



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 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:** 2023-24

**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	1er semestre: martes: De 9.00 a 12.00. Jueves: De 9.00 a 12.00. 2º semestre: Miércoles de 10.00 a 13.00 y Jueves de 9.00 a 12.00
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

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  
 Aplicar los conceptos de planificación del entrenamiento en el proceso de entrenamiento.  
 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. El Tapering**

**Tema 9: La periodización del entrenamiento. Elaboración de un plan de entrenamiento. Planificación a largo plazo.**

**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.**

### COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

Para aquellos estudiantes que opten por evaluación continua, se realizará un examen eliminatorio de los temas 1-4.

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral		0.9	22.5	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	
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Combinación de métodos		1.5	37.5	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	Participación activa en las prácticas.
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]			0.25	6.25	S	N	
<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 (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Examen teórico	60.00%	70.00%	Evaluación de conocimientos teóricos. Examen al final del cuatrimestre. 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

Examen teórico	40.00%	30.00%	cuatrimestre. Con estos procedimientos se evaluarán los siguientes criterios: - Tener capacidad creativa a la hora de programar el diseño de trabajo.
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

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

##### Evaluación continua:

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Para aprobar la asignatura es imprescindible lo siguiente:

60% examen teórico 40%. Examen teórico práctico.

Para aprobar es necesario obtener una calificación de 5 sobre 10 en ambos exámenes, aunque se hace media de calificaciones a partir de 4 puntos.

##### Evaluación no continua:

Para aprobar la asignatura es imprescindible lo siguiente:

70% examen teórico 30%. Examen teórico práctico.

Para aprobar es necesario obtener una calificación de 5 sobre 10 en ambos exámenes, aunque se hace media de calificaciones a partir de 4 puntos.

#### Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Convocatoria extraordinaria:

- Quien no haya superado la convocatoria ordinaria, tendrá que realizar un único examen teórico-práctico, solo cuenta para la calificación la nota final obtenida, que debe ser al menos de 5 sobre 10.

#### Particularidades de la convocatoria especial de finalización:

Prueba final teórico-práctica de la asignatura: 100%

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 (semana 1)	
<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 (semana 1-2) 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 (semana 2-3)	
<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) Semana 4-7)	
<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

**Periodo temporal:** semana 7-9

**Comentario:** 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 (semana 8-11)

**Tema 6 (de 12): Metodología del entrenamiento: La velocidad**

Actividades formativas	Horas
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	.5

**Periodo temporal:** 9º y 10º SEMANA

**Comentario:** PRACTICA No 18.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE VELOCIDAD. SEMANA 12.

**Tema 7 (de 12): Metodología del entrenamiento: La flexibilidad**

Actividades formativas	Horas
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

**Comentario:** PRACTICA No 19.- MÉTODOS DE DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Semana 12

**Tema 8 (de 12): Las estructuras de la planificación del entrenamiento. El Tapering**

Actividades formativas	Horas
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

**Periodo temporal:** semana 10 a 12

**Comentario:** No 20.- DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PRACTICA No 21.- DISEÑO DE UN MICROCICLO

**Tema 9 (de 12): La periodización del entrenamiento. Elaboración de un plan de entrenamiento. Planificación a largo plazo.**

Actividades formativas	Horas
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

**Periodo temporal:** semana 13

**Comentario:** PRACTICA No 22.- PLANIFICACIÓN DE UN CICLO COMPETITIVO SEMANA 14-15

**Tema 10 (de 12): La elaboración del plan de entrenamiento**

Actividades formativas	Horas
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
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	.5

**Periodo temporal:** semana 14

**Comentario:** práctica PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE UNA TEMPORADA EN EXCEL

**Tema 11 (de 12): La Planificación a largo plazo**

Actividades formativas	Horas
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

**Periodo temporal:** semana 15

**Actividad global**

Actividades formativas	Suma horas
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	22.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Combinación de métodos]	37.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Resolución de ejercicios y problemas]	31
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA][ ]	52.5
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][ ]	6.5

**Total horas:** 150

**10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS**

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
Bompa, Tudor O.	Periodization: theory and methodology of training	Human Kinetics	0-88011-851-2	1999	Artículos disponibles para descarga en la web Research gate

	<a href="https://www.researchgate.net/profile/Jose_Maria_Gonzalez_Rave">https://www.researchgate.net/profile/Jose_Maria_Gonzalez_Rave</a>				
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>				