



## 1. DATOS GENERALES

**Asignatura:** TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**Código:** 39322**Tipología:** OBLIGATORIA**Créditos ECTS:** 6**Grado:** 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**Curso académico:** 2019-20**Centro:** 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO**Grupo(s):** 40**Curso:** 3**Duración:** C2**Lengua principal de impartición:** Español**Segunda lengua:** Inglés**Uso docente de otras lenguas:****English Friendly:** S**Página web:** [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Maria\\_Gonzalez\\_Rave](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Maria_Gonzalez_Rave)**Bilingüe:** N

Profesor: <b>JOSE MARIA GONZALEZ RAVE</b> - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Despacho 1.39/Laboratorio de Entrenamiento Deportivo	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5505	josemaria.gonzalez@uclm.es	PRIMER CUATRIMESTRE Martes de 11 a 14h Miércoles de 9 a 12 horas. SEGUNDO CUATRIMESTRE Jueves de 9 a 11 horas. Miércoles de 9 a 13.00 horas.
Profesor: <b>FERNANDO GONZÁLEZ-MOHÍNO MAYORALAS</b> - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Edificio Sabatini despacho 1.39	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Fernando.GMayoralas@uclm.es	

## 2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido.

## 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

## 3.1. Aportación de la asignatura al plan de estudios:

La materia dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte está estructurada para que los alumnos una vez que finalicen los estudios tengan competencias en materia de entrenamiento deportivo en todos sus contextos de aplicación en el deporte: salud, iniciación deportiva, niveles medios y de altos de competición. La materia Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo contribuye especialmente a preparar a los alumnos para que sean capaces de planificar, programar y adecuar la metodología del entrenamiento a los deportistas, alumnos o usuarios a los que entrene. De igual manera el proceso de planificación a largo plazo también se contempla en esta materia.

## 3.2. Relación con otras materias:

Esta asignatura establece relaciones con materias de primer y segundo curso, estableciendo "puentes cognitivos" entre lo ya aprendido en estas materias que sirven de base a otros conocimientos a los que tendrán acceso en la materia Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo, supone, por tanto, una aplicación de la transferencia mediante el recordatorio de elementos vistos anteriormente y que sirven a su vez de puentes cognitivos a otros elementos que aprenderán en otras materias tercer y cuarto curso (optativas), estableciendo por lo tanto una serie de relaciones cognitivas (jerarquización vertical y secuenciación horizontal).

Las relaciones con las que se establece en primer y segundo curso son: asignaturas que establecen los fundamentos teóricos y científicos de la motricidad humana, como en: Anatomía y Biomecánica del Movimiento, Fisiología del Ejercicio I, Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Fundamentos de los Deportes Individuales I y II, Fundamentos de los Deportes Colectivos I y II, etc. De tercer curso con Fisiología del Ejercicio II, Acondicionamiento Físico, y en cuarto curso con los rendimientos en los distintos deportes, y Control y Valoración del Rendimiento Deportivo y Detección de Talentos.

## 3.3. Relación con la profesión:

Cursando la materia el alumno tendrá competencias para poder diseñar entrenamientos en los diferentes contextos a los que hemos aludido, de igual manera su formación como entrenador le permitirá programar y adecuar el proceso de entrenamiento a los niveles bajos, medios y de alta competición, así como proporcionar soporte conceptual a otros itinerarios como salud y recreación sin interferir sobre materias más específicas que ya desarrollan estas competencias

## 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

## Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A04	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
A06	Aplicar los conocimientos adquiridos al ámbito laboral a partir de situaciones en donde el alumno deba resolver problemas específicos y elaborar y defender argumentos.
A07	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
A08	Comprender y utilizar manuales comunes, así como artículos y, en general, bibliografía puntera en materias vinculadas a la actividad física y el deporte, con el fin de elaborar informes o resolver problemas específicos que se les planteen.
A09	Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
B12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
M621	Ser capaz de diseñar tareas de entrenamiento aplicadas a la mejora de factores claves del rendimiento deportivo

M623	Ser capaz de diseñar y organizar programas de entrenamiento específicos atendiendo a las prioridades de rendimiento en competición
M624	Saber utilizar los medios tecnológicos básicos para el desarrollo del entrenamiento y la evaluación del rendimiento
M625	Saber diagnosticar y controlar el rendimiento deportivo, así como utilizar una metodología científica para el adecuado uso de esos datos.

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

### Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

#### Descripción

- Aplicar los conceptos de planificación del entrenamiento en el proceso de entrenamiento.
- Comprender y analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo
- Comprender y distinguir las líneas fundamentales de carácter conceptual del entrenamiento deportivo
- Conocer la terminología y procedimientos adecuados para la necesaria evaluación del entrenamiento en este ámbito
- Conocer y saber aplicar una metodología de entrenamiento específica atendiendo a los factores determinantes del rendimiento deportivo
- Conocer y saber utilizar las tecnologías básicas de ayuda al entrenamiento deportivo.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: Fundamentación conceptual del entrenamiento deportivo. Modelos de Rendimiento y Entrenamiento.**

**Tema 2: Fundamentos de la Prestación Motora y Deportiva. Principios del Entrenamiento Deportivo**

**Tema 3: Entrenamiento deportivo: evidencias científicas**

**Tema 4: Metodología del entrenamiento: La resistencia.**

**Tema 5: Metodología del entrenamiento: La fuerza**

**Tema 6: Metodología del entrenamiento: La velocidad**

**Tema 7: Metodología del entrenamiento: La flexibilidad**

**Tema 8: Las estructuras de la planificación del entrenamiento**

**Tema 9: La periodización del entrenamiento**

**Tema 10: La elaboración del plan de entrenamiento**

**Tema 11: La Planificación a largo plazo**

**Tema 12: La periodización en deportes de equipo: Aproximación conceptual.**

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Rec	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		0.9	22.5	S	S	S	Desarrollo conceptual de los procedimientos y los fundamentos del entrenamiento, su adquisición es fundamental para poder comprender las prácticas a desarrollar.
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]			2.1	52.5	S	N	S	
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos		1.5	37.5	S	S	S	Se realizan diversas metodologías: Aprendizaje basado en problemas, trabajos de campo, trabajos en grupo.
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Resolución de ejercicios y problemas		1.25	31.25	S	S	S	
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]			0.25	6.25	S	S	S	
<b>Total:</b>			<b>6</b>	<b>150</b>				
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 2.4</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 60</b>					
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 3.6</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 90</b>					

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria

Rec: Actividad formativa recuperable

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Valoraciones		Descripción
	Estudiante presencial	Estud. semipres.	
Prueba final	70.00%	0.00%	Evaluación de conocimientos teóricos. Examen al final del cuatrimestre y participación activa en las clases. En el examen se valorará siguiendo los siguientes criterios: - Diseñar adecuadamente un modelo de entrenamiento y otro de rendimiento. - Cuantificar y diferenciar entre carga interna y externa. - Diseñar e interpretar datos en relación a la capacidad de prestación motora. - Utilizar las diferentes metodologías del entrenamiento a partir del diagnóstico de necesidades. - Saber programar y diseñar adecuadamente microciclos, mesociclos y macrociclos.
			Evaluación de conocimientos prácticos. Examen al final de

Prueba final	30.00%	0.00%	cuatrimestre. La falta de asistencia a 4 prácticas se considera como evaluación negativa y por lo tanto, como no realizadas las practicas (asistencia al 85% de las prácticas). La asistencia se considera como un proceso de participación activa en las clases, no solo el estar presente en ellas, por lo que es muy importante la participación activa. Con estos procedimientos se evaluarán los siguientes criterios: - Tener capacidad creativa a la hora de programar el diseño de trabajo. - Presentación adecuada y estructurada de las prácticas en el examen final. - Responder adecuadamente a los supuestos prácticos que se establecen. - Realizar las prácticas
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>0.00%</b>	

#### Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Para aprobar la asignatura es imprescindible lo siguiente:

70%. Examen teórico práctico. 30% Examen práctico.

Requisito Mínimo

Obtener una calificación de 5 sobre 10 en ambos exámenes para que se sumen el resto de notas obtenidas.

- Tener menos de 5 faltas de asistencia a las prácticas. La asistencia se considera como un proceso de participación activa en las clases, no solo el estar presente en ellas. Si no aprueba la prácticas pierde el derecho a la evaluación continua y por tanto al aprobado en convocatoria ordinaria.

Los alumnos que no puedan realizar una práctica por lesión deberán presentar certificado médico o certificado del SAED especificando claramente cuales son las limitaciones funcionales y su adaptación. En caso de no poder realizar al menos las 10 prácticas fundamentales, el alumno aparecerá calificado como suspenso en la convocatoria ordinaria.

Ambos requisitos deben estar superados para poder aprobar la materia.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Unico examen teorico-practico, solo cuenta para la calificación la nota final obtenida, que debe ser al menos de 5 sobre 10.

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Convocatoria extraordinaria:

- Quien no haya superado la prueba final, tendrá que realizar una prueba de características similares. Obtener una calificación de 5 sobre 10 para aprobar la asignatura. En la convocatoria extraordinaria solo se tendrá en cuenta la calificación final de dicho examen.

- Quien no haya superado el apartado de Valoración de la participación con aprovechamiento en clase tendrá que superar un examen teórico-práctico con preguntas adicionales, que puede ser específico en función de cada caso particular, considerando el número de faltas de asistencia.

### 9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

#### No asignables a temas

Horas	Suma horas
<b>Tema 1 (de 12): Fundamentación conceptual del entrenamiento deportivo. Modelos de Rendimiento y Entrenamiento.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> primera semana	
<b>Comentario:</b> Práctica nº1	
<b>Tema 2 (de 12): Fundamentos de la Prestación Motora y Deportiva. Principios del Entrenamiento Deportivo</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> 2ª-3ª semana	
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 2.- NATURALEZA Y MAGNITUD DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO PRACTICA No 3.- INTENSIDAD DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO PRACTICA No 4.- EJERCICIOS GENERALES, ESPECIALES, COMPETITIVOS	
<b>Tema 3 (de 12): Entrenamiento deportivo: evidencias científicas</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> 3ª SEMANA	
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 5.- PRINCIPIO DE PROGRESIÓN PRACTICA No 6.- PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD	
<b>Tema 4 (de 12): Metodología del entrenamiento: La resistencia.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	7
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	8
<b>Periodo temporal:</b> semana 4-6	
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 7.- METODO CONTINUO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA. PRACTICA No 8.- METODO INTERVALICO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA PRACTICA No 9.- METODO REPETICIONES PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA PRACTICA No 10.- APLICACIÓN DE UN METODO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA EN UNA DISCIPLINA DEPORTIVA DETERMINADA. (DISEÑO DE SESIONES PARA DEPORTISTAS)	

<b>Tema 5 (de 12): Metodología del entrenamiento: La fuerza</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	10
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	8
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	10
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	2
<b>Periodo temporal:</b> semana 7-9	
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 11.- DETERMINACIÓN DEL 1RM PRACTICA N°12.- DETERMINACION DE LA POTENCIA MAXIMA EN PRESS BANCA PRACTICA 13.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE FUERZA MÁXIMA PARA COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR PRACTICA 14.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE FUERZA MÁXIMA PARA HIPERTROFIA PRACTICA 15.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE FUERZA EXPLOSIVA PRACTICA 16.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE FUERZA REACTIVA PRACTICA 17.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE RESISTENCIA DE FUERZA	
<b>Tema 6 (de 12): Metodología del entrenamiento: La velocidad</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	.5
<b>Periodo temporal:</b> 9º y 10º SEMANA	
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 18.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE VELOCIDAD	
<b>Tema 7 (de 12): Metodología del entrenamiento: La flexibilidad</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	1
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	1.5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	.5
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 19.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD	
<b>Tema 8 (de 12): Las estructuras de la planificación del entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	12
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	2
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	2
<b>Periodo temporal:</b> semana 10 a 12	
<b>Comentario:</b> No 20.- DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PRACTICA No 21.- DISEÑO DE UN MICROCILO	
<b>Tema 9 (de 12): La periodización del entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	2
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	8
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	3
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	1
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	1
<b>Periodo temporal:</b> semana 13	
<b>Comentario:</b> PRACTICA No 22.- PLANIFICACIÓN DE UN CICLO COMPETITIVO	
<b>Tema 10 (de 12): La elaboración del plan de entrenamiento</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	3.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	.5
<b>Periodo temporal:</b> semana 14	
<b>Comentario:</b> práctica PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE UNA TEMPORADA EN EXCEL	
<b>Tema 11 (de 12): La Planificación a largo plazo</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	1.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	1.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	2
<b>Periodo temporal:</b> semana 15	
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	22.5
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	52.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	37.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	31
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	5.5
<b>Total horas:</b> 149	

## 10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
----------	-------------------	-----------	----------------	-----	-------------

	<a href="https://www.researchgate.net/profile/Jose_Maria_Gonzalez_Rave">https://www.researchgate.net/profile/Jose_Maria_Gonzalez_Rave</a>				Artículos disponibles para descarga en la web Research gate
Bompa, Tudor O.	Periodization: theory and methodology of training	Human Kinetics	0-88011-851-2	1999	
González Ravé, José M <sup>a</sup> (coord.)	Fundamentos del entrenamiento deportivo	WANCEULEN	978-84-9823-519-7	2010	
José María González Ravé / Carlos Pablos Abella / Fernando Navarro Valdivielso	Entrenamiento Deportivo: Teoría y práctica	Editorial Médica Panamericana	978-84-9835-783-7	2014	Manual de referencia actualizado de la asignatura
	<a href="http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/5066/Entrenamiento-Deportivo.html">http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/5066/Entrenamiento-Deportivo.html</a>				