

Guía docente de la asignatura

Entrenamiento Deportivo

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas				
Módulo	Entrenamiento Deportivo	Materia	Entrenamiento Deportivo				
Curso	3º	Semestre	1 y 2º	Créditos	12	Tipo	Obligatoria

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Son de aplicación los prerequisites establecidos en el Plan de Estudios de Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (BOE nº 43 de Sábado 19 de febrero de 2011) han sido eliminados en la Junta de Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR. Se recomienda tener cursadas y aprobadas las asignaturas de Anatomía Funcional del aparato locomotor; Fisiología Humana; Bioquímica del Ejercicio Físico; Fundamentos de los Deportes.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

- Principios del Entrenamiento Deportivo.
- Metodología del Entrenamiento Deportivo.
- Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Prácticas sobre ejercicios, medios, métodos, sistemas y estructuras de entrenamiento.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones



- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE13 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE14 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.
- CE15 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicio físico orientado a la mejora del rendimiento deportivo
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

- **DE PARTE TEÓRICA:**
 - Interpretar y utilizar la terminología y las fuentes específicas del ámbito del entrenamiento deportivo
 - Aplicar los conocimientos fundamentales relacionados con el entrenamiento deportivo
 - Manejar y valerse de las bases teóricas de los fenómenos de adaptación y de la carga de entrenamiento
 - Conocer y emplear los principios fundamentales del entrenamiento deportivo
 - Dominar los conocimientos básicos sobre las cualidades físicas y su desarrollo
 - Interpretar los métodos y medios para el entrenamiento y desarrollo de las cualidades físicas, a nivel analítico y en coordinación con las demás
 - Ejecutar los medios con los que cuenta para alcanzar los objetivos del entrenamiento deportivo
 - Interpretar los conocimientos necesarios para la comprensión y determinación del sistema de entrenamiento deportivo más adecuado a cada deportista
 - Organizar sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos, seleccionando el equipamiento deportivo adecuado para cada actividad
 - Interpretar el desarrollo de la forma deportiva y su aplicación a la planificación.
 - Seleccionar, organizar y optimizar las diferentes estructuras de entrenamiento.
- **DE LA PARTE PRÁCTICA:**
 - Adquirir y ejecutar con maestría el repertorio de medios de entrenamiento.
 - Saber demostrar los medios para el entrenamiento de las cualidades físicas.
 - Identificar la ejecución práctica de los ejercicios de entrenamiento y proponer ejercicios para corregir las deficiencias presentadas.



- Seleccionar los recursos necesarios para desarrollar los medios de la preparación deportiva
- Obtener mediante auto aprendizaje los últimos avances sobre entrenamiento deportivo
- Practicar las habilidades y destrezas que le permitan poner en práctica diferentes métodos y medios de entrenamiento.
- Seleccionar y diseñar las diferentes estructuras de entrenamiento.
- Exponer y detallar los diferentes periodos y ciclos de entrenamiento.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

- **BLOQUE TEÓRICO I: PRINCIPIOS SOBRE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**
 - Tema 1. Introducción al estudio del entrenamiento deportivo
 - Tema 2. Conceptos básicos sobre dinámica de esfuerzos y su aplicación al entrenamiento
 - Tema 3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 - Tema 4. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento
 - Tema 5. El Sistema de Preparación del Deportista: Tipos y objetivos
- **BLOQUE TEÓRICO II: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS**
 - Tema 6. El Calentamiento y la Vuelta a la calma
 - Tema 7. Entrenamiento de la Fuerza
 - Tema 8. Entrenamiento de Resistencia
 - Tema 9. Entrenamiento de Velocidad
 - Tema 10. Entrenamiento de Amplitud de Movimiento
 - Tema 11. Entrenamiento de Coordinación
- **BLOQUE TEÓRICO III: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
 - Tema 12. Conceptos Generales y Bases de la Planificación Deportiva.
 - Tema 13. El Proceso de Planificación del Entrenamiento Deportivo.
 - Tema 14. Los tipos de planificación a través de la historia.
 - Tema 15. La Sesión de entrenamiento.
 - Tema 16. Monitorización del Entrenamiento
 - Tema 17. Los Microciclos de Entrenamiento.
 - Tema 18. Los Mesociclos de Entrenamiento
 - Tema 19. El Macrociclo y los Ciclos Plurianuales.
 - Tema 20. Periodización del Macrociclo Tradicional.
 - Tema 21. Modelo de Periodización por Bloques.
 - Tema 22. Planificación por concentración de carga: Modelo ATR.
 - Tema 23. Otros modelos de Concentración de Carga.
 - Tema 24. Modelos de Planificación del Entrenamiento en Deportes de Larga Temporada.
 - Tema 25. Modelo de planificación Ondulante (no lineal).
 - Tema 26. Planificación del Entrenamiento a Largo Plazo: Megaciclos

PRÁCTICO

- Bloque 1.



- Tema 2
 - Problemas de dinámica de esfuerzos en el entrenamiento deportivo
- **Bloque 2**
 - Tema 7
 - Perfil y valoración de fuerza en deportistas
 - Evaluación de las diferentes manifestaciones de fuerza 1
 - Evaluación de las diferentes manifestaciones de fuerza 2
 - Acondicionamiento Físico sobre superficies inestables
 - Ejercicios funcionales de empuje de piernas dominantes de roldilla 1
 - Ejercicios funcionales de empuje de piernas dominantes de roldilla 2
 - Ejercicios funcionales empuje de piernas dominantes de cadera y extensión de cadera
 - Ejercicios funcionales de empuje de brazos: horizontal y vertical.
 - Ejercicios funcionales de tracción de brazos: horizontal y vertical.
 - Movimientos Olímpicos 1: Snatch
 - Movimientos Olímpicos 2: Clean & Jerk
 - Ejercicios de Core: Estabilidad y transmisión de fuerzas.
 - Movimientos funcionales de cadenas cinéticas.
 - Multilanzamientos con balón medicinal (Slam Ball)
 - Multisaltos (pliometría simple, media e intensa)
 - Ejercicios básicos de fuerza con Dumbbell y Kettlebell
 - Diseño del entrenamiento de hipertrofia 1: modelos de iniciación
 - Diseño del entrenamiento de hipertrofia 2: modelos avanzados
 - Supuestos prácticos de entrenamiento de fuerza
 - Análisis y evaluación de la técnica de los ejercicios básicos y funcionales.
 - Tema 8
 - Estimación de las vías energéticas y los umbrales de entrenamiento
 - Determinación de umbrales y áreas funcionales 1
 - Determinación de umbrales y áreas funcionales 2
 - Evaluación de las diferentes manifestaciones de resistencia
 - Ejercicios metabólicos
 - Circuitos metabólicos
 - Circuito Continuo por Estaciones (metabolismo aeróbico)
 - Circuito Interválico por tiempo (Metabolismo anaeróbico)
 - Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad: HIIT (Tábata)
 - Entrenamiento en AMRAP (as many repetition as possible)
 - Entrenamiento de Potencia de Alta Intensidad: HIPT
 - Entrenamiento Total
 - Entrenamiento Intermitente
 - El Fartlek
 - El Fartlek Polaco
 - El Intervall Training
 - Supuestos prácticos de entrenamiento de resistencia
 - Otros tipos de entrenamiento de resistencia: EMOM (every minute on the minute), RSA (repeated sprint ability), etc.
 - Tema 9
 - Supuestos prácticos de entrenamiento de la velocidad
 - Tema 10
 - Entrenamiento de la amplitud de movimiento: Stretching.
 - Supuestos prácticos de entrenamiento de amplitud de movimiento
- **Bloque 3**
 - Tema 15
 - Construcción de sesiones de entrenamiento 1
 - Construcción de sesiones de entrenamiento 2



- Tema 16
 - Control y monitorización del entrenamiento
- Tema 17
 - Construcción de microciclos de entrenamiento 1
 - Construcción de microciclos de entrenamiento 2
- Tema 18
 - Construcción de mesociclos de entrenamiento
- Tema 20
 - Diseño de Periodizaciones con modelos tradicionales 1
 - Diseño de Periodizaciones con modelos tradicionales 2
- Tema 21
 - Diseño de macrociclos con el modelo de bloques 1
 - Diseño de macrociclos con el modelo de bloques 2
- Tema 22
 - Diseño de macrociclos con el modelo ATR 1
 - Diseño de macrociclos con el modelo ATR 2
- Tema 23
 - Diseño de macrociclos mediante el modelo Integrado.
 - Diseño de macrociclo mediante otros modelos
- Tema 24
 - Planificación de la Temporada en Deportes de Liga 1.
 - Planificación de la Temporada en Deportes de Liga 2.
- Tema 25
 - Diseño de estructuras mediante el modelo Ondulante 1.
 - Diseño de estructuras mediante el modelo Ondulante 2

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

• Básica

- Padial, P y Feriche, B. Manual de Entrenamiento Deportivo. Ed. Técnica Avicam. Granada. 2017
- Padial, P. y Feriche B. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Ed. Técnica Avicam. Granada. 2021.
- Padial, P y Feriche, B. Manual de Prácticas de Entrenamiento Deportivo. Ed. Reprografía Digital. Granada. 2017
- NSCA. Manual de la técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza. Editorial Tutor. Madrid. 2018.

• Fundamental

- Bompa, Tudor O.; Buzzichelli, Carlo A. Periodización del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, 2017
- Gonzalez Ravé, J; Pablos, C. y Navarro, F. Entrenamiento Deportivo: Teoría y Prácticas. Ed Panamericana. 2014. Madrid.
- González Ravé, J M; Navarro Valdivieso, F; Delgado Fernández, M y García García, J M. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editor Wanceulen S.L., 2010
- Issurin, V. Entrenamiento Deportivo: Periodización Deportiva. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2012
- Lawrence, D. y Hope, R. The Complete Guide to Circuit Training. Ed. A&C Black. 2015
- Liebman, Hollis Lance. Enciclopedia de Anatomía del Ejercicio. Ed Paidotribo.



2017

- Matveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Moscú. 1983
- Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, 2019
- Verkhoshansky, Yury. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, 2019
- Weineck, J. Entrenamiento Total. Ed. Paidotribo, 2019

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Al final de cada tema se aportará bibliografía de consulta complementaria específica actualizada.

ENLACES RECOMENDADOS

- CrossFit Seminar Staff member James Hobart demonstrates:
https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c&list=PLdWvFCOAvyr1qYhgPz_-wnCcxTO7VHdFo.
- www.edicionestutoraudiovisual.com/videos/manual-tecnica-ejercicios/
- Cada año se actualizarán los enlaces a apps y plataformas online de los temas impartidos en la asignatura y temas complementarios.

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

- **Criterios de Evaluación**
 - En las pruebas de evaluación, profesorado y estudiantes están obligados a observar las reglas elementales de convivencia y a colaborar en todo momento para su correcto desarrollo.
 - El estudiante que utilice cualquier material fraudulento relacionado con la prueba o porte aparatos electrónicos no permitidos deberá abandonar el examen y quedará sujeto al régimen disciplinario correspondiente.
 - No se calificará a ningún alumno que no esté en acta en el momento de cumplimentarla.
 - Las prácticas son obligatorias y la calificación se obtiene por la participación y actitud en las mismas. No superarán la asignatura los alumnos que no tengan verificada su asistencia participativa a las clases prácticas y, en su caso, los



- seminarios obligatorios de la asignatura. El alumno debe participar activamente, al menos, en 48 prácticas de las programadas en la asignatura (80%).
- Presentar la ficha de prácticas debidamente cumplimentada es obligatorio para poder superar las prácticas.
 - Se realizarán evaluaciones parciales de la asignatura en cada curso académico como parte de la evaluación continua, mediante controles de conocimientos dentro y fuera del horario de clase y que podrán ser presenciales, online sincrónicos o asíncronos.
 - Se establecerá un procedimiento para recuperar cada una de las pruebas que no se hayan superado durante los exámenes de evaluación continua en la convocatoria ordinaria de la asignatura.
 - **Examen Ordinario:** fecha aprobada en Junta de Facultad
- **Instrumentos de evaluación:**
 - Pruebas escritas objetivas de elección
 - Pruebas escritas de respuesta corta
 - Presentación de trabajos y proyectos
 - Cuestionarios On-line.
 - Actividades de Reflexión.
 - Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas.
 - Actividades académicas a las que les corresponde un porcentaje de la calificación.
 - Participación en trabajos, proyectos y seminarios de la asignatura.
 - **Porcentaje sobre la calificación final.**
 - La evaluación continua, integral y sistemática en convocatoria ordinaria tendrá los mismos criterios e instrumentos de evaluación. Se trata de analizar en qué medida se han cumplido los objetivos y propiciar la reflexión de los alumnos en torno a su propio proceso de aprendizaje. Se evaluarán conocimientos, habilidades y actitudes.
 - Para aprobar la asignatura se tendrá que **aprobar la parte teórica y práctica de manera independiente.**
 - Los porcentajes respetarán lo realizado por el alumno durante el curso en asistencia, participación, adquisición de conocimientos y participación en trabajos, proyectos y seminarios y tendrá los siguientes porcentajes:
 - La pruebas de evaluación de **contenidos teóricos** para verificar el dominio de las competencias a evaluar: hasta el 50% de la calificación.
 - **Asistencia y participación activa en las clases teóricas y prácticas** (elementos cognitivos, conductuales y afectivos): hasta el 20% de la calificación (Imprescindible la asistencia al 80% de las prácticas para superar la asignatura).
 - Evaluación de la competencia de **ejecución y análisis de los ejercicios de entrenamiento** y las propuestas para la corrección de deficiencias: hasta el 20% de la calificación
 - Participación en trabajos, proyectos de investigación y seminarios ofertados por la asignatura: hasta el 10% de la calificación.
 - Para aprobar la asignatura deberán superar al menos el 50% de cada una de las evaluaciones establecidas.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- **Criterios de Evaluación**
 - En las pruebas de evaluación, profesorado y estudiantes están obligados a observar las reglas elementales de convivencia y a colaborar en todo momento para su correcto desarrollo.
 - El estudiante que utilice cualquier material fraudulento relacionado con la prueba



- o porte aparatos electrónicos no permitidos deberá abandonar el examen y quedará sujeto al régimen disciplinario correspondiente.
- No se calificará a ningún alumno que no esté en acta en el momento de cumplimentarla.
 - Las prácticas son obligatorias y la calificación se obtiene por la participación y actitud en las mismas. No superarán la asignatura los alumnos que no tengan verificada su asistencia participativa a las clases prácticas y, en su caso, los seminarios obligatorios de la asignatura. El alumno debe participar activamente, al menos, en 48 prácticas de las programadas en la asignatura (80%).
 - Presentar la ficha de prácticas debidamente cumplimentada es obligatorio para poder superar las prácticas.
 - Los alumnos que **no** hayan superado alguna de las pruebas programadas durante la evaluación continua u ordinaria **no** superarán la asignatura y **tendrán que examinarse de los contenidos completos en la convocatoria extraordinaria.**
 - **Examen Extraordinario:** fecha aprobada en Junta de Facultad
- **Instrumentos de evaluación:**
 - Pruebas escritas objetivas de elección
 - Pruebas escritas de respuesta corta
 - Presentación de trabajos y proyectos
 - Cuestionarios On-line.
 - Actividades de Reflexión.
 - Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas.
 - Actividades académicas a las que les corresponde un porcentaje de la calificación.
 - Participación en trabajos, proyectos y seminarios de la asignatura.
 - **Porcentaje sobre la calificación final.**
 - La evaluación continua, integral y sistemática en convocatoria extraordinaria tendrá los mismos criterios e instrumentos de evaluación. Se trata de analizar en qué medida se han cumplido los objetivos y propiciar la reflexión de los alumnos en torno a su propio proceso de aprendizaje. Se evaluarán conocimientos, habilidades y actitudes.
 - Para aprobar la asignatura se tendrá que **aprobar la parte teórica y práctica de manera independiente.**
 - Los porcentajes respetarán lo realizado por el alumno durante el curso en asistencia y participación en trabajos, proyectos y seminarios y tendrá los siguientes porcentajes:
 - La pruebas de evaluación de **contenidos teóricos** para verificar el dominio de las competencias a evaluar: hasta el 50% de la calificación.
 - **Asistencia y participación activa en las clases teóricas y prácticas** (elementos cognitivos, conductuales y afectivos): hasta el 20% de la calificación (Imprescindible la asistencia al 80% de las prácticas para superar la asignatura).
 - Evaluación de la competencia de **ejecución y análisis de los ejercicios de entrenamiento** y las propuestas para la corrección de deficiencias: hasta el 20% de la calificación
 - La participación en trabajos, proyectos de investigación y seminarios ofertados por la asignatura: hasta el 10% de la calificación.
 - Para aprobar la asignatura deberán superar al menos el 50% de cada una de las evaluaciones establecidas.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

- Descripción de las pruebas que formarán parte de la **EVALUACIÓN ÚNICA FINAL** establecida en la “normativa de evaluación y de calificación de los estudiantes de la



Universidad de Granada”

- Incluirá las pruebas necesarias para acreditar que el estudiante ha adquirido la totalidad de las competencias descritas en la guía docente de la asignatura.
- **PRUEBAS Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL.**
 - La resolución de pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas (**supuestos prácticos**): hasta el 50% de la calificación
 - La prueba objetiva de evaluación de conocimientos: hasta el 20% de la calificación.
 - La evaluación de ejecuciones prácticas de ejercicios y medios de entrenamiento: hasta el 20%
 - La prueba de análisis y corrección de ejecuciones de ejercicios de entrenamiento: hasta el 10%

