

Fecha de aprobación: 20/06/2022

Guía docente de la asignatura

**Entrenamiento Deportivo  
(5881152)**

<b>Grado</b>	Grado en Educación Primaria y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Melilla)	<b>Rama</b>	Ciencias Sociales y Jurídicas
--------------	--	-------------	-------------------------------

<b>Módulo</b>	Formación Obligatoria Ciencias Actividad Física y el Deporte	<b>Materia</b>	Entrenamiento Deportivo
---------------	--	----------------	-------------------------

<b>Curso</b>	5º	<b>Semestre</b>	1 y 2º	<b>Créditos</b>	12	<b>Tipo</b>	Obligatoria
--------------	----	-----------------	--------	-----------------	----	-------------	-------------

**PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES**

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

Bloque teórico II: metodología del entrenamiento de las cualidades físicas

- Tema 5. El Sistema de Preparación del Deportista: Tipos y objetivos
- 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. Evolución de la planificación a través de la historia.
- Tema 14. Tareas del Proceso de Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Tema 15. La Sesión de entrenamiento.
- Tema 16. Monitorización del Entrenamiento
- Tema 17. Los Microciclos y los Mesociclos de Entrenamiento.
- Tema 18. El Macro ciclo y los Ciclos Plurianuales.
- Tema 19. El Macro ciclo Tradicional
- Tema 20. Planificación por concentración de carga: Sistema por Bloques.
- Tema 21. Planificación por concentración de carga: Sistema ATR
- Tema 22. Otros modelos de Concentración de Carga.
- Tema 23. Modelos de Planificación del Entrenamiento en Deportes de Larga Temporada.
- Tema 24. Sistema de planificación Ondulante (no lineal).
- Tema 25. 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 rodilla 1
  - Ejercicios funcionales de empuje de piernas dominantes de rodilla 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 (Táбата)
  - 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
- Tema 11
  - Supuestos prácticos de entrenamiento de coordinación

## 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
  - Construcción de mesociclos de entrenamiento
- Tema 19
  - Diseño de Periodizaciones con modelos tradicionales 1
  - Diseño de Periodizaciones con modelos tradicionales 2
- Tema 20
  - Diseño de macrociclos con el Sistema de Bloques 1
  - Diseño de macrociclos con el Sistema de Bloques 2
- Tema 21
  - Diseño de macrociclos con el Sistema ATR 1
  - Diseño de macrociclos con el Sistema ATR 2
- Tema 22
  - Diseño de macrociclos mediante el modelo Integrado.
  - Diseño de macrociclo mediante otros modelos
- Tema 23
  - Planificación de la Temporada en Deportes de Liga 1.
  - Planificación de la Temporada en Deportes de Liga 2.
- Tema 24
  - Diseño de estructuras mediante el Sistema Ondulante 1.
  - Diseño de estructuras mediante el Sistema 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 teoría y metodología del entrenamiento. Ed. Paidotribo, 2019.
- Gonzalez Ravé, J; Pablos, C. y Navarro, F. Entrenamiento Deportivo: Teoría y Prácticas. Ed Panamericana. 2014. Madrid.
- 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 la 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](https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c&list=PLdWvFCOAvyr1qYhgPz_-wnCcxTO7VHdFo)
- Cada año se actualizarán los enlaces recomendados 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
- Examen Extraordinario: aprobado 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 60% 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 bonificación sobre la calificación final.
- 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 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 60% 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 bonificación sobre la calificación final.
- 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 son:
    - 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%

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### Evaluación de las competencias genéricas y específicas de la asignatura.

1. Capacidad de análisis y síntesis:
  - Con las siguientes herramientas: Pruebas de desempeño; Pruebas orales en grupos; Presentación de trabajos; Participación en proyectos; Problemas de proceso; Pruebas de ejecución práctica; Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas; Pruebas de campo.
    - Criterios de Evaluación: Estructura; Categorización; Claridad; Comprensión; Integración; Tiempo; Conocimiento de las prácticas.
    - Grado de profundidad: medio
2. Aprendizaje autónomo:
  - Con las siguientes herramientas: Pruebas de desempeño; Pruebas orales en grupos; Presentación de trabajos; Participación en proyectos; Problemas de proceso; Pruebas de ejecución práctica; Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas; Pruebas de campo.
    - Criterios de Evaluación: Estructura; Categorización; Claridad; Comprensión; Integración; Tiempo; Conocimiento de las prácticas.
    - Grado de profundidad: medio
3. Capacidad de resolución de problemas:
  - Con las siguientes herramientas: Pruebas de desempeño; Pruebas orales en grupos; Presentación de trabajos; Participación en proyectos; Problemas de proceso; Pruebas de ejecución práctica; Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas; Pruebas de campo.
    - Criterios de Evaluación: Estructura; Categorización; Claridad; Comprensión; Integración; Tiempo; Conocimiento de las prácticas.
    - Grado de profundidad: medio
4. Capacidad de Aplicar los conocimientos a la práctica. 10% los 4 primeros
  - Con las siguientes herramientas: Pruebas de desempeño; Pruebas orales en grupos; Presentación de trabajos; Participación en proyectos; Problemas de proceso; Pruebas de ejecución práctica; Pruebas de ejecución de tareas reales o simuladas; Pruebas de campo.
    - Criterios de Evaluación: Estructura; Categorización; Claridad; Comprensión; Integración; Tiempo; Conocimiento de las prácticas.
    - Grado de profundidad: medio
5. Ejecutar correctamente las técnicas básicas de los diferentes ejercicios de



entrenamiento. Ejecutar correctamente las técnicas básicas de los diferentes ejercicios de entrenamiento.. 20%

- Criterios de Evaluación: Estructura; Categorización; Claridad; Comprensión; Integración; Tiempo; Conocimiento de las prácticas.
- Grado de profundidad: alro

#### 6. Planificar, diseñar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles: 70%

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

Evaluar la condición física y diseñar los ejercicios físicos orientados a la mejora del rendimiento deportivo

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad

Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

- Criterios de Evaluación: Estructura; Categorización; Claridad; Comprensión; Integración; Tiempo; Conocimiento de las prácticas.
- Grado de profundidad: alro

