# 3. COMPETENCIAS

## 3.1 BÁSICAS Y GENERALES

### 3.1.1 BÁSICAS Y GENERALES

**a)** Las competencias básicas que se deben garantizar para el Máster según el MECES (Marco Español de Calificaciones para la Educación Superior) son las siguientes:

**MECES1:** Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.

**MECES2:** Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.

**MECES3:** Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones (y los conocimientos y razones últimas que las sustentan) a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

**MECES4:** Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

**MECES5:** Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.

**b)** Las competencias generales son dos y se definen a continuación:

**G1:** Adquirir habilidades mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje que les permita seguir formándose y aprendiendo en la ámbito del rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico tanto por los contactos establecidos con profesores y profesionales del máster, como de un modo autónomo.

**G2:** Adquirir y consolidar la iniciativa, el espíritu emprendedor para poner en marcha proyectos relacionados con el rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico.

## 3.2 TRANSVERSALES

Todas las acciones curriculares han sido programadas para que los estudiantes adquieran las competencias transversales y específicas que se detallan a continuación. Todas estas competencias quedarán reflejadas en el **Trabajo Fin de Máster,** que compendia la formación adquirida a lo largo de todos los módulos y materias del Máster.

Las competencias transversales han sido definidas teniendo en cuenta los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres (Ley 3/2.007 de 22 de marzo), los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (Ley 51/2.003 de 2 de diciembre), y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos (Ley 27/2.005 de 30 de noviembre). Según lo establecido en el Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/1.997 de 17 de enero, con su modificación dada por R.D. 337/2.010 de 19 de marzo).

Además, responde a la finalidad recogida en el artículo 10.1 del R.D. 1.393/2.007 por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.: *"Las enseñanzas de Máster tienen como finalidad la adquisición por el estudiante de una formación avanzada, de carácter especializado o multidisciplinar, orientada a la especialización académica o profesional, o bien a promover la iniciación en tareas investigadoras".*

Las competencias propuestas han sido descritas considerando el perfil formativo, con el fin de ajustar el perfil de egreso de los alumnos graduados a las demandas sociales y laborales. Se dividen en:

**Instrumentales:**
**T1:** Capacidad de análisis y síntesis.
**T2:** Capacidad de organización y planificación.
**T3:** Conocimiento de informática relativo al ámbito de estudio.
**T4:** Toma de decisiones.

**Personales:**
**T5:** Trabajo en equipo.
**T6:** Trabajo en un contexto internacional.
**T7:** Habilidad en relaciones interpersonales.
**T8:** Razonamiento crítico.
**T9:** Compromiso ético.

**Sistémicas:**
**T10:** Aprendizaje autónomo.
**T11:** Adaptación a nuevas situaciones.
**T12:** Creatividad.
**T13:** Liderazgo.
**T14:** Motivación por la calidad.
**T15:** Capacidad de reflexión.
**T16:** Resolución de problemas.

**Competencias transversales de la UCAM (U):**

La Universidad Católica San Antonio manifiesta que existen unos principios, valores y contenidos formativos, que emanan del cristianismo, con los que se siente especialmente reconocida y que han de constituir la seña de identidad de sus egresados, y un valor añadido que forma parte del compromiso que como institución adquiere ante la sociedad. En el marco de este planteamiento, se definen las siguientes Competencias Transversales:

**U1**: Considerar los principios del humanismo cristiano como valores esenciales en el desarrollo de la práctica profesional.

**U2**: Ser capaz de proyectar los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos para promover una sociedad basada en los valores de la libertad, la justicia, la igualdad y el pluralismo.

## 3.3 ESPECÍFICAS

Las competencias profesionales que deben adquirir los egresados al Máster se pueden agrupar en tres grandes áreas: **aprendizaje de los conocimientos disciplinares** (**Saber**); **aprendizaje de los conocimientos aplicados (saber hacer específico); y aprendizaje de destrezas instrumentales (saber hacer común).**

APRENDIZAJE DE LOS CONOCIMIENTOS DISCIPLINARES (SABER)

**S1:** Ser capaz de adquirir la formación científica avanzada y aplicada al Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico.

**S2:** Conocer y distinguir las características del método científico y su aplicación.

**S3:** Que el alumno sea capaz de conocer las características de la medición e instrumentación en el ámbito científico.

**S4:** Identificar los diferentes enfoques y paradigmas de investigación en Rendimiento Deportivo y Acondicionamiento Físico.

**S5:** Conocer los fundamentos específicos y prácticos del metabolismo en el entrenamiento y la competición de alto nivel.

**S6:** Ser capaz de analizar la coherencia y adecuación de los criterios de calidad que se emplean en la evaluación en Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico, en función de las finalidades planteadas.

**S7:** Conocer los criterios necesarios para elaborar una correcta programación y periodización del entrenamiento en el ámbito del rendimiento y del acondicionamiento físico en las diferentes etapas del desarrollo madurativo.

**S8:** Conocer la clasificación y función de los nutrientes determinantes en el ejercicio, los elementos esenciales de la dieta del deportista y los diferentes agentes de ayuda ergogénica.

**S9:** Conocer los aspectos del proceso de envejecimiento que influyen en la condición física y en la salud.

**S10:** Conocer la función de los diferentes sistemas y estructuras fisiológicos limitantes del rendimiento.

**S11:** Distinguir e interpretar los distintos diseños experimentales en el área de rendimiento deportivo y acondicionamiento físico.

**S12:** Aplicar las principales técnicas estadísticas utilizando un software especializado que permita analizar los resultados de un estudio científico.

APRENDIZAJE DE LOS CONOCIMIENTOS APLICADOS (SABER HACER ESPECÍFICO)

**E1:** Aplicar las técnicas estadísticas necesarias para realizar un adecuado análisis de datos en cada una de las metodologías de investigación en el área de Rendimiento y Acondicionamiento Físico.

**E2:** Identificar los aspectos que caracterizan a los diseños cualitativos y cuantitativos aplicados a la investigación en Ciencias del Deporte.

**E3:** Analizar la coherencia y adecuación de los criterios de calidad que se emplean en la evaluación del Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico.

**E4:** Ser capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, según el objeto de investigación.

**E5:** Identificar los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del Entrenamiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico.

**E6:** Distinguir la estructura y las características de las diferentes publicaciones científicas.

**E7:** Ser capaz de diseñar programas preventivos o de promoción para la práctica de la actividad física en la sociedad actual.

**E8:** Aplicar las técnicas de evaluación, seguimiento y control para la investigación cuantitativa y cualitativa de la actividad física relacionada con el rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico.

**E9:** Identificar los distintos métodos para la valoración tanto del rendimiento como de la salud en el campo del Rendimiento y el Acondicionamiento Físico.

**E10:** Que el alumno sea capaz de proponer medidas concretas de actuación ante diversos colectivos e instituciones de cara a mejorar la salud de las personas que los forman.

**E11:** Realizar test para medir la fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio en personas mayores en función de su historial médico.

**E12:** Diferenciar los diferentes elementos de las ayudas ergogénicas, la función de los nutrientes esenciales para el mantenimiento de la Actividad Física y el Rendimiento Deportivo.

**E13:** Ser capaz de identificar las modificaciones fisiológicas y metabólicas que se producen con las intervenciones en el área del rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico.

**E14:** Manejar bases de datos científicas para realizar la revisión y búsqueda bibliográfica en el trabajo fin de máster específico del área de rendimiento deportivo y acondicionamiento físico.

**E15:** Utilizar estrategias para la revisión y búsqueda bibliográfica.

**E16**: Citar y referenciar trabajos correctamente en el trabajo fin de máster.

**E17**: Elaborar atendiendo a las características y estructura de los distintos tipos de publicación científica y los estilos de redacción y presentación de resultados, un trabajo científico.

APRENDIZAJE DE DESTREZAS INSTRUMENTALES (SABER HACER COMÚN)

**C1:** Ser capaz de analizar y revisar la literatura científica en rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico

**C2:** Ser capaz de aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) de manera avanzada en el Rendimiento Deportivo y el Acondicionamiento Físico.

**C3:** Identificar líneas de investigación en rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico.

**C4:** Diseñar y llevar a cabo proyectos de investigación para mejorar la calidad de los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación para el rendimiento deportivo y el acondicionamiento físico.

**C5:** Desarrollar habilidades para la realización del trabajo de campo en una investigación científica.

**C6:** Valorar de forma crítica, desde la perspectiva del análisis de los datos, los procedimientos, resultados y conclusiones que se promueven en cualquier informe científico.

**C7:** Ser capaz de diseñar un proyecto de investigación para personas mayores de 60 años valorando las diferencias individuales que caracterizan a este grupo de personas tan heterogéneo.

**C8:** Desarrollar habilidades de colaboración con otras personas y equipos de la rama de la salud.

**C9:** Conocer el sistema de I+D+i español y las distintas partes de un proyecto de investigación del área de rendimiento deportivo y acondicionamiento físico.

**TFM:** Realización, presentación y defensa, una vez obtenidos todos los créditos del plan de estudios, de un ejercicio original realizado individualmente ante un tribunal universitario.