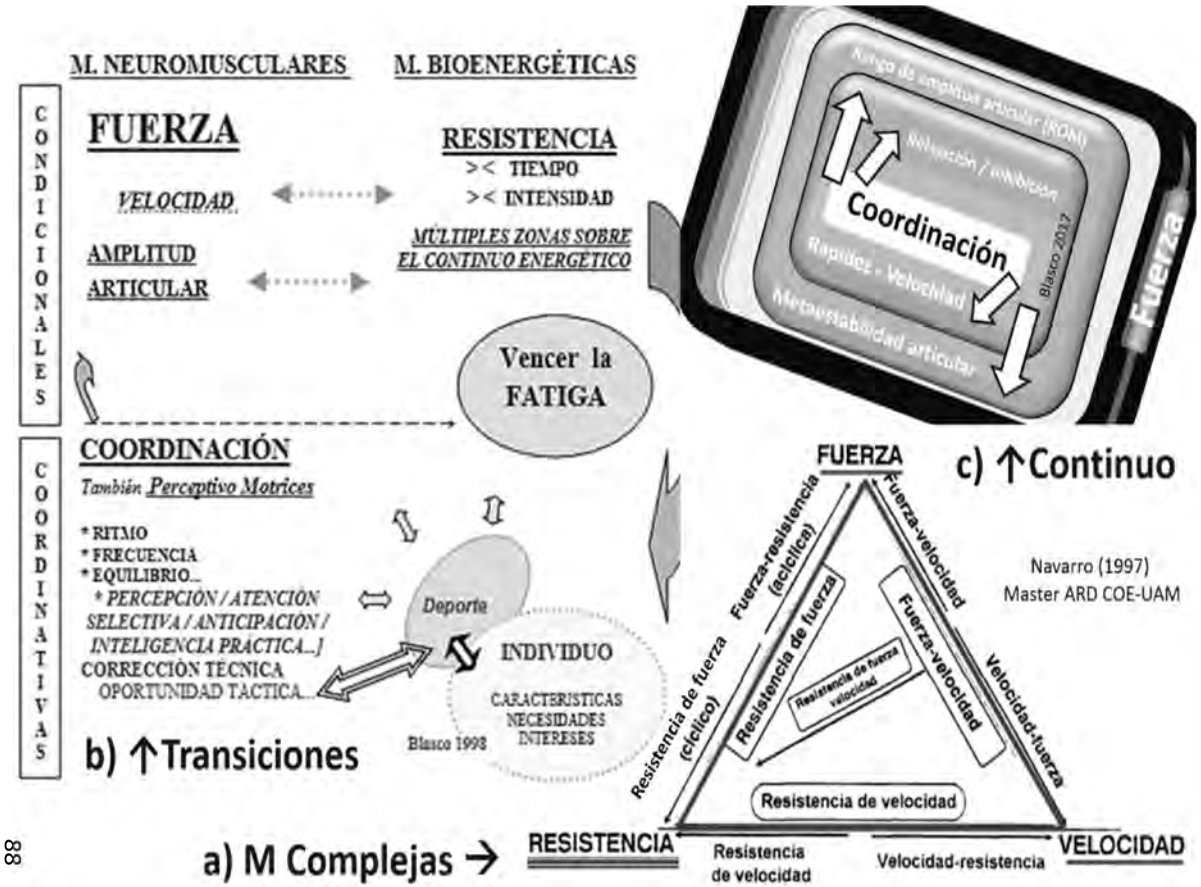


Figura 23: Clasificación de las manifestaciones condicionales

a) *Propuesta de concreción de las manifestaciones condicionales complejas, intermedias, resultantes del tránsito entren orientaciones (Navarro, 1997)*

b) *Énfasis en el soporte del movimiento coordinativo y la transición entre ámbitos. Dos manifestaciones de carácter neuromuscular -Fuerza y Coordinación- y una tercera posibilitadora a nivel energético –Resistencia- definen el movimiento (Blasco-Lafarga, 1998)*

c) *Conceptualización de las manifestaciones condicionales desde una cualidad central, la coordinación, que se expresa necesariamente como fuerza cuando la carga es mayor del 30% (Blasco-Lafarga, 2017)*

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

El movimiento deportivo, técnico y expresivo por naturaleza, se construye atendiendo a demandas o requisitos neuromusculares, bioenergético e informacionales (ejes X-Y- Z). El ajuste entre coordinación intramuscular e intermuscular, junto al procesamiento de la información y nuestra respuesta -Toma de decisión- permite un respuesta adaptativa necesariamente muscular a la que llamamos Fuerza (fuerza específica deportiva, técnica). El resto de manifestaciones condicionales son el nombre que damos a los cambios en la respuesta según varían las exigencias en cualquiera de estos tres ejes, orientaciones de la fuerza, por tanto. Lejos de ser estable, este ajuste (triángulo) es dinámico. Es decir, con independencia de los ejes puede variar en la exigencia de alguno de sus componentes, obligando a continuos re-ajustes.

Tareas como continuos integrales con mayor o menor exigencia en cada uno de sus ámbitos (3 ejes):

Eje X: demandas energéticas

Eje Y: demandas neuromusculares

Eje Z: demandas informacionales

FDM: fuerza dinámica máxima (excéntrica o concéntrica)

FIM: fuerza isométrica máxima

FDE/FEE: fuerza dinámica / explosiva especifica.

VE: velocidad específica.

RFEE/RVE: resistencia a la FEE y VE.

RE: resistencia específica.

VEM: velocidad específica máxima

Pot/Cap.: Potencia o capacidad de la vía metabólica implicada.

ALA: aláctica.

LA: glucolítica láctica.

Pot AE: potencia aeróbica (VO_2max)

PC: potencia crítica / velocidad crítica

UPF: umbral de potencia funcional

más "integrado" en las categorías de fuerza general, fuerza dirigida y fuerza especial.>>

<<Velocidad de reacción y táctica individual: …si queremos `integrar' el entrenamiento de velocidad… esos estímulos del ejercicio deberían ser los mismos que desencadenan las respuestas específicas en la competición.>>

<<…la clave al realizar el trabajo de resistencia consiste en hacer aparecer los contenidos "integrados" en el substrato energético que aparecen durante la competición.>>

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

Mirada reducida para optimizar una Fuerza-Técnica, plástica, eficaz y económica. Mirada ecológica para con consolidar una Resistencia Táctica, construida sobre la anterior. Los entrenadores preparamos las estrategias competitivas a partir de los puntos fuertes de nuestros deportistas sobre estos dos pilares. Tomada de Blasco-Lafarga (2014).

De esta forma, el entrenador, pero sobre todo aquellos que desarrollen el rol de preparador físico, deberán ser capaces de analizar su modalidad deportiva para identificar el perfil bioenergético, neuromuscular e informacional del juego, extraer las áreas funcionales a mejorar, organizar las cadenas de aproximación de los ejercicios condicionales, o construir SSP realmente significativas y asumibles por sus deportistas. Hablamos así de un entrenamiento integrado, o de una preparación física integral, que como tal ha sido desarrollada en nuestro país con brillantez por la escuela catalana con Seirul·lo a la cabeza. Los buenos ejercicios, las buenas tareas son entonces uno de los principales objetivos del entrenador, y también uno de sus mejores aliados:

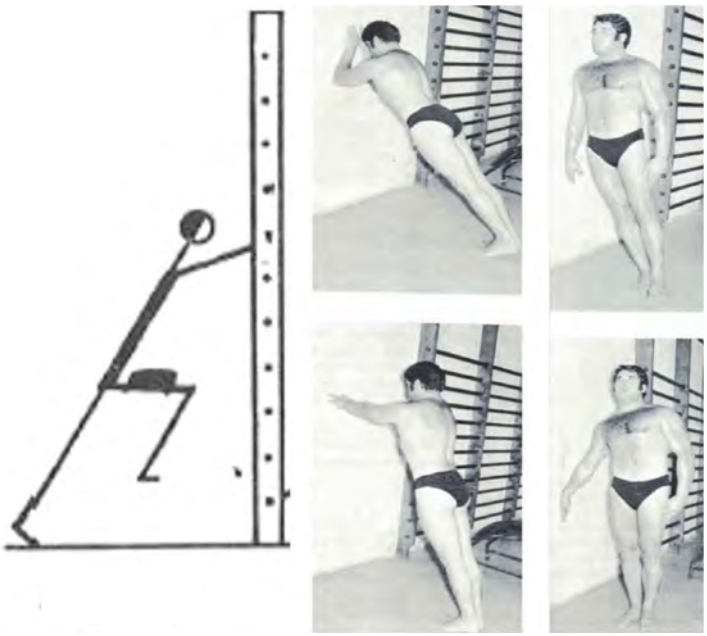


Figura 28: Propuestas de trabajo de core y salud musculo-esquelética de final de la década de los 70.
A la izquierda: trabajo para corregir la correcta posición de cadera (elevada) y eje cadera-rodilla-tobillo (alineados y funcionalmente coordinados) en el manual de Schmolinsky (1978). A la derecha: trabajo de isometría -planchas- en el libro de (Peytibí, 1981) "La salud por el ejercicio en 12 sencillas lecciones". La figura superior en ambas columnas de las fotos es la postura inicial -pegado a la pared- y la inferior la postura final del ejercicio, separándose de la pared en bloque y de forma acompasada con la respiración.

Además, la ya citada incorporación de tareas provenientes de otras áreas o modalidades, que siempre ha sido considerada como una práctica positiva y beneficiosa cuando se ha integrado desde una buena formación y conocimiento de los técnicos, puede convertirse en un problema cuando se descontextualiza, se practica en exceso o incluso se convierte en objetivo per sé en manos de personas con poco conocimiento. Tal es el caso, por ejemplo, del abuso del llamado *entrenamiento funcional*, o la transferencia a la preparación física de propuestas con un gran marketing detrás, como es el caso del Crossfit. Casi antes de que se inventara esta disciplina -si es que se la puede considerar como tal- los expertos de la TED ya avisaban de esta amenaza:

Capítulo 3

CONTEXTUALIZACIÓN CURRRICULAR Y SOCIO-INSTITUCIONAL

3. Contextualización curricular y socio-institucional

3.1.Contexto académico e institucional

Para situar el Proyecto Docente en su contexto macroscópico será necesario referirse a los tres niveles que lo condicionan. En primer lugar revisamos el llamado Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), como marco, espacio y política educativa común de la que nos hemos dotado los europeos para alcanzar una *Sociedad del Conocimiento* en la que creemos firmemente. Aunque no ha resultado sencillo se ha avanzado mucho en esta dirección. Abrimos aquí un pequeño paréntesis para hablar de la Infoesfera[19] -*o Infosfera*- y el liderazgo ético al que debe aspirar la Universidad frente al bombardeo de información y al posible avance del ***desconocimiento en red.*** Y finalizamos este primer punto haciéndonos eco de algunas voces críticas con el proceso. Como toda transformación importante, los cambios propiciados por el EEES también presentan dos caras.

En segundo lugar nos referimos a la Universidad Española, sus particularidades y las modificaciones a las que se ha sometido para incorporarse al EEES, dado que es un espacio educativo cercano y sus directrices nos influyen directamente. Las últimas paradas de este recorrido contextual son la propia Universitat de València, la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (FCAFE, de su denominación en nuestra lengua: Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport) y el Departamento de Educación Física y Deportiva. Nuestra casa y nuestros compañeros de viaje. Espacio próximo o contexto inmediato en el que se desarrollan los procesos de enseñanza-aprendizaje a los que se refiere este trabajo.

[19] Según describe la Wikipedia, "el primer uso documentado de la palabra en inglés *InfoSphere* fue en una revisión de un libro en 1971 para la revista Time, por R.Z. Sheppard, en la cual él escribe `En la misma forma en que un pez no puede conceptualizar el agua o las aves el aire, el hombre apenas entiende su infoesfera, esa envolvente capa de esmog* electrónico y tipográfico compuesto de clichés del periodismo, entretenimiento, publicidad y gobierno´". "… el uso de `infoesfera´ en los años 1990 se expandió más allá de los medios de comunicación para especular sobre la evolución común del Internet, la sociedad y la cultura" (Extraído de https://es.wikipedia.org/wiki/Infoesfera el 01/09/2017).
* El término `*Esmog*´, mezcla de *Smoke* y *Fog*, puede traducirse como `niebla contaminante´ o `neblumo´ (Extraído de https://es.wikipedia.org/wiki/Esmog el 01/09/2017).

Tabla 10

El Proceso de Bolonia: de La Sorbona a Bucarest, 1998-2012

Declaración de la Sorbona **1998**	La Europa del Conocimiento		Uso de los créditos			Sistema común de titulaciones en dos ciclos	Movilidad de estudiantes y profesorado
Declaración de Bolonia **1999**	La dimensión europea de la educación superior	Cooperación europea en materia de garantía de calidad	Sistema de créditos (ECTS)			Titulaciones fácilmente comprensibles y comparables	Movilidad de estudiantes, docentes, investigadores y personal de administración
Comunicado de Praga **2001**	El Espacio Europeo de Educación Superior como un espacio atractivo	Cooperación entre los profesionales de la garantía de calidad y del reconocimiento	ECTS y Suplemento al Título (ST)	Aprendizaje permanente (AP)	Dimensión social	Reconocimiento equiparable Desarrollo de titulaciones conjuntas reconocidas	Dimensión social de la movilidad
Comunicado de Berlín **2003**	Vínculos entre la educación superior y la investigación	Garantía de calidad a nivel institucional, nacional y europeo	ECTS para la acumulación de créditos	Coordinar las políticas nacionales sobre AP Reconocimiento del aprendizaje previo	Igualdad de acceso	Inclusión del nivel de doctorado en el tercer ciclo	Portabilidad de préstamos y becas. Mejora de los datos sobre movilidad
Comunicado de Bergen **2005**	Cooperación internacional basada en los valores y el desarrollo sostenible	Adopción de los Estándares y Directrices Europeos de Garantía de Calidad		Itinerarios formativos flexibles en la educación superior	Refuerzo de la dimensión social	Adopción del MEC y del EEES. Puesta en marcha de los Marcos Nacionales de Cualificaciones	Atención a los visados y permisos de trabajo
Comunicado de Londres **2007**	Adopción de una estrategia para mejorar la dimensión social del Proceso de Bolonia	Creación del Registro Europeo de Garantía de Calidad (EQAR)	Necesidad de un uso coherente de las herramientas y las prácticas de reconocimiento	El papel de la educación superior en el aprendizaje permanente. Acuerdos de colaboración para mejorar la empleabilidad	Compromiso de elaborar planes nacionales de acción con un seguimiento eficaz	Marcos Nacionales de Cualificaciones para 2010	El reto de los visados y permisos de trabajo, del sistema de pensiones y de los reconocimientos
Comunicado de Nueva Lovaina **2009**	Fomentar el diálogo sobre política global a través de los Foros sobre Política de Bolonia	La calidad como principio vertebrador el EEES	Continuar con la implantación de las herramientas de Bolonia	El aprendizaje permanente como responsabilidad pública que exige acuerdos de colaboración sólidos Llamamiento para trabajar en favor de la empleabilidad	Objetivos nacionales sobre la dimensión social medidos para el 2020	Marcos Nacionales de Cualificaciones para 2012	Objetivo para el 2020: 20% de movilidad estudiantil
Comunicado de Bucarest **2012**	Evaluar la implementación de la estrategia 2007 sobre dimensión global, para establecer directrices sobre acciones futuras	registradas en el EQAR desarrollar su actividad en la totalidad del EEES	Garantizar que las herramientas de Bolonia se basan en los resultados del aprendizaje	Mejorar la empleabilidad, el aprendizaje permanente y las destrezas de emprendimiento mejorando la cooperación con las empresas	Reforzar las políticas para ampliar el acceso y mejorar las tasas de finalización	Nueva hoja de ruta para los países que no han establecido un marco nacional de cualificaciones	Explorar vías para lograr el reconocimiento automático de los títulos académicos

Nota: Modificada de Comisión Europea/EACEA/Eurydice.(2015).Espacio Europeo de Educación Superior 2015: Informe sobre la implantación del Proceso de Bolonia. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

Capítulo 4

EL DOCENTE ANTE LA MATERIA

4. El docente ante la materia

En esta parte final, antes de adentrarme en la parte del Proyecto Docente relativa a al diseño curricular y la guía docente quisiera introducir algunas reflexiones personales sobre la asignatura, las enseñanzas del grado y lo que creo que se espera de mí como profesora de la FCAFE. Espero que estas líneas contribuyan a completar de forma razonada la visión de la asignatura ED-PF expuesta en este documento, así como a transmitir la contribución que como profesora de la Universidad de Valencia trato de realizar desde su docencia. Intento así ser coherente con lo expresado al cerrar el punto 1.1, sobre la *Naturaleza del Proyecto docente,* entendiendo que "Enseña tanto *lo que decimos*, como *cómo lo decimos*; enseña también *lo que hacemos*; y *lo que somos"*. Y en el fondo, mucho depende de *lo que pensamos*.

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

4.1.1. Plan de estudios, áreas disciplinares y áreas profesionales en el CAFyD.

Convencida de que la etapa universitaria es esencial en la formación de los futuros profesionales, y del valor añadido de un plan de estudios coherente y bien trazado, creo que la heterogeneidad y disparidad en los contenidos formativos de nuestra titulación merece reflexión. Me remito nuevamente a las tablas resumen (Tablas 14 y 15) como muestra de estas diferencias en contenidos y filosofía del proceso de enseñanza-aprendizaje. Aun asumiendo que el cambio en la perspectiva de lo que representa la Universidad y sus fines en estos momentos, resta importancia a los *contenidos* y al *conocimiento* consolidado en su sentido más clásico (Aznar Minguet et al., 2014; Mas Torelló, 2014; Zabalza, 2009), en mi opinión, los planes de estudio condicionan e influyen en la formación, competencia y futura empleabilidad del egresado. La disparidad de criterios sobre *qué es consustancial a un CAFyD* o un exceso de heterogeneidad en las competencias y contenidos del título pueden verse como

falta de identidad profesional, repercutiendo en la visión externa que se tiene del graduado y su rol profesional y social.

Para ilustrar esta cierta heterogeneidad, y asumiendo con respeto que todos los planes de estudio son coherentes y resultan en titulados bien formados y con capacidad de seguir gestionando su mejora profesional en el futuro, a continuación presentamos los planes de estudio de tres facultades que imparten el grado en CAFyD. En primer lugar, partiendo de los estudios de grado que pueden estudiarse bajo titularidad pública en la propia Comunidad Valencia, vemos que, por ejemplo, en la Universidad Miguel Hernández de Elche el grado ha nacido adscrito a la Rama de Ciencias de la Salud, con un plan de estudios (tabla de la figura 31) algo diferente respecto al plan de estudios de la FCAFE/UVEG (Tabla 17), o al de la Universidad Ramon LLull *(Facultat de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna, en adelante,* FPCEE-Blanquerna; Tabla 18).

Módulo	Materia	Carácter	Curso	ECTS
Actividad Física y Salud.	Actividad Física y Calidad de Vida.	Obligatorio.	3	15
			4	6
	Readaptación Funcional.	Obligatorio.	3	4,5
Entrenamiento.	Dirección de Grupos Deportivos.	Obligatorio.	4	6
	Metodología del Entrenamiento Deportivo.	Obligatorio.	3	13,5
			4	6
Educación Física.	Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte.	Obligatorio.	3	12
	Manifestaciones Básicas de la Motricidad.	Obligatorio.	2	18
Fundamentos de la Motricidad Humana.	Anatomía Humana.	Básico.	1	6
	Biología.	Básico.	1	6
	Bioquímica.	Básico.	1	6
	Educación.	Básico.	1	12
	Estadística.	Básico.	1	6
	Fisiología.	Básico.	1	6
	Psicología.	Básico.	1	18
Fundamentos del Deporte.	Fundamentos de la Técnica y la Táctica Deportiva.	Obligatorio.	2	7,5
	Fundamentos de los Deportes Colectivos.	Obligatorio.	2	12
	Fundamentos de los Deportes Individuales.	Obligatorio.	2	22,5
Gestión y Recreación Deportiva.	Gestión Del Deporte.	Obligatorio.	3	10,5
			4	6
	Recreación Deportiva.	Obligatorio.	3	4,5
			4	6
Competencias Transversales y Profesionales.	Optatividad del Centro.	Optativo.	4	18
Prácticas Tuteladas y Trabajo Fin de Grado.	Estancias.	Obligatorio.	4	6
	Trabajo Fin de Grado.	TFG.	4	6

Figura 31: Estructura del plan de estudios del Grado en la Universidad de Elche
Extraída de http://www.boe.es/boe/dias/2011/05/30/pdfs/BOE-A-2011-9427.pdf

Tabla 18

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

1r Curso	1r Cuatr.	Conocimientos y estrategias para aprender en la Universidad- I (6+6 ECTS)		Fundamentos de los deportes I (18 ECTS)		
		Metodología para el trabajo universitario	Ciencias básicas aplicadas al deporte	Didáctica de la iniciación deportiva	Deportes individuales I	Deportes individuales II
	2º Cuatr.	Bases sociales de la AF y del deporte (18 ECTS)			Fundamentos de los deportes II (12 ECTS)	
		Psicología social y del deporte	Historia del deporte	Sociología	Deportes colectivos I	Deportes colectivos II
2º Curso	1r Cuatr.	Bases biológicas de la AF y del deporte (18 ECTS)			Actividad física en el tiempo de ocio (12 ECTS)	
		Anatomía funcional y biomecánica	Fisiología general y del ejercicio físico	Bases de nutrición y nutrición deportiva	Deporte, ocio y recreación	Actividades en el medio natural
	2º Cuatr.	Humanidades (12 ECTS)		Conocimientos y estrategias para aprender en la	Fundamentos de los deportes III (12 ECTS)	
		Antropología, cuerpo y transcendencia	Pensamiento contemporáneo	Inglés	Deportes individuales III	Deportes colectivos III
3r Curso	1r Cuatr.	Bases teóricas del entrenamiento deport. y la ergonomía (12 ECTS)		Fundamentos de la motricidad y sus manifestaciones (18 ECTS)		
		Teoría del entrenamiento deportivo	Ergonomía y evaluación de la condición física	Bases de la motricidad humana	Aprendizaje y desarrollo motor	Teoría y práctica de las manifestaciones del juego
	2º Cuatr.	La AF en el ámbito de la salud (6ECTS)	Prácticum I (6 ECTS)	Fundamentos pedagógicos de la Educación Física y del movimiento (18 ECTS)		
		Actividad física, prevención y salud	Ética y deontología y Prácticum	Bases pedagógicas de la AF	Didáctica de la educación física	Expresión corporal
4º Curso	1r Cuatr.	Trabajo final de grado (6 ECTS)	Gestión en la AF y el deporte (18 ECTS)			Optatividad (6 ECTS)
		Trabajo final de grado (+Métodos de investigación)	Organizaciones deportivas y su gestión	Planificación y explotación de equipos deportivos	Gestión de proyectos deportivos	*Salvamento acuático y de montaña *Actividad física adaptada
	2º Cuatr.	Trabajo final de grado (6 ECTS)	Prácticum II (6 ECTS)	Optatividad (18 ECTS)		
		Trabajo final de grado	Prácticum	• Entrenamiento deportivo y para el rendimiento • Formas jurídicas y creación de empresas deportivas • Deporte en población de riesgo y mediación de conflictos • Rehabilitación y readaptación funcional • Turismo deportivo • Planificación, diseño y control de las cargas de entrenamiento en los deportes		

Nota: Tomada de http://recursos.blanquerna.edu/11/doc/Qualitat/es/Memoria-Grau-CAFE.pdf.

He elegido el Grado de FPCEE-Blanquerna por cuanto comparto la filosofía docente que subyace detrás de su plan de estudios (Tabla 18), muy coherente para la adquisición de competencias que se transmiten al alumno desde la asignatura ED-PF en estos momentos. Sin embargo, desde el mismo libro blanco de nuestra titulación (Del Villar, 2006) se puede observar otra filosofía académica. La tabla 19, columna de la izquierda, muestra la estructura de áreas disciplinares específicas planteada en su propuesta del año 2006, justificada aludiendo a las vinculaciones de cada una de estas áreas respecto al ejercicio profesional. No olvidemos que la titulación nació asociada a la formación del *profesor de educación física*, condicionando las competencias esperables en un graduado. Ello explicaría que no se observe ningún área disciplinar relacionada con el entrenamiento, que sin embargo sí se recoge en el mismo documento como ámbito profesional de los CAFyD. La misma tabla 19, en su columna de la derecha, presenta una propuesta alternativa a la distribución de áreas disciplinares inicial, tratando de integrar las diferentes competencias y perfiles laborales con capacidad de fluidez entre áreas, y buscando acercarse a la realidad del CAFyD y su mercado laboral en estos momentos.

Tabla 19

Propuesta sobre áreas disciplinares en el Grado de CAFyD.

Áreas disciplinares en el Libro Blanco	**Áreas disciplinares: Propuesta alternativa**
1) El Deporte y las prácticas físico-deportivas	a) Educación físico-deportivo
2) Educación Física y enseñanza de la AF y el deporte	b) Entrenamiento físico deportivo
3) Ciencias Sociales y Comportamentales aplicadas a la práctica de la AF y el deporte	c) Dinamización y Gestión de la AF y Deporte
4) Fisiología del Ejercicio, orientada hacia la salud y hacia el rendimiento deportivo	d) Evaluación / investigación en procesos en torno a la Actividad Física y el Deporte
5) Ciencias Morfológicas, Biomecánica y Ergonomía aplicadas a la AF y el deporte	d.1 Perspectiva psico-social d.2 Perspectiva biomecánica y ergonómica
6) Organización y gestión de la AF y el deporte	d.3 Perspectiva neurofisiológica d.4 Perspectiva del rendimiento técnico-táctico

Nota: Libro Blanco del título de grado en CAFyD (Del Villar, 2006).

Los perfiles profesionales en este mismo documento son: Docencia en educación física; ***Entrenamiento deportivo****; Actividad física y salud; Gestión deportiva y Recreación deportiva.*

Capítulo 5

PROYECTO DIDÁCTICO

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PREPARACIÓN FÍSICA

5. Proyecto didáctico de la asignatura

5.1.Introducción sobre el diseño curricular

Siguiendo las directrices de Martínez Segura (2010), la concreción de un buen plan docente se consigue respondiendo adecuadamente a cuestiones relativas a la configuración del proceso de enseñanza-aprendizaje como:

- Para qué enseñar
- Qué debe saber el estudiante
- Cómo enseñar y aprender
- Qué, cómo y cuándo evaluar

El esfuerzo que se realiza al diseñar la asignatura "implica condensar lo planteado en los capítulos anteriores y proyectarlo en una propuesta concreta de enseñanza y aprendizaje" con el reto de "hacer un planteamiento que resulte adecuado a las características del contexto académico y formativo, acorde con las bases teórico-prácticas de la materia, coherente con la postura del docente y atractivo para los estudiantes" (Pérez Samaniego, 2010, p. 305). Todo ello sin olvidar las demandas relacionadas con la adaptación al EEES (Martínez Ruiz, 2006):

- Centrarse en el trabajo de aprendizaje del alumno.
- Estructurarse y ser transparente para facilitar la movilidad.
- Describirse en términos de competencias.
- Ser consistente y coherente en su conjunto.

El diseño curricular que sigue intenta reflejar una propuesta realista para que los alumnos de la FCAFE de la Universitat de València consigan las competencias y logros del aprendizaje que el Verifica asigna a la asignatura ED-PF en su plan de estudios, atendiendo al bagaje de competencias y conocimientos con el que inician el curso. Tras una profunda revisión y reorganización de contenidos, el proyecto se concreta en la guía docente de la asignatura ED-PF que se va a desarrollar a lo largo de este próximo curso 2017-2018, comenzando con la programación para el grupo de docencia en castellano, que es el que cursa la asignatura en el primer cuatrimestre: 15 clases de créditos teóricos y 15 más de créditos prácticos, en función de grupos y días festivos.

Tabla 20

Ficha identificativa de la asignatura

UNIVERSIDAD	UNIVERSITAT DE VALÈNCIA ESTUDI GENERAL (UVEG)
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Dto. responsable	Educación Física y Deportiva
Módulo	Entrenamiento Deportivo: Preparación Física
Asignatura	Entrenamiento Deportivo: Preparación Física
Curso	2º
Semestre	1º
Código	33222
Créditos ECTS (h)	6*[28] (150 h)
Distribución ECTS: Actividades formativas en h (% presencial)	- Clases presenciales teóricas: 30 h (100%) - Clases prácticas / laboratorio: 30 h (100%) - Tutorías individuales: 20 h (20%) - Tutorías grupales (de 6 personas): 10 h (100%) - Trabajo y estudio personal: 60 h (0%)
Curso académico	2017-2018
Carácter	Obligatorio
Idiomas impartición	Castellano, Valenciano
Requisitos previos	Ninguno
Conocimientos previos	Los/as estudiantes deberán haber adquirido una formación sólida en las ciencias básicas que han cursado en el curso anterior (1º), tanto del área de la salud (*Anatomía y Fisiología*), como de la rama de ciencias sociales y jurídicas (*Desarrollo, Control y Aprendizaje Motor*). Otros conocimientos sobre aspectos pedagógicos y metodológicos en el ámbito de la motricidad deportiva que se relacionan con asignaturas como "Sistemática del movimiento" y "Habilidad motriz", son igualmente preparatorios y facilitan la comprensión y asimilación de esta asignatura. El dominio de entornos virtuales y programas informáticos a nivel de usuario (Word, Excel), así como un nivel mínimo de inglés también facilitan mucho su proceso de enseñanza-aprendizaje a nivel práctico y conceptual. Se recomienda mejorar las competencias relacionadas con las búsquedas documentales y el tratamiento de la información. La UVEG proporciona cursos gratuitos para ello.

[28] 1 ECTS= 25 h de las cuales 10 son presenciales

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

Sobre 5 ptos. Realizadas a partir de las encuestas pasadas a los alumnos

	2006-2007 (B0)			2007-2008 (B0)			2008-2009 (B0)			2009-2010 (B0)			2010-2011 (B0)			2010-2011 (B0)			2011-2012 (B0)			2011-2012 (B0)		
	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG	PROF	FCAFE	UVEG
DESARROLLO DE LA CLASE	**3,86**	***3,77***	***3,81***	**3,90**	***3,79***	***3,84***	**4,07**	***3,7***	***3,9***	**4,27**	***3,77***	***3,87***	**4,05**	***3,86***	***3,93***	**4,09**	***3,86***	***3,93***	**4,34**	***3,85***	***3,98***	**4,15**	***3,85***	***3,98***
Cuando introduce los conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos.	4,21	*3,89*	*3,96*	4,17	*3,89*	*3,99*	4,65	*3,86*	*4,00*	4,52	*3,91*	*4,00*	4,23	*4,00*	*4,06*	4,32	*4,00*	*4,06*	4,58	*4,03*	*4,11*	4,66	*4,03*	*4,11*
Explica con claridad los conceptos que incluye cada lección.	3,86	*3,79*	*3,83*	3,58	*3,79*	*3,85*	3,65	*3,71*	*3,87*	4,29	*3,81*	*3,88*	4,03	*3,87*	*3,95*	3,94	*3,87*	*3,95*	4,52	*3,91*	*4,00*	4,21	*3,91*	*4,00*
La estructura de la clase es clara, lógica y organizada.	3,59	*3,72*	*3,81*	3,54	*3,79*	*3,83*	3,65	*3,65*	*3,85*	4,19	*3,74*	*3,86*	3,92	*3,79*	*3,91*	3,97	*3,79*	*3,91*	4,38	*3,78*	*3,96*	4,00	*3,78*	*3,96*
El tiempo dedicado a cada tema está bien equilibrado.	2,90	*3,48*	*3,59*	3,70	*3,61*	*3,63*	3,70	*3,37*	*3,64*	3,73	*3,54*	*3,68*	3,82	*3,61*	*3,72*	3,76	*3,61*	*3,72*	3,58	*3,51*	*3,79*	3,46	*3,51*	*3,79*
Responde con precisión las preguntas que le hacemos.	4,41	*4,01*	*3,94*	4,21	*3,92*	*3,97*	4,48	*3,69*	*3,79*	4,45	*3,93*	*3,99*	4,28	*4,02*	*4,05*	4,26	*4,02*	*4,05*	4,54	*4,05*	*4,10*	4,43	*4,05*	*4,10*
Nos motiva a participar activamente en el desarrollo de la clase.	4,21	*3,70*	*3,73*	4,22	*3,74*	*3,77*	4,40	*3,69*	*3,79*	4,43	*3,68*	*3,82*	4,00	*3,85*	*3,89*	4,26	*3,85*	*3,89*	4,46	*3,84*	*3,95*	4,12	*3,84*	*3,95*
MATERIALES Y PROGRAMA	**3,63**	***3,75***	***3,83***	**4,04**	***3,84***	***3,87***	**4,01**	***3,68***	***3,87***	**4,09**	***3,78***	***3,89***	**3,90**	***3,79***	***3,94***	**3,89**	***3,79***	***3,94***	**4,06**	***3,82***	***3,98***	**3,96**	***3,82***	***3,98***
El material de estudio es adecuado para el aprendizaje.	3,79	*3,54*	*3,69*	3,83	*3,51*	*3,70*	3,78	*3,34*	*3,72*	3,93	*3,50*	*3,72*	3,77	*3,66*	*3,78*	3,70	*3,66*	*3,78*	3,73	*3,49*	*3,83*	3,74	*3,49*	*3,83*
Razona y explica los contenidos del programa.	4,10	*3,88*	*3,92*	4,17	*3,88*	*3,94*	4,39	*3,82*	*3,95*	4,39	*3,86*	*3,96*	3,92	*3,87*	*4,02*	3,88	*3,87*	*4,02*	4,48	*3,97*	*4,06*	4,35	*3,97*	*4,06*
El programa impatido hasta la fecha hace preveer que se desarrollará completamente.	3,00	*3,83*	*3,89*	4,13	*4,13*	*3,96*	3,87	*3,87*	*3,95*	3,94	*3,97*	*4,01*	4,00	*3,84*	*4,01*	4,10	*3,84*	*4,01*	4,00	*3,99*	*4,07*	3,80	*3,99*	*4,07*
ACTITUD CON LOS ESTUDIANTES	**4,71**	***4,21***	***4,22***	**4,78**	***4,05***	***4,27***	**4,77**	***4,13***	***4,27***	**4,57**	***4,15***	***4,30***	**4,57**	***4,26***	***4,35***	**4,63**	***4,26***	***4,35***	**4,81**	***4,43***	***4,39***	**4,65**	***4,43***	***4,39***
Es respetuoso con los estudiantes.	4,83	*4,37*	*4,37*	4,83	*4,12*	*4,42*	4,91	*4,27*	*4,42*	4,61	*4,28*	*4,44*	4,62	*4,35*	*4,48*	4,74	*4,35*	*4,48*	4,88	*4,60*	*4,52*	4,77	*4,60*	*4,52*
Es accesible y está dispuesto a ayudarnos.	4,62	*4,23*	*4,25*	4,83	*4,08*	*4,29*	4,78	*4,17*	*4,30*	4,61	*4,17*	*4,32*	4,59	*4,27*	*4,36*	4,59	*4,27*	*4,36*	4,85	*4,44*	*4,40*	4,69	*4,44*	*4,40*
La comunicación profesor-estudiante es fluida y espontánea.	4,69	*4,05*	*4,04*	4,67	*3,94*	*4,09*	4,61	*3,94*	*4,09*	4,47	*4,01*	*4,13*	4,50	*4,17*	*4,20*	4,56	*4,17*	*4,20*	4,69	*4,27*	*4,24*	4,49	*4,27*	*4,24*
GLOBAL																								
Recomendaría esta asignatura a otro estudiante.	4,34	*3,81*	*3,74*	4,33	*3,73*	*3,74*	4,65	*3,48*	*3,75*	4,58	*3,68*	*3,76*	4,36	*3,99*	*3,84*	4,26	*3,99*	*3,84*	4,50	*3,81*	*3,87*	4,66	*3,81*	*3,87*
Recomendaría este profesor/a a otro estudiante.	4,24	*3,98*	*3,92*	4,13	*3,83*	*3,95*	4,48	*3,79*	*3,96*	4,65	*3,81*	*3,97*	4,28	*4,00*	*4,04*	4,33	*4,00*	*4,04*	4,77	*4,12*	*4,08*	4,66	*4,12*	*4,08*
MEDIA GLOBAL DEL INFORME	**4,02**			**4,16**			**4,23**			**4,30**			**4,14**			**4,18**			**4,39**			**4,23**		
MEDIA GLOBAL DEL PROFESOR	**4,111**			**4,220**			**4,342**			**4,339**			**4,157**			**4,157**			**4,345**			**4,345**		

** Año y grupo en el que se imparte la docencia. A: Castellano; B: Valenciano. 0= Teórica; P =Práctica. * PROF =calificaoón otorgada al profesor; FCAFE: nota media de los profesores de la FCAFE/UVEG ese año; UV: nota media de los profesores en la UVEG*

Capítulo 6

ED-PF: DESARROLLO DEL PROGRAMA

6. Desarrollo del programa

Tal y como recomienda Bernal Agudo (2014), a continuación se desarrolla el programa docente de la asignatura ED-PF, considerando para ello 5 apartados. [1]Nombre, estructura y justificación del bloque. [2]Competencias y resultados del aprendizaje, también por bloques y distinguiendo entre ámbitos conceptual, procedimental y actitudinal. [3]Contenidos conceptuales y procedimentales, temporizados por temas. [4]Actividades no presenciales y actividades de evaluación con el tema o temas a los que hacen referencia. [5] Y bibliografía o material recomendado, diferenciando en función de su nivel de utilidad -básico, complementario- y otros recursos, de nuevo por temas.

Se asume que las competencias generales de la titulación vinculadas a la asignatura ED-PF desde el Verifica de la titulación (Tabla 20) son comunes a todos los bloques, y para evitar repeticiones innecesarias no se incluyen en este apartado.

6.1. Bloque temático 1: Fundamentos del entrenamiento deportivo y la preparación física

ESTRUCTURA Y JUSTIFICACIÓN

Tema 0: Conceptualización y presentación de la asignatura

Tema 1: Des-estructurar lo reducido

Tema 2: Estructurar lo complejo

Tema 3: Introducción a la programación y periodización del ED

En los años precedentes los alumnos han adquirido cierta base conceptual en relación a la asignatura que es necesario testar y reajustar en lo que se requiera. Tras precisar su contexto -entrenamiento y preparación física como concreción de esta vertiente formativa y socializadora de la actividad física que es el *Deporte* (tema 0)-, el primer bloque parte de lo que el alumno conoce. Las dudas suscitadas en torno a sus creencias sirven de plataforma para ampliar sus conocimientos, adecuarlos a la realidad de la práctica deportiva y darles profundidad y rigor científico.

Tabla 28

Contenidos procedimentales temporizados del segundo bloque: ámbito bioenergético

Sesión	C. Procedimental	C. Conceptual	Naturaleza	Espacio-Material
PRT4 Temas 2y4	EXCEL. Informática básica al servicio del entrenador. Iniciación al análisis. Selección de gráficas en función del objetivo.	Monitorización y cuantificación de la carga. Cuantificación del esfuerzo y representación de la relación entre variables.	Conceptual / Procedimental	Aula informática / audiovisuales
PRT5 Temas 4y5	Test de 30-15. Entrenamiento Modelado - series rotas. Autonomía en la gestión / seguimiento de la sesión (test en auriculares).	Reserva de velocidad. DO2. Velocidad aeróbica máxima interválica. Plano bioenergético y rango de velocidades. Parámetros y características del entrenamiento interválico.	Conceptual / Procedimental	Campo de Balonmano. Trumeter. Conos para señalizar algunos pasillos y zonas de cambio. MP3 o Móvil con test grabado
PRT6 Temas 4y5	Diseño de tareas en el ámbito bioenergético. EXCEL: Calculadoras del plano bioenergético y de ritmos / tiempos y distancias.	Plano bioenergético. Relación entre variables / análisis (2). Monitorización y cuantificación de la carga. Introducción de los problemas sobre diseño / análisis de tareas según se presentan en examen.	Conceptual / Procedimental	Aula informática / audiovisuales
PRT7 MIXTA TALLER	Diseño de tareas en el ámbito bioenergético 2. Entrenamiento en circuito. Entrenamiento respiratorio con y sin Powerbreath.	Entrenamiento complementario. Entrenamiento en circuito (integración ámbitos). Parámetros entrenamiento en circuito. Importancia ámbito informacional. Pautas y progresividad del entrenamiento respiratorio.	Conceptual / Procedimental	Sala de usos múltiples. Steps. Gomas. Picas

ACTIVIDADES NO PRESENCIALES:

Recordamos que las actividades 3 y 5 pertenecen a los temas 1 y 4, a este ámbito también, por tanto. Se añaden, además:

6. Mixta: En la práctica [PR6] se entrega a los alumnos el guion del trabajo del ámbito bioenergético (Apéndice 3). Se les da una fecha de entrega de las dos primeras pestañas del Excel sobre el citado trabajo (correspondientes a la clase [PR2]). Temas 1 y 4.

7. Al finalizar el bloque, en la clase [T10] se realiza una recapitulación sobre metodología y se resuelven problemas sobre sistemas de entrenamiento para la mejora de las diferentes manifestaciones de la resistencia, tal y como se preguntarían en el examen. Después de clase se pone a disposición de los alumnos una hoja de

Tema 7- Metodología del entrenamiento en el ámbito neuromuscular. [T12 a T14ó15]

7.1. Consideraciones metodológicas sobre el entrenamiento con resistencias.
7.2. Propuestas y medios complementarios. Entrenamiento funcional, entrenamiento compensatorio, coadyuvante y otros.
7.3. Direcciones del entrenamiento y efecto sobre las curvas de fuerza, velocidad, desplazamiento o potencia (eje y) en función del tiempo de ejecución o la carga (eje x).
7.4. Papel central de la periodización de la fuerza sobre la periodización del proceso deportivo en general.
7.5. Consideraciones metodológicas sobre el entrenamiento de la velocidad y la amplitud.

CRÉDITOS PRÁCTICOS - CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES

Como ya se ha comentado en los apartados anteriores y en la justificación del bloque 3, el ámbito neuromuscular tiene más creditaje práctico y también inicia sus clases prácticas antes que las teóricas sobre los mismos contenidos. De esta forma nos aseguramos llegar a la teoría desde la vivencia, la duda en situaciones aplicadas y en general el conocimiento empírico.

Tabla 29

Contenidos procedimentales temporizados del tercer bloque: ámbito neuromuscular

Sesión	C. Procedimental	C. Conceptual	Naturaleza	Espacio-Material
PRT8 Tema 6	Test progresivo de Fuerza Máxima Potencia (Naclerio, 2007). Evaluación de la fuerza mediante Encoder lineal (T-FORCE).	Parámetros de cuantificación en el ámbito neuromuscular: fuerza-técnica. Conceptualización y evaluación de la fuerza. Curvas de fuerza / velocidad / potencia (eje y) y tiempo o carga (eje x).	Conceptual / Procedimental	Sala de musculación
PRT9 Tema 6	Cálculo indirecto del 1RM. Test submáximos y fórmulas.	Evaluación submáxima de la fuerza. Relación Rep. / Vel / 1 RM. Resultados absolutos y relativos en el ámbito neuromuscular. Seguridad e higiene postural. Análisis kinesiológico, palancas, estabilidad-inestabilidad en ejercicios y tipo de contracción, etc.	Conceptual / Procedimental	Sala de musculación
PRT10 Tema 6y7	Movimientos básicos de la Halterofilia (2 tiempos y Arrancada) y las Kettlebell. Progresiones de enseñanza. Aplicaciones.	Fuerza explosiva - potencia. Cadenas cinéticas. Movimiento inercial, isoinercial y a-inercial. Entrenamiento funcional y transferencia de fuerza. Entrenamiento simétrico y asimétrico. Función del tronco. Núcleos estabilizadores y metaestabilidad.	Conceptual / Procedimental	Sala de musculación
PRT11 Tema 6y7	Entrenamiento en Suspensión (TRX), Bosu, Fitball, Material de Pilates, Elásticos, Tirante musculador	Fuerza lenta, a-inercial. Hipertrofia vs estabilización. Particularidades de la contracción isométrica, y excéntrica/concéntrica lenta. Metaestabilidad. Unidad hueso-tendón-músculo. Núcleos articulares. Corrección postural. Parámetros específicos en su entrenamiento.	Conceptual / Procedimental	Sala de usos múltiples. TRX / KETTLES / BOSUS / PICAS / ELÁSTICOS / MATERIAL DE PILATES
PRT12 Tema 7	Diseño de tareas. Ejemplo de contenidos en el entrenamiento: Arrancada / parada; Saltabilidad.	Entrenamiento específico (integración ámbitos). Entrenamiento por áreas funcionales. Parámetros del entrenamiento de la resistencia específica. Importancia de la técnica en el ED (2). Calentamiento estabilización (2).	Conceptual / Procedimental	Sala de usos múltiples. Conos y conos chinos; Cuerdas, Picas, Steps.
PRT13 Tema 7	Diseño de tareas. Versatilidad del trabajo en sala de musculación. Nivel avanzado en 2 tiempos y Arrancada, y Kettlebell.	Entrenamiento funcional con o sin aplicación deportiva en sala de musculación. Variabilidad en el entrenamiento. Variaciones en objetivos / aplicación de los medios del entrenamiento.	Conceptual / Procedimental	Sala de musculación. Steps. Bancos salto
PRT14 Tema 7	Diseño de tareas. Selección y análisis del deporte. Selección de áreas funcionales / contenidos / componentes de la carga en función de las tareas y sus demandas en los 3 ámbitos.	Perfil condicional. Parámetros / ámbitos de análisis en función de la modalidad deportiva. Entrenamiento de fuerza aplicada y orientación / dirección de las tareas condicionales.	Conceptual / Procedimental	Sala Multiusos. Material en función del deporte
PRT15 Tema 7	Diseño de tareas. Secuenciación de tareas: Flexibilidad activa, Velocidad simple y compleja, Flexibilidad pasiva.	Velocidad y Flexibilidad. Pautas metodológicas básicas en función del objetivo del entrenamiento y el tipo de manifestación.	Conceptual / Procedimental	Sala Multiusos. Cuerdas. Picas. Esterillas. Conos chinos. Pelotas de rítmica o FOAM.

REFERENCIAS

7. Referencias

Álvarez del Villar, C. (1992). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.

Allen, H. (2017). Using a Power Meter. In S. S. Cheung y M. Zabala (Eds.), *Cycling Science* (pp. 362-370): Champaing, IL; Human Kinetics, Inc.

Allen, H., y Coggan, A. (2013). *Entrenar y correr con potenciómetro*. Barcelona: Editorial Paidotribo, S.L.

Ambrose, K. R., y Golightly, Y. M. (2015). Physical exercise as non-pharmacological treatment of chronic pain: why and when. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology, 29*(1), 120-130.

Arroyo Toledo, J. J. (2011). *Comparación de dos modelos de periodización (tradicional e inversa) sobre el rendimiento en la natación de velocidad.* Thesis, Castilla La Mancha, Toledo. Retrieved from http://www.tesisenred.net/TDX-0929109-141838

Astrand, P. O., Rodahl, K., y Castelo, S. F. (1992). *Fisiología del trabajo físico: bases fisiológicas del ejercicio*: Editorial Médica Panamericana.

Aznar Minguet, P., Ull, M. A., Piñero, A., y Martínez-Agut, M. P. (2014). La sostenibilidad en la formación universitaria: Desafíos y oportunidades. *Educación XX1, 17*(1), 131-158. doi: 10.5944/educxx1.17.1.10708

Balagué, N., y Torrents, C. (2011). *Complejidad y Deporte*. Madrid: Inde.

Bernal Agudo, J. L. (2006). *Diseño curricular en la enseñanza universitaria desde la perspectiva de los ECTS*. Zaragoza: Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), Universidad de Zaragoza.

Bernal Agudo, J. L. (2014). El proyecto docente: elaboración y defensa de la materia. Plan de Formación Docente del Profesorado 2014. Zaragoza: Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), Universidad de Zaragoza

Billat, V. (2002a). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidotribo.

Billat, V. (2002b). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidotribo.

Bisciotti, G. N. (2002). Utilicemos bien lo intermitente. Título original: “Utilizziamo bene l'intermittente” (Traducción: Prof. Ricardo L. Scarfó, UNLP - Argentina) *Il Nuovo Calcio*(114), 114:110.

Blasco-Lafarga, C. (1998). *Fundamentos biológicos y bases del acondicionamiento físico*. Apuntes. IES Haygón, San Vicente del Raspeig, Alicante.

Blasco-Lafarga, C. (2008). *Propuesta y resultados de una evaluación condicional específica para el entrenamiento de judo: La batería blasco aplicada en judokas españoles.* Valencia: Vicerectorado de investigación y tercer ciclo; Universidad de Valencia.

Blasco-Lafarga, C. (2009). *Entrenamiento y evaluación de la fuerza en el marco de un sistema crítico auto-organizado*. Paper presented at the I Congreso de Ciencias de Apoyo al Rendimiento Deportivo, Valencia. http://altorendimiento.com/entrenamiento-y-evaluacion-de-la-fuerza-en-el-marco-de-un-sistema-critico-auto-organizado/

Blasco-Lafarga, C. (2010). El proceso de entrenamiento en judo desde la optica de la complejidad. In F. Huertas Olmedo, I. Estevan Torres y J. Tortosa Grobas (Eds.), *Nuevas tendencias en el entrenamieto para el alto rendimiento deportivo* (Vol. 1, pp. 16). Valencia: Universidad Católica de Valencia "San Vicente Martir". .

Blasco-Lafarga, C. (2014). Apuntes de la asignatura Entrenamiento Deportivo: Preparación Física.: Departamento de Educación Fïsica, Universitat de València.

Blasco-Lafarga, C. (2017). Apuntes de la asignatura Entrenamiento Deportivo: Preparación Física.: Departamento de Educación Fïsica, Universitat de València.

Blasco-Lafarga, C., Camarena, B., y Mateo March, M. (2017). Cardiovascular and Autonomic Responses to a Maximal Exercise Test in Elite Youngsters. *International Journal of Sports Medicine, 38*(09), 666-674. doi: 10.1055/s-0043-110680

Blasco-Lafarga, C., Cordellat, A., Roldán, A., y Monteagudo, P. (2016). *International Congress On Successful Aging & Exercise Training. Book of abstracts.*: UIRFIDE - Universitat de València.

Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., Cordellat, A., Roldán, A., Monteagudo-Chiner, P., Sanchis-Soler, G., y Sanchis-Sanchis, R. (2016). España Patent No. 156069. Universidad_de_Valencia.

Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., y Mateo-March, M. (2013). Is baseline cardiac autonomic modulation related to performance and physiological responses following a supramaximal Judo test? *PloS one, 8*(10), e78584.

Blasco-Lafarga, C., Tavera Cano, L., Vázquez López, R., y Mateo-March, M. (2010). Análisis de la competición en los deportes de raqueta. In Panamericana (Ed.), *Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes Deportes* (pp. 319-336). Madrid: Ed médica Panamericana.

Apéndices del proyecto docente

Apéndice 1:

Mapa periodizado de los contenidos – créditos teóricos

Apéndice 1 (a)
Entrenamiento Deportivo. Preparación Física. Programación de las sesiones teóricas. Curso2017-2018.
Primer cuatrimestre. Grupo A. (Bloque I: Fundamentos del ED y la PF, Temas 0 a 3)

Fecha	S. Teo Tema	Contenidos Conceptuales de la sesión teórica
12-09-17	T1 - T0	Presentación de la asignatura y su guía docente. Conceptualización: E, ED, TED y PF. Contextualización de la asignatura en el Grado. Competencias y resultados del aprendizaje. Sesiones. Bibliografía. Metodología. Tareas de clase, grupos de trabajo y evaluación. Acción tutorial.
19-09-17	T2 - T1	**Fundamentos del ED y la PF (1): desESTRUCTURAR lo reducido** Parte A: Procesos adaptativos. Heterocronismo en procesos de fatiga y recuperación. Cargas y principios del entrenamiento. Modelos unifactorial y bifactorial del entrenamiento * Interrelaciones sistémicas, procesos de adaptación y supercompensación. Leyes y fases de los procesos adaptativos. Ciclos de supercompensación. * Modelo lineal-unifactorial: fatiga como objetivo del entrenamiento, concepto y clasificación. Heterocronismo de las cargas/ recuperación. Detección de la fatiga. Implicación neural; sobreentrenamiento. * Identificación y cuantificación de las cargas: características y componentes;contenido, magnitud y dinámica. * Críticas al modelo unifactorial: consideraciones sobre el potencial de la carga, reserva y déficit de adaptación. Revisión de los principios del entrenamiento.
26-09-17	T3 - T1	**Fundamentos del ED y la PF (1): desESTRUCTURAR lo reducido** Parte B.1: De las CF a las MC. Recordatorio fisiológico de los ámbitos neuromuscular y bioenergético, con la fuerza como MC central → A. Neuromuscular * De las CF a las MC: modelos explicativos. * VO2, VO2max, y ATP para la contracción muscular. * La fuerza explicada desde el sarcómero: estructura y funcionamiento muscular, tipos de fibras y tipos de contracciones. Hipertrofia selectiva. Fuerza y aprendizaje: regulación neural de la fuerza. * Sustento energético de la contracción muscular: potencia y capacidad de las vías metabólicas.

21-11-17	T11 - T6	**La Preparación Física En El Ámbito Neuromuscular: conceptualización** • Concepto y estructura del ámbito: ¿qué no es fuerza? Tensión vs desplazamiento y tipo de contracción: Fuerza física y fuerza fisiológica. Enlace con el tema 1: Factores neurales-coordinación inter e intramuscular-, estructurales –Hipertrofia- y hormonales y endocrinos. Factores biomecánicos. • Curvas de Fuerza-Tiempo (Desplazamiento, fuerza, velocidad o potencia / tiempo) y Fuerza-Carga ((Desplazamiento, fuerza, velocidad o potencia /carga) • Clasificación integral del ámbito: fuerza, velocidad, amplitud articular y coordinación.
28-11-17	T12 - T6	**La Preparación Física En El Ámbito Neuromuscular: conceptualización** • La fuerza en un sistema crítico auto-organizado. Papel de la fuerza en el rendimiento y en la salud del deportista. El modelo alterado del movimiento y otros. • Consideraciones básicas sobre el entrenamiento y la evaluación de la fuerza: Zonas de entrenamiento en fuerza a partir del RM. Repeticiones posibles. Carácter del esfuerzo y entrenamiento por velocidad, entrenamiento por potencia, etc.
05-12-17	T13 - T6 y 7	**Metodología del entrenamiento en el ámbito neuromuscular. [T12 a T14ó15]** • Consideraciones metodológicas sobre el entrenamiento con resistencias. • Propuestas y medios complementarios. Entrenamiento funcional, entrenamiento compensatorio, coadyuvante y otros. • Direcciones del entrenamiento y efecto sobre las curvas de fuerza, velocidad, desplazamiento o potencia (eje y) en función del tiempo de ejecución o la carga (eje x). • Papel central de la periodización de la fuerza sobre la periodización del proceso deportivo en general.
12-12-17	T14 - T7	**Entrenamiento Deportivo - Preparación Física En El Ámbito Neuromuscular** * Metodología del ámbito neuromuscular (1): Supuestos prácticos. Problemas teórico-prácticos sobre su entrenamiento.
19-12-17	T15 - T7	**Entrenamiento Deportivo - Preparación Física En El Ámbito Neuromuscular** • Metodología del ámbito neuromuscular (2): Consideraciones metodológicas sobre el entrenamiento de la velocidad y la amplitud. *La velocidad: Clasificación. Importancia, factores que la limitan o potencian y consideraciones metodológicas en relación al resto de manifestaciones condicionales. Propuestas de entrenamiento para su mejora en el deporte.* *La flexibilidad: Clasificación. Importancia, factores que la limitan o potencian y consideraciones metodológicas en relación al resto de manifestaciones condicionales. Propuestas de entrenamiento para su mejora en el deporte.* • Particularidades del ED-PF en el ámbito neuromuscular en relación al género, la edad y otros.

TEMPORIZACIÓN DE LA ASIGNATURA			FUNDAMENTOS								BIOENERGÉTICO						NEUROMUSCULAR					REPASO+EX				EX
15 semanas * 4 h semanales 2 sesiones: 1 teórica + 1 práctica			SEPT.			OCTUBRE					NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO						
			12-09-17	17-09-17	26-09-17	03-10-17	10-10-17	17-10-17	24-10-17	31-10-17	07-11-17	14-11-17	21-11-17	28-11-17	05-12-17	12-12-17	19-12-17	26-12-17	02-01-27	09-01-17	16-01-18	17-01-18	23-01-18	JULIO
15 sesiones teóricas y 15 prácticas			S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	Navid.		TUT.	R1	R2	examen	examen
FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y LA PREPARACIÓN FÍSICA	desESTRUCTURAR lo reducido	Tema 1																						
	ESTRUCTURAR lo complejo	Tema 2																						
	Introducción a la programación y periodización del ED	Tema 3																						
	PRÁCTICAS BLOQUE 1		PRT1 - T2	PRT2 - T2	PRT3 -T1 y 4	PRT4- T2 y 4																		
	ATENCIÓN TUTORIAL																							
	TAREAS BLOQUE 1		1	2	4y5																			
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO BIOENERGÉTICO	La preparación física en el ámbito bioenergético: Conceptualización	Tema 4																						
	Metodología del entrenamiento en el ámbito bioenergético	Tema 5																						
	PRÁCTICAS BLOQUE 2				PRT3 -T1 y 4	PRT4- T2 y 4	PRT5- T4 y 5	PRT6- T4 y 5	PRT7 -MIXTA															
	ATENCIÓN TUTORIAL																							
	TAREAS BLOQUE 2				3 y 5							7.												
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO NEUROMUSCULAR	La preparación física en el ámbito neuromuscular: Conceptualización	Tema 6																						
	Metodología del entrenamiento en el ámbito neuromuscular	Tema 7																						
	PRÁCTICAS BLOQUE 3								PRT7 -MIXTA	PRT8- T6	PRT9- T6	PRT10- T6 y 7	PRT11- T6 y 7	PRT12- T7	PRT13- T7	PRT14- T7	PRT15- T7							
	ATENCIÓN TUTORIAL																							
	TAREAS BLOQUE 3																9							
CUADERNOS DE LA ASIGNATURA								6 - índice CB					CB-24 nov	8 -índiceNM							NM 19 enero			

Apéndice 1-2: Cronograma del cuatrimestre. Asignatura ED-PF, FCAFE/UVEG

Apéndice 2:

Mapa periodizado de los contenidos – créditos prácticos

Apéndice 2 (a)

Entrenamiento Deportivo. Preparación Física. Programación de las prácticas. Curso 2017-2018. Primer cuatrimestre. Grupo A

Fecha	Sesión PRTema	Contenidos Conceptuales	Contenidos procedimentales	Naturaleza	Espacio/Material
12-09-17	PR1 - T1	Componentes de la carga. Carga Interna-Externa. Indicadores de rendimiento. Motor cardiovascular - motor neuromuscular. Fases de la recuperación. Índice de recuperación. Índices de fatiga. Especificidad del rendimiento. Paradojas y "falsa" información de la fisiología.	Selección de indicadores de carga interna y externa. Diseño de tablas de registro. Lectura y representación de gráficas.	Conceptual / Teo-práctica	Aula informática / audiovisuales
17-09-17	PR2 - T1	Relación entre indicadores / variables de rendimiento (C. Ext) y esfuerzo (C. Int). --> FC, Velocidad y EP como indicadores de intensidad. Estructura de la sesión. Factores del Entrenamiento invisible….	Monitorización de las cargas: registro FC, EP, Vel, Técnica. Evaluación de la recuperación. Hábitos saludables de deportista y entrenador/ evaluador	Procedimental / trabajo de campo	Pistas marcado un circuito de 400 m, marca cada 50 m. Test de Illinois; 4 calles *50m lisos.
26-09-17	PR3 - T1 y 4	Potencia metabólica: Potencia aeróbica / anaeróbica glucolítica / anaeróbica aláctica - potencia crítica? VO2 y VO2max. VAM y TLim VAM. Objetivos de su entrenamiento. Características de su evaluación. Test ejemplo. Valores absolutos y relativos. Factores de fatiga diferenciales entre potencias.	C NAVETTE, BURPEE, BOSCO. Orden en la sesión, cari. Expresión de resultados en valor absoluto y valor relativo.	Conceptual / Procedimental	Sala Multiusos, 10 u 11 pasillos de 20 m señalizados por conos, con 1 m delimitado en cada lado para C. Navette.
03-10-17	PR4 - T2 y 4	Monitorización y cuantificación de la carga. Cuantificación del esfuerzo y representación de la relación entre variables.	EXCEL. Informática básica al servicio del entrenador. Iniciación al análisis. Selección de gráficas en función del objetivo.	Conceptual / Procedimental	Aula informática / audiovisuales

Apéndice 3:

Guion del trabajo sobre el ámbito bioenergético

CUADERNO BIOENERGÉTICO

GUIÓN O ÍNDICE DE MÍNIMOS

1: PORTADA OFICIAL (profesores, alumnos, Universidad de Valencia).
2: INDICE DEL TRABAJO VINCULADO A LAS PESTAÑAS.
3: PRESENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DEL TRABAJO *(se pueden detallar sus principales características, zonas o resultados de test importantes… a modo de informe)*
4: COMPARACIÓN DE ESFUERZOS AERÓBICOS (LIGERO Y AERÓBICO INTENSO)
5: COMPARACIÓN DE ESFUERZOS ANAERÓBICOS ALÁCTICOS.
6: COMPARACIÓN DE ESFUERZOS ANAERÓBICOS LÁCTICOS.
7: COMPARACIÓN DEL VAM Y LA VIFT.
8: DETERMINANCIÓN DEL UMAN MEDIANTE EL CONCONI.
9: Optativo: REFLEXIONES SOBRE LAS DIFERENTES VELOCIDADES
RELACIONES ENTRE EL VAM Y EL UMAN.

10. ANÁLISIS DE LAS RECUPERACIONES
11. CALCULADORAS
    11.1. CÁLCULADORA DEL PLANO BIOENERGÉTICO Y ZONAS DE ENTRENAMIENTO
    11.2. CALCULADORA INTERVALOS Y RITMOS

En el cuaderno tenéis las indicaciones para realizar cada una de las pestañas.
Recuerdo que tiene que haber, necesariamente:
* La comparativa entre vosotros (cada gráfica debe incluir los datos de tres deportistas, o dos gráficas comparando dos a dos);
* Representación y análisis de las recuperaciones.
* Análisis de los resultados obtenidos en general, interpretando los datos y las gráficas,

Tratad de emitir juicios críticos y de evaluación sobre todo lo sucedido durante estas prácticas.

FECHA DE ENTREGA: 24 de noviembre de 2017 (a las 23,59 h).

FORMA DE ENTREGA: EXCEL ENVIADO POR CORREO ELECTRÓNICO.
Nombre del fichero: **apellidos de los autores + Bioenergético 17-18**

Apéndice 4:

Guion del trabajo sobre el ámbito neuromuscular

MEMORIA ÁMBITO NEUROMUSCULAR

SESIONES IMPARTIDAS NOMBRADAS POR SU CONTENIDO MÁS IMPORTANTE:

1: PORTADA OFICIAL (profesor, alumnos, Universidad de Valencia).

2: INDICE DEL TRABAJO VINCULADO A LAS PESTAÑAS.

3: PRESENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DEL TRABAJO *(se pueden detallar sus principales características, zonas o resultados de test importantes… a modo de informe)*

4: EVALUACIÓN DE LA FUERZA CON TEST SUBMÁXIMOS

- TABLAS DE REGISTRO
- CALCULADORA DE FUERZA

5: TEST INCREMENTAL DE FUERZA MÁXIMA-POTENCIA CON ENCODER.

6: FUERZA LENTA Y TRABAJO DE ESTABILIZACIÓN.

7: LOS MOVIMIENTOS OLÍMPICOS EN EL ENTRENAMIENTO: FUERZA EXPLOSIVA Y E. FUNCIONAL

8: LA ORIENTACIÓN CARDIOVASCULAR EN EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA: FUERZA METABÓLICA – RESISTENCIA ESPECÍFICA

9: SALTABILIDAD – RESISTENCIA ESPECÍFICA

10: ANÁLISIS KINESIOLÓGICO DE 1 EJERCICIO DE FUERZA REALIZADO EN CLASE (aportación individual: 1 pestaña por alumno con la descripción y análisis de su ejercicio, dentro de la memoria del grupo).

11: Optativo: Test de Tritshler, Schneider and Spring (1993) – Evaluación de la Fuerza Resistencia. En Aula Virtual.

FECHA DE ENTREGA: 19 de Enero de 2018 (a las 23,59 h).

FORMA DE ENTREGA: EXCEL ENVIADO POR CORREO ELECTRÓNICO.
Nombre del fichero: **apellidos de los autores + Neuromuscular 17-18**.

Anexos del proyecto docente

Anexo 1:

Poster “Buenos profesores universitarios: un estudio de caso”. Congreso: XI FECIES, Bilbao 2013. Autores: Joan Úbeda Colomer y Joan Pere Molina (FCAFE, UVEG)

XI Foro Internacional sobre la Evaluación de la Calidad de la Investigación y de la Educación Superior (FECIES)
Bilbao, del 8 al 10 julio

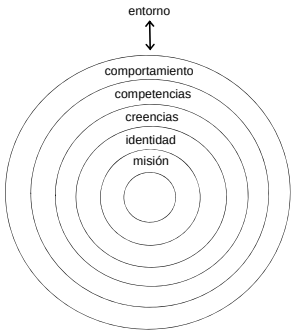
BUENOS PROFESORES UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO DE CASO

Joan Úbeda Colomer y Pere Molina Alventosa

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Introducción

Conocer el perfil del profesor competente ha sido un tema de estudio recurrente a lo largo de la historia y ha habido diversos intentos de aproximación a las implicaciones que tiene el concepto de "buen profesor". En el ámbito universitario, también se ha estudiado lo que hacen y piensan los docentes que imparten una enseñanza de calidad (Bain, 2005). Actualmente, parece superada la antigua tendencia al reconocimiento de un único perfil de docente ideal, de modo que se acepta la existencia de diferentes modelos docentes de calidad debido a la gran diversidad de estilos, situaciones y contextos que se puede encontrar el profesor en el desarrollo de su ejercicio profesional. Korthagen (2004) propone un modelo con varios niveles que influyen durante el desarrollo de la función docente. Así, de más externo a más interno, estos niveles son el ***entorno*, el *comportamiento*, las *competencias*, las *creencias*, la *identidad* y la *misión***; de los cuales, solamente los dos primeros son observables. Además, el autor señala cómo los diferentes niveles pueden influirse unos a otros en gran medida.



Modelo de Korthagen (2004)

Objetivo

El objetivo de este trabajo fue localizar, en la práctica real, un "buen profesor" de educación superior y conocer en profundidad cómo desarrolla su docencia y qué elementos la caracterizan.

Metodología

EL CASO	Una profesora del Departamento de Educación Física y Deportiva de la UV
¿CÓMO SE HA SELECCIONADO?	Obtuvo una puntuación mayor de 4,40 sobre 5 en las encuestas de evaluación de los estudiantes que realiza la Unidad de Calidad de la UV (2012-2013)
TÉCNICAS DE RECOGIDA DE DATOS	Entrevista semiestructurada en profundidad y observación de algunas clases
ANÁLISIS DE LOS DATOS	Análisis categorial de contenido para organizar, profundizar e interpretar los significados de aquello que cuenta la informante, y acabar obteniendo un conocimiento general acerca de los temas centrales de la historia objeto de estudio.

Resultados

"Al final, al profesor se le mide por su volumen de publicaciones y su índice de impacto. Dedicas mucho tiempo para dar mejores clases y no tiene apenas ningún reconocimiento para progresar y ascender en la carrera universitaria…".

ENTORNO Y CONDICIONES ESTRUCTURALES

Dificultades ocasionadas por el excesivo número de alumnos en clase y preocupación por el desequilibrio entre investigación y docencia

COMPORTAMIENTO Y COMPETENCIAS

Destaca significativamente la relación de la profesora con sus alumnos y la forma de tratarlos, siendo fundamental para ella establecer relaciones de respeto mutuo.

"La clave es la empatía, saber conectar con los alumnos, comprenderlos, prestarles atención, hacerles sentir que avanzáis juntos. La verdad es que no sé muy bien de dónde viene eso, si se aprende o uno ya nace con ello, pero es fundamental"

"Yo necesito que tú te creas que eso es importante porque si no te lo crees no le vas a echar horas. Y si tu te ilusionas yo te voy a dedicar tiempo. Entonces yo te exijo, pero te voy a dar."

"Los aprendizajes tienen que provocar pequeñas sacudidas y cuanta más variedad de sacudidas mejor es el proceso"

IDENTIDAD PROFESIONAL

El conocimiento es construido y no recibido y el rol del profesor debe ser el de guiar y ayudar durante el proceso

MISIÓN

Gran vocación por la profesión docente por considerarla una tarea apasionante y fundamental en la sociedad

"La duda es lo que hace crecer. Eso es lo que siempre intento con mis alumnos: crear dudas desde el principio, enseñarlos a pensar, darles herramientas para crecer. Eso es lo fundamental, el proceso mental"

"¿Hay algo en el mundo más bonito que formar personas y ayudarlas a crecer? Eso para mí es… es una pasada"

Conclusiones

- ✓ Abordar el concepto de "buen profesor" es complejo por la gran variedad de contextos educativos que nos podemos encontrar, así como por la gran cantidad de aspectos que influyen en el desarrollo de la función docente.
- ✓ El modelo propuesto por Korthagen (2004) puede ser un buen punto de partida para acercarse a este problema de investigación puesto que ofrece una perspectiva compleja de los diferentes niveles que pueden estar implicados en la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje desde la óptica del profesor.
- ✓ No obstante, podemos decir que ciertos aspectos como la pasión y vocación por la profesión docente, la capacidad de "conectar" con los alumnos y establecer relaciones de respeto mutuo o el tener una actuación coherente en todo momento tienen una gran influencia sobre la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- Bain, K. (2005). *El que fan els millors professors d'universitat.* València: Universitat de València.
- Korthagen, F. A. J. (2004). In search of the essence of a good teacher: Towards a more holistic approach in teacher education. *Teaching and Teacher Education*, *20(1)*, 77-97.

XI FORO INTERNACIONAL SOBRE EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN Y LA EDUCACIÓN SUPERIOR (FECIES)

Bilbao, 8-10 de julio, 2014

El Comité Científico del **XI FORO SOBRE EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN Y DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR**, informa que la comunicación titulada **"BUENOS PROFESORES UNIVERSITARIOS: UN ESTUDIO DE CASO"** cuyos autores son **Joan Úbeda Colomer y Pere Molina Alventosa,** ha sido presentada en este Foro.

Bilbao, 10 de Julio de 2014

Dra. María Paz Bermúdez
Presidenta del Comité Científico

Asociación Española de Psicología Conductual

Deusto
Universidad de Deusto
Deustuko Unibertsitatea
University of Deusto

Universidad de Granada