

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

| Datos de la asignatura |   |
|------------------------|---|
| Nombre completo        | Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo   |
| Código                 | E000008274  |
| Título                 | <a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Pontificia Comillas</a> |
| Cuatrimestre           | Semestral   |
| Créditos               | 6,0 ECTS  |
| Carácter               | Obligatoria (Grado)   |
| Departamento / Área    | Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)  |
| Responsable            | Moises Vila Blanch  |

| Datos del profesorado |  |
|-----------------------|--|
| Profesor              |  |
| Nombre                | Moisés Vila Blanch   |
| Departamento / Área   | Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte |
| Correo electrónico    | mvila@cesag.comillas.edu                                     |

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

| Contextualización de la asignatura  |  |
|---|--|
| <b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>  |  |
| <p>La docencia en planificación del entrenamiento deportivo supone la adquisición de un conocimiento teórico-práctico necesario para poder hacer frente a las necesidades que en cada momento, presente el deportista, a través de una organización de la programación del trabajo físico coherente. Esto será conseguido a través de una secuenciación lógica en las cargas de entrenamiento, adaptadas a cualquier situación motriz que requiera de un condicionante físico. El propio diseño de la asignatura permite integrar, de forma progresiva, todos los factores que conforman el proceso de planificación del entrenamiento deportivo, ofreciendo al alumnado una visión global que se concretará en el estudio de las correspondientes especialidades deportivas.</p> |  |
| <b>Prerrequisitos</b>   |  |
| El conocimiento adquirido en la asignatura de métodos del entrenamiento deportivo.  |  |

| Competencias - Objetivos |  |
|--------------------------|--|
| <b>Competencias</b>      |  |
| <b>GENERALES</b>         |  |
| CG01                     | Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte                |
| RA1                      | Busca en diversas fuentes información relativa a los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. |

|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
|                    | <b>RA2</b>   | Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico  |
|                    | <b>RA3</b>   | Organiza la información seleccionada y la aplica a situaciones reales que se puedan desarrollar en los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. |
| <b>CG02</b>        | Capacidad de análisis y síntesis de datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.  |  |
|                    | <b>RA1</b>   | Describe, relaciona e interpreta situaciones y planteamientos sencillos  |
|                    | <b>RA2</b>   | Selecciona los elementos más significativos y sus relaciones en textos complejos   |
|                    | <b>RA3</b>   | Identifica las carencias de información y establece relaciones con los elementos externos a la situación planteada   |
| <b>CG03</b>        | Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.   |  |
|                    | <b>RA1</b>   | Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática   |
|                    | <b>RA2</b>   | Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo   |
|                    | <b>RA3</b>   | Planifica un proyecto complejo   |
| <b>CG04</b>        | Capacidad para utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y Deportiva.   |  |
|                    | <b>RA1</b>   | Utiliza recursos TIC adecuados para un trabajo académico general   |
|                    | <b>RA2</b>   | Conoce y utiliza correctamente recursos TIC para la práctica general de su profesión   |
|                    | <b>RA3</b>   | Conoce y utiliza algunos recursos TIC para investigación en su ámbito de estudio   |
| <b>CG11</b>        | Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva  |  |
|                    | <b>RA1</b>   | Planifica su actividad teniendo en cuenta la repercusión de su actividad en otros  |
|                    | <b>RA2</b>   | Busca información objetiva y fundamentada antes de tomar opinión sobre los sucesos.  |
|                    | <b>RA3</b>   | Mantiene la objetividad en sus juicios y tomas de decisión   |
|                    | <b>RA4</b>   | Valora la actividad de otros profesionales en la resolución de un problema en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva   |
| <b>ESPECÍFICAS</b> |  |  |
| <b>CE11</b>        | Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y deportiva con atención a las características individuales y contextuales de las personas. |  |

|             |            |  |
|-------------|------------|--|
|             | <b>RA1</b> | Conoce y aplica las diferentes técnicas, estrategias y estilos de enseñanza de actividad física y deporte teniendo en cuenta las características individuales y grupales del alumnado. |
|             | <b>RA2</b> | Realiza adaptaciones curriculares en diferentes supuestos prácticos.   |
|             | <b>RA3</b> | Diseña actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano.  |
|             | <b>RA4</b> | Diseña de forma integrada y realiza procesos de enseñanza-aprendizaje teniendo en cuenta la relación y evolución de la motricidad del movimiento humano.                               |
| <b>CE13</b> |            | Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales , en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte                |
|             | <b>RA1</b> | Distingue y relaciona actividades físico deportivas en las que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales                   |
|             | <b>RA2</b> | Diseña supuestos prácticos sobre casos concretos en los que tiene en cuenta las implicaciones anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, comportamentales y sociales de su intervención   |
|             | <b>RA3</b> | Adapta su actuación al estado bio-fisiológico y social del alumno o cliente.   |

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### Objetivos / Resultados de aprendizaje

- RA 1 - Determinar la importancia de la planificación del entrenamiento deportivo en las ciencias del deporte.
- RA 2 - Analizar el proceso y las fases de planificación del entrenamiento deportivo.
- RA 3 - Analizar las estructuras temporales en la planificación del entrenamiento deportivo.
- RA 4 - Articular las estructuras temporales en la planificación de los deportes individuales y colectivos.
- RA 5 - Articular las fases de la forma deportiva en los deportes individuales y colectivos.
- RA 6 - Articular la dinámica de cargas en los deportes individuales y colectivos.
- RA 7 - Articular la programación de las cualidades físicas en los deportes individuales y colectivos.
- RA 8 - Articular microciclos y sesiones de entrenamiento relacionándolas con unidades de temporalización superiores en deportes individuales y colectivos.
- RA 9 - Articular una planificación del entrenamiento a largo plazo en niños/as - adolescentes en base a la edad biológica.

## Unidades de aprendizaje

**UA 1: Contextualización de la asignatura de planificación del entrenamiento deportivo en el ámbito profesional.**

**UA 2: La planificación del entrenamiento deportivo.**

**UA 3: Planificación y programación del entrenamiento en deportes individuales.**

**UA 4: Planificación y programación del entrenamiento en deportes colectivos.**

**UA 5: Diseño de microciclos y sesiones del entrenamiento deportivo en deportes individuales y colectivos.**

**UA 6: Planificación a largo plazo.**

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

**Metodología presencial.** Interacción profesorado-alumnado. **(40%). 60 horas**

Actividades de evaluación inicial para cada uno de las unidades temáticas. Clases magistrales. Debates. Sesiones prácticas coevaluadas. Seminarios. Actividades cooperativas. Creación de infografías. Diseñar sesiones específicas de aspectos tácticos. Actividades técnicas dirigidas. Circuitos técnicos. Situaciones de juego reducidas. Juegos modificados

#### Metodología No presencial: Actividades

**Metodología no presencial.** Trabajo autónomo del alumnado. **(60%). 90 horas**

Búsqueda en artículos científicos. Crear planificaciones de entrenamiento adaptados a un contexto concreto. Trabajos en grupos. Análisis de videos.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

| HORAS PRESENCIALES                       |                                  |   |                   |
|--|----------------------------------|---|-------------------|
| Lecciones magistrales                    | Trabajos grupales                | Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas |                   |
| 20.00                                    | 20.00                            | 20.00   |                   |
| HORAS NO PRESENCIALES                    |                                  |   |                   |
| Trabajos individuales                    | Estudio personal y documentación | Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas | Trabajos grupales |
| 40.00                                    | 30.00                            | 30.00   | 20.00             |
| <b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)</b> |                                  |   |                   |

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El uso de IA para crear trabajos completos o partes relevantes, sin citar la fuente o la herramienta o sin estar permitido expresamente en la descripción del trabajo, será considerado plagio y regulado conforme al Reglamento General de la Universidad.

| Actividades de evaluación                                    | Criterios de evaluación         | Peso |
|--|---------------------------------|------|
| Examen teórico (50%)   | Examen teórico 5/10 RECUPERABLE | 50   |
| Evaluación de trabajos individuales                          | 5/ 10 RECUPERABLE               | 30   |
| Evaluación de ejercicios prácticos o resolución de problemas | 5/ 10 RECUPERABLE               | 20   |

### Calificaciones

El seguimiento de la asignatura:

Control de asistencia.

Seminarios de evaluación y seguimiento.

Seguimiento y control de la dedicación no presencial según crédito ECTS

Mecanismos de seguimiento de la materia/asignatura

Artículo 14

1. Se denomina escolaridad al proceso de evaluación continua del cual forma parte esencial la asistencia a clase (RG, art. 93).
2. La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicará esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura. Para que pueda hacerse efectiva la pérdida de convocatoria es necesario que, al comienzo del curso, se dé a conocer por escrito, en la guía docente, a los alumnos la norma establecida en el apartado anterior junto con el resto de las normas y régimen de desarrollo de la asignatura.
3. Corresponde al profesor de la asignatura la comprobación objetiva de la asistencia regular a clase a través de los controles que se establezcan en las normas del curso (pase de lista en clase, firmas regulares o periódicas, ejercicios o test, etc.). El profesor, una vez comprobada la falta de asistencia del alumno en al menos un tercio de las clases, pondrá en conocimiento del alumno la pérdida de la convocatoria con una antelación no inferior a quince días naturales previos a la fecha de inicio del período oficial de exámenes. De ello dará cuenta a la Directora. En las actas correspondientes a la convocatoria ordinaria y extraordinaria del alumno deberá figurar "No presentado".
4. En lo relativo a la inasistencia justificada y prolongada será de aplicación lo referido en el artículo 16 de estas normas.

**La evaluación y criterios de calificación:**

El examen teórico tendrá un **peso en la calificación del 50%** y se deberá de obtener **una nota de 5 o superior, para aprobar**, y para que esta pueda hacer media con los trabajos. Los exámenes tendrán **un carácter recuperable**.

Los trabajos realizados a lo largo de la asignatura tendrán un peso del 50 % (30% trabajos individuales y 20% trabajos grupales). Es requisito indispensable que **cada trabajo entregado debe ser aprobado individualmente** para contribuir a la media. Aquellos trabajos que no alcancen la calificación mínima requerida se considerarán no superados, pero serán **recuperables en la convocatoria de julio (segunda convocatoria)**.

Asimismo recordar que el Artículo 32 de la actual normativa, en referencia al plagio, señala " La demostrada realización de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna asignatura según las circunstancias, un suspenso (0) en su calificación que , en los casos más graves, puede llegar a la calificación de " suspenso" (0) en la convocatoria anual.

En particular, se considera un fraude la inclusión en un trabajo de fragmentos de obras ajenas presentados de tal manera que se hagan pasar como propios del estudiante".

Es fundamental que los estudiantes aprendan a expresarse con corrección y fluidez de forma oral o escrita, adaptándose a los diferentes registros, lo que incluye la capacidad de escribir textos claros y bien estructurados, de analizar diferentes tipos de discursos y de redactar exposiciones detalladas de temas complejos.

En la asignatura se acomete la valoración de la correcta expresión oral y escrita en las lenguas cooficiales, conocimiento exigido en el título como competencia general y competencia transversal. En este punto se evaluará la ortografía y la gramática.

Las faltas ortográficas, gramaticales y léxicas restarán hasta 1 punto de la nota final de cada práctica y/o examen. No obstante, el profesor podrá decidir un suspenso con una sola falta, según la gravedad de ésta.

Según lo descrito en el Reglamento Interno de esta Universidad en caso de que el alumno cometa una falta (leve, grave, o muy grave, ver artículos 116-118) será sancionado pudiendo ser expulsado del centro (ver artículo 119).

**Nivel 2 utilización de la IA: Generación y estructuración de ideas con ayuda de IA.** Se puede utilizar la IA para realizar lluvias de ideas, estructurar y generar propuestas para mejorar el trabajo.

**El contenido generado por la IA no puede aparecer en la versión final presentada.**

#### **Entrega de trabajos:**

Última semana de marzo

Último día de clase (mayo)

## **PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA**

| <b>Actividades</b> | <b>Fecha de realización</b> | <b>Fecha de entrega</b> |
|--------------------|-----------------------------|-------------------------|
|--------------------|-----------------------------|-------------------------|

|              |           |  |
|--------------|-----------|--|
| UNIDAD 1     | Semana 1  |  |
| UNIDAD 2     | Semana 2  |  |
| UNIDAD 2     | Semana 3  |  |
| UNIDAD 3     | Semana 4  |  |
| UNIDAD 3     | Semana 5  |  |
| UNIDAD 3     | Semana 6  |  |
| UNIDAD 3     | Semana 7  |  |
| UNIDAD 3 y 4 | Semana 8  |  |
| UNIDAD 4     | Semana 9  |  |
| UNIDAD 4     | Semana 10 |  |
| UNIDAD 4     | Semana 11 |  |
| UNIDAD 4 y 5 | Semana 12 |  |
| UNIDAD 5     | Semana 13 |  |
| UNIDAD 5 y 6 | Semana 14 |  |
| UNIDAD 6     | Semana 15 |  |

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

García Manso, J.M, Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos.Madrid

García-Verdugo, M. (2008). Planificación y control del entrenamiento de resistencia. Paidotribo Barcelona

González Badillo, J.J., Ribas Serna, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Inde. Barcelona:

Heredia, JR., Isidro, F., Chulvi, I. y Mata, F (2011) Guía de ejercicios de fitness muscular. Wanceulen. Sevilla

Naclerio, F., (2011). Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deporte. Panamericana.Madrid

Navarro, F. (1998). La Resistencia. Entrenamiento y planificación. Gymnos. Madrid

Solé-Fortó, J (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. SicropatSport. Barcelona

Vaconcelos Raposo, A. (2009). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona

## Bibliografía Complementaria

Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: applications and limitations. *Sports Medicine*, 33(7), 517–38.

Alfaro, A., Arroyo, H., Dios, O., Izquierdo, J.M<sup>a</sup>., Martín, H., y Sánchez-Sánchez, J. (2013). La preparación física integral en el fútbol base. Un medio práctico para organizar y planificar. Valladolid. FCyLF.

Arjol, J. L. (2012). La planificación actual del entrenamiento en futbol: análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acción Motriz*, 8, 27–37

Baker, D., Wilson, G. y Carlyon, R. (1994). Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity. *J. Strength Cond. Res.* 8:235-242.

Bosco, C. (1994). La valoración de la fuerza con el test de Bosco. *Deporte y entrenamiento*. Barcelona. Paidotribo.

Bosquet, L., Montpetit, J., Arvisais, D., & Mujika, I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1358–65. · Campos, J. y Cervera, V.R. (2001). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

Domínguez, E. (n.d.). Alternativas en la estructura y diseño del microciclo en el futbol. *Revista de Preparación Física En El Futbol*, (1), 1–14.

Esteve, J. (2004). Control de entrenamiento y competición en corredores de campo a través. *Kronos*, 5, 11–17.

Fleck, S. (1999). "Periodized strength training: a critical review." *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1), 82.

Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., et al. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.*;43(7):1334-59.

García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Madrid. Gymnos.

González, J.J. y Gorostiaga, E. (2003). Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza. Barcelona. INDE.

González, J.J. y Villegas, J.A. (1999). Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales. Monografías Femedede.

González, J.M. (Coor). (2010). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Sevilla. Wanceulen. González, J.M., Abella, P., y Valdivieso, N. (Coor). (2014). Entrenamiento deportivo. Teoría y prácticas. Madrid. Panamericana.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Stadium.

Issurin, V. (2007). "A modern approach to high-performance training: The block composition concept", in B. Blumenstein, R. Lidor, and G. Tenenbaum, (eds.), *Psychology of sport training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, pp. 216-234.

- Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Paidotribo. Barcelona.
- Issurin, V. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.
- Koutedakis, Y., Metsios, G. S., and Stavropoulos-Kalinoglou, A. (2006). "Periodization of exercise training in sport", in G. Whyte, (ed.), *The physiology of training*. Philadelphia: Elsevier Health Sciences, pp. 1-22.
- McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, Hoff J. (2005). Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *Br J Sports Med.*; 39:273–277.
- Le Meur, Y., Hausswirth, C., & Mujika, I. (2012). Tapering for competition: A review. *Science & Sports*, 27(2), 77–87.
- Matveiev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Martin, E. H., García-Manoso, J. M., Salum, E., Sposito-Araujo, C. A., & Carlos, A. (2010). Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 20, 231–241.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I. *Sports Medicine*, 30(2), 79–87.
- Nacleiro, F. (Coor). (2011). *Fundamentos del entrenamiento*. Madrid. Panamericana. · Nacleiro, F. (2007). Programación y periodización del entrenamiento de fuerza. ¿Qué nos sugieren las últimas investigaciones científicas? *Kronos*, VI(12), 39–53.
- Naclerio, F., Naclerio, F., Moody, J., Applied, C. M., Methodological, P. A., Hum, A. J., & Exerc, S. (2013). Applied periodization: a methodological approach. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), 350–366.
- Plisk, S. S., & Committee, U. S. O. (2003). Periodization Strategies. *Strength and Conditioning Journal*, 25(6), 19–37.
- Pradet, M. (1999). *La preparación física*. Barcelona. Inde.
- Rhea, M. R., Phillips, W. T., Burkett, L. N., Stone, W. J., Ball, S. D., Alvar, B. A., & Thomas, A. B. (2003). A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs With Equated Volume and Intensity for local muscular endurance. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(1), 82–87.
- Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la periodización táctica? Pontevedra. McSport.
- Vasconcelos, A. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (1990). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona. Martínez Roca. ·
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.
- Yagüe, J.M<sup>a</sup> (2003). Fútbol: de la planificación integral de la temporada a la sesión de entrenamiento".
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona. Martínez Roca.

# CESAG



**GUÍA DOCENTE  
2025 - 2026**

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

[https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?  
csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792](https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792)