

PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2026/2027

Identificación y características de la asignatura				
Código	500280		Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Metodología del entrenamiento deportivo			
Denominación (inglés)	Sport Training Methodology			
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Centro	Facultad Ciencias del Deporte			
Semestre	5º	Carácter	Obligatoria	
Módulo	Entrenamiento deportivo			
Materia	Metodología del entrenamiento			
Profesor/es				
Nombre	Despacho	Correo-e		Página web
Jorge Pérez Gómez	315	jorgepg100@unex.es		
Rafael Timón Andrada	508	rtimon@unex.es		
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva			
Departamento	DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL			
Profesor coordinador (si hay más de uno)	Jorge Pérez Gómez			
Competencias*				
COMPETENCIAS BÁSICAS Y GENERALES. Incluyen competencias ODS				
CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.				
CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.				
CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.				
CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.				

*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

CB5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
CG1	Conocer y comprender el objeto de estudio de la Actividad Física y el Deporte
CG2	Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones
CG11	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
COMPETENCIAS TRANSVERSALES. Incluyen competencias ODS	
CT1	Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
CT2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
CT4	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
CT5	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
CT6	Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional
CT7	Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. Incluyen competencias ODS	
CE10	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles
CE12	Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas
CE15	Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad
CE18	Apoyar y asesorar científicamente en el rendimiento deportivo
Contenidos	
Breve descripción del contenido*	
Bases del entrenamiento deportivo desde la perspectiva holística. Principios del entrenamiento. Tipos de ejercicio. Sesión de acondicionamiento físico. Desarrollo cualidades físicas básicas.	
Temario de la asignatura	
Denominación del tema 1: Introducción a la teoría del Entrenamiento Deportivo Contenidos del tema 1: Conceptos básicos Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Diferenciar nociones básicas del Entrenamiento Deportivo	
Denominación del tema 2: Fundamentos el Entrenamiento Deportivo Contenidos del tema 2: Carga, fatiga, recuperación y adaptación Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Diseñar programas de Entrenamiento Deportivo	
Denominación del tema 3: Principios del Entrenamiento Deportivo Contenidos del tema 3: Especificidad, sobrecarga, continuidad.... Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Asimilar y diferenciar los diversos principios del Entrenamiento Deportivo	
Denominación del tema 4: Fuerza Contenidos del tema 4: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Buscar e identificar programas para el entrenamiento de la fuerza. Práctica en sala de musculación para conocer y	

vivenciar diferencias métodos de entrenamiento de la fuerza.								
Denominación del tema 5: Resistencia								
Contenidos del tema 5: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento								
Descripción de las actividades prácticas del tema 5: Práctica de entrenamiento para diferenciar protocolos de entrenamiento aeróbico y anaeróbico láctico (potencia/capacidad)								
Denominación del tema 6: Velocidad								
Contenidos del tema 6: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento								
Descripción de las actividades prácticas del tema 6: Práctica de entrenamiento de la potencia muscular y la velocidad máxima								
Denominación del tema 7: Flexibilidad								
Contenidos del tema 7: Concepto, adaptaciones, sistemas de entrenamiento								
Descripción de las actividades prácticas del tema 7: Buscar e identificar programas para el entrenamiento de la flexibilidad								
Denominación del tema 8: El entrenamiento deportivo desde una perspectiva científica								
Contenidos del tema 8: Datos experimentales presentados en artículos con índice de impacto, Avances científicos en el entrenamiento deportivo								
Descripción de las actividades prácticas del tema 8: Práctica en sala de ordenadores para analizar información sobre los avances científicos en el entrenamiento deportivo								
Actividades formativas*								
Horas de trabajo del alumno por tema		Horas Gran grupo	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	CH	L	O	S	TP	EP
1	11	5				1		5
2	15	5				1		9
3	15	5				1		9
4	17	6				1		10
5	20	6				3		11
6	21	6				3		12
7	14	5				1		8
8	17	5				2		10
Evaluación **	20	2				2		16
TOTAL	150	45				15		90
GG: Grupo Grande (85 estudiantes).								
CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)								
L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)								
O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)								
S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).								
TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).								
EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.								
Metodologías docentes*								
1 Enseñanza directiva: lección magistral, presentación expositiva con apoyo tecnológico, ejecución motriz.								
2 Enseñanza participativa: tratamiento de datos, análisis estadístico, análisis de texto, resolución de problemas o casos prácticos, aprendizaje basado en problemas, grupos de discusión y debate, microenseñanza y dirección de actividades prácticas, manejo								

** Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

del instrumental del laboratorio, experimentación motriz.

3 Estudio y trabajo autónomo del alumno: uso del aula virtual y plataformas de teleformación, estudio de la materia, análisis de documentos escritos, elaboración de informes y memorias, preparación de sesiones prácticas, realización de trabajos, búsqueda y bibliográfica y documental.

Resultados de aprendizaje*

- Poder describir los rasgos más relevantes que definen el entrenamiento deportivo y conocer los principios del entrenamiento.
- Integrar la sistemática de búsqueda científica en los procedimientos del entrenamiento.
- Adquirir los conocimientos de las terminologías relacionadas con las cualidades físicas básicas que concretamos en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Conocer, planificar y diseñar métodos de entrenamiento para desarrollar las cualidades físicas básicas
- Saber defender informes de elaboración propias, argumentando correctamente los fundamentos y solucionando de forma creativa, pero científica, los problemas que se puedan presentar

Sistemas de evaluación*

Requisitos para superar la asignatura:

En la **convocatoria ordinaria**, los estudiantes podrán optar por una evaluación continua o la realización de un examen final alternativo de carácter global.

El sistema de **evaluación continua** será el siguiente

Examen de teoría. Examen consistente en la resolución de una serie de cuestiones teóricas-prácticas de la asignatura (**50%** de la nota final). El examen podrá tener preguntas tipo test y/o preguntas cortas.

Trabajos, proyectos e informes. Consistente en realización de un trabajo y defensa de este en relación con aspectos referentes al entrenamiento deportivo (**40%** de la nota final).

El trabajo será realizado conjuntamente por dos ó tres alumnos, el profesor decidirá el número, teniendo en cuenta que estos alumnos deberán formar parte del mismo grupo de seminario/laboratorio. En la realización del trabajo el alumno tendrá a su disposición la orientación y supervisión del profesor siempre que lo considere oportuno. La defensa del trabajo no deberá durar más de 15 minutos (exposición y preguntas). La exposición no consistirá en leer o repetir lo mismo que se ha puesto en el trabajo escrito, sino que habrá que dominar los contenidos que se expongan.

"Asistencia y participación activa. La asistencia será valorada con un registro de asistencia a las sesiones prácticas, debiendo asistir al 75% de las sesiones, y la participación activa será valorada con la entrega de 2 tareas teórico-prácticas que reflejen el trabajo desarrollado en las sesiones presenciales (**10%** de la nota final).

Tanto los trabajos, proyectos e informes como la asistencia y participación activa deberán realizarse durante el desarrollo del semestre, en las fechas establecidas por el profesorado y no son recuperables en evaluación continua.

Para la superación de la asignatura será necesario superar con 5 puntos o más (sobre 10) tanto el examen de teoría como la realización y defensa del trabajo. A esa calificación se le añadirá la puntuación obtenida en la asistencia y participación activa.

El sistema de **evaluación global** (final) será el siguiente

Examen teórico-práctico. Examen consistente en la resolución de una serie de cuestiones tanto teóricas como prácticas sobre los contenidos de la asignatura (100% de la nota final).

La elección entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una prueba final de carácter global corresponde al estudiante durante las cuatro primeras semanas de cada semestre. El estudiante comunicará al profesor a través del campus virtual el tipo de evaluación elegido en las cuatro primeras semanas del semestre. Cuando un estudiante no realice esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua.

En la **convocatoria extraordinaria**, los estudiantes, tanto de evaluación continua como global en la convocatoria ordinaria, tendrán que realizar una prueba final de carácter global que permita evaluar las competencias definidas en la asignatura. La calificación final de la asignatura será el 100% de la nota obtenida en dicha prueba.

Bibliografía (básica y complementaria)

Bibliografía básica

- Cometti, G. (1989) Los métodos modernos de musculación. Paidotribo, Barcelona.
- García JM, Navarro M, Ruiz JA (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. Gymnos, Madrid.
- García JM, Campos J, Lizaur P, Pablo C (2003) El talento deportivo. Formación de élites deportivas. Gymnos, Madrid.
- Batt, A. K., Braham, R. A., & Goodman, C. (2007). Selected physical capacity norms for Australian football players at the non-elite level. *J Sci Med Sport*, 10(2), 119-126.
- Bonetti, D. L., & Hopkins, W. G. (2009). Sea-level exercise performance following adaptation to hypoxia: a meta-analysis. *Sports Med*, 39(2), 107-127.
- Bourdon, P. C., David, A. Z., & Buckley, J. D. (2009). A single exercise test for assessing physiological and performance parameters in elite rowers: the 2-in-1 test. *J Sci Med Sport*, 12(1), 205-211.
- Buchheit, M., Laursen, P. B., Kuhnle, J., Ruch, D., Renaud, C., & Ahmaidi, S. (2009). Game-based training in young elite handball players. *Int J Sports Med*, 30(4), 251-258.
- Burr, J. F., Jamnik, V. K., Dogra, S., & Gledhill, N. (2007). Evaluation of jump protocols to assess leg power and predict hockey playing potential. *J Strength Cond Res*, 21(4), 1139-1145.
- Cressey, E. M., West, C. A., Tiberio, D. P., Kraemer, W. J., & Maresh, C. M. (2007). The effects of ten weeks of lower-body unstable surface training on markers of athletic performance. *J Strength Cond Res*, 21(2), 561-567.
- Chandler, T. J. (1995). Exercise training for tennis. *Clin Sports Med*, 14(1), 33-46.
- Chapman, A. R., Vicenzino, B., Blanch, P., & Hodges, P. W. (2008). Is running less skilled in triathletes than runners matched for running training history? *Med Sci Sports Exerc*, 40(3), 557-565.
- Chin, M. K., So, R. C., Yuan, Y. W., Li, R. C., & Wong, A. S. (1994). Cardiorespiratory

fitness and isokinetic muscle strength of elite Asian junior soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 34(3), 250-257.

Chung, P. K., & Yuen, C. K. (1999). Criterion-related validity of sit-and-reach tests in university men in Hong Kong. *Percept Mot Skills*, 88(1), 304-316.

Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *J Strength Cond Res*, 22(5), 1449-1457.

di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Guidetti, L., & Piazza, M. (2008). Anthropometric characteristics evolution in elite rhythmic gymnasts. *Ital J Anat Embryol*, 113(1), 29-35.

Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *Int J Sports Physiol Perform*, 3(1), 41-54.

Duncan, M. J., Woodfield, L., & al-Nakeeb, Y. (2006). Anthropometric and physiological characteristics of junior elite volleyball players. *Br J Sports Med*, 40(7), 649-651; discussion 651.

Bibliografía complementaria

González JJ, Gorostiaga E (1995) Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. Inde, Barcelona.

Platonov VN, Bulatova MM (1993) La preparación física. Paidotribo, Barcelona.

Weineck J(1994) Entrenamiento óptimo. Hispano Europea, Barcelona.

Howley ET, Franks BD. (1995) Manual del Técnico en Salud y Fitness. Paidotribo, Barcelona.

Alexiou, H., & Coutts, A. J. (2008). A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *Int J Sports Physiol Perform*, 3(3), 320-330.

Alricsson, M., & Werner, S. (2004). The effect of pre-season dance training on physical indices and back pain in elite cross-country skiers: a prospective controlled intervention study. *Br J Sports Med*, 38(2), 148-153.

Anderson, M., Hopkins, W., Roberts, A., & Pyne, D. (2008). Ability of test measures to predict competitive performance in elite swimmers. *J Sports Sci*, 26(2), 123-130.

Atkinson, G., & Reilly, T. (1996). Circadian variation in sports performance. *Sports Med*, 21(4), 292-312.

Baker, D. G., & Newton, R. U. (2008). Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *J Strength Cond Res*, 22(1), 153-158.

Bartha, C., Petridis, L., Hamar, P., Puhl, S., & Castagna, C. (2009). Fitness test results of Hungarian and international-level soccer referees and assistants. *J Strength Cond Res*, 23(1), 121-126.

Otros recursos y materiales docentes complementarios

Observaciones Adaptación RD822-2021

En la presente ficha 12A se identifican las siguientes vinculaciones y/o adaptaciones al RD822-2021, basadas principalmente en su conexión con diferentes ODS en los siguientes apartados:

Vinculación de competencias-bloques de contenidos y temas con los ODS:

COMPETENCIA SVINCULADAS AL ODS		Bloque/s de Contenidos o Tema/s vinculados con el ODS marcado	COMPETENCIA SVINCULADAS AL ODS		Bloque/s de Contenidos o Tema/s vinculados con el ODS marcado
	1 FIN DE LA POBREZA 		CT7	10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES 	Temas 3,4 5,6,7 y 8
	2 HAMBRE CERO 			11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES 	
CE12	3 SALUD Y BIENESTAR 	Temas 2,3,4, 5,6,7 y 8		12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES 	
CB1 CB2 CB3 CB4 CB5 CG2 CT5 CT6	4 EDUCACIÓN DE CALIDAD 	Temas 1, 2, 3, 4, 5,6,7 y 8		13 ACCIÓN POR EL CLIMA 	
	5 IGUALDAD DE GÉNERO 			14 VIDA SUBMARINA 	
	6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO 			15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES 	
	7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE 			16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS 	
	8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO 			17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS 	
	9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA 				