

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre Completo</b>	Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo
<b>Código</b>	E000008274
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Tercer Curso]
<b>Nivel</b>	Reglada Grado Europeo
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0
<b>Carácter</b>	Obligatoria (Grado)
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG)
<b>Responsable</b>	Salvador Baena Morales

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Salvador Baena Morales
<b>Departamento / Área</b>	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Despacho</b>	sbaena@cesag.org Despacho ubicado en sala de profesorado.
<b>Correo electrónico</b>	sbaena@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

### Competencias

#### GENERALES

<b>CG01</b>	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área 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>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva
<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>CG11</b>	Capacidad para desarrollar su profesión con rigor y calidad en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva

#### ESPECÍFICAS

<b>CE08</b>	Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte
<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>CE13</b>	Aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte
<b>CE17</b>	Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones
<b>CE18</b>	Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones
<b>CE19</b>	Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud de los diferentes tipos de población

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### Objetivos / Resultados de aprendizaje

**RA. 1.** Relacionar elementos del diseño del entrenamiento con los principios generales dentro de las

unidades de temporalización.

- RA. 2.** Analizar los diferentes modelos de planificación del entrenamiento para su uso práctico.
- RA. 3.** Identificar los modelos actuales de planificación del entrenamiento a través de la búsqueda en diferentes fuentes conocimiento.
- RA. 4.** Generar sesiones de entrenamiento relacionándolas con unidades de temporalización superiores correspondientes
- RA. 5.** Desarrollar una actitud reflexiva sobre el ajuste del programa de entrenamiento según el contexto
- RA. 6.** Identificar la adecuación de la carga de entrenamiento como método para el control y prevención de lesiones
- RA. 7.** Elaborar programas de entrenamientos tanto individuales como colectivos adecuados a un contexto determinado.

### Unidades de aprendizaje

- UA. 1.** Presentación del proceso de entrenamiento.
- UA. 2.** La periodización del entrenamiento deportivo.
- UA. 3.** Estructuras temporales del entrenamiento.
- UA. 4.** Modelos de planificación clásicos y actuales.
- UA. 5.** Consecuencias del desentrenamiento
- UA. 6.** La programación de los deportes individuales.
- UA. 7.** Modelos de planificación en los deportes de equipo.

## 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	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	
40.00	20.00	
HORAS NO PRESENCIALES		
Trabajos individuales	Estudio personal y documentación	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas
30.00	30.00	30.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (150,00 horas)</b>		

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Exámenes (teóricos-prácticos)	Tendrá carácter recuperable	50 %
Evaluación de trabajos individuales/grupales	Tendrá carácter recuperable	30 %
Evaluación de ejercicios prácticos o resolución de problemas	Tendrá carácter recuperable	20 %

### Calificaciones

Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación: **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.

Asimismo, recordar que el Artículo 32 de la actual normativa, en referencia al plagio, señala "La demostrada realización fraudulenta de alguna de las actividades de evaluación incluidas en la evaluación de alguna

asignatura comportará, 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** "

## PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
<b>UA. 1.</b> Presentación del proceso de entrenamiento.	4 Febrero	11 Febrero
<b>UA. 2.</b> La periodización del entrenamiento deportivo.	12 Febrero	25 Febrero
<b>UA. 3.</b> Estructuras temporales del entrenamiento.	26 Febrero	15 Marzo
<b>UA. 4.</b> Modelos de planificación clásicos y actuales.	18 Marzo	2 Abril
<b>UA. 5.</b> Consecuencias del desentrenamiento	3 de Abril	17 de Abril
<b>UA. 6.</b> La programación de los deportes individuales.	29 Abril	10 Mayo
<b>UA. 7.</b> Modelos de planificación en los deportes de equipo	13 Mayo	24 Mayo

## 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  
Borresen, J., & Lambert, M. I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Medicine*, 39(9), 779-95

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 Fútbol*, (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-Manso, 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.