

Guía Docente: Planificación del Entrenamiento

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Plan de estudios	2012
Materia	Entrenamiento Deportivo
Carácter	Obligatorio
Período de impartición	Segundo Trimestre
Curso	Tercero
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Javier Olaya Cuartero	Correo electrónico	javier.olaya@ui1.es
Área	Educación Física y Deportiva	Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	Perfil investigador ORCID Perfil investigador ResearchGate		

Profesor	Francisco Ignacio Martínez Cabrera	Correo electrónico	franciscoignacio.martinez4875@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	https://www.researchgate.net/profile/Francisco_Ignacio_Martinez_Cabrera https://www.linkedin.com/in/nacho-martinez-cabrera-07866382		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

<p>Asignaturas de la materia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de Acondicionamiento Físico • Entrenamiento Personal • Metodología del Entrenamiento • Planificación del Entrenamiento • Prevención de Lesiones Deportivas • Readaptación al Ejercicio • Valoración Funcional
<p>Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional</p>	<p>La planificación y programación del entrenamiento deportivo es un proceso complejo y dinámico a partir de cual se define, concreta y varía la orientación del entrenamiento a lo largo de varios años (largo plazo), o un año o un ciclo de entrenamiento (medio-corto plazo). Es un instrumento fundamental en la gestión del entrenamiento deportivo, ya que sus estructuras, la forma de organización del entrenamiento y sus contenidos, guardan una estrecha relación con la dinámica del rendimiento pretendida. Este concepto, engloba cuatro conceptos fundamentales: Planificación (valoración inicial del deporte y deportista) programación (conjunto de acciones a realizar), periodización (variación adecuada de las variables utilizadas para programar) y, control y evaluación del proceso.</p> <p>Esta asignatura se incluye dentro del plan de estudios del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD) y es de especial relevancia en cualquier campo del entrenamiento deportivo y de la salud. Durante la asignatura se intentará plasmar e integrar los contenidos propios de las siguientes asignaturas: Fisiología humana (1er curso), Fisiología del ejercicio (2do curso), Bases de Acondicionamiento físico (2do curso) y Metodología del entrenamiento (3er curso). Por ello, resulta fundamental haber adquirido las competencias específicas de estas asignaturas, con el fin de alcanzar las propias de esta materia.</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CU-05: Realizar investigaciones basándose en métodos científicos que promuevan un avance en la profesión. • CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa. • CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas. • CG-05: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. • CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional. • CE-05: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano y como deben ser aplicados eficazmente. • CE-11: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte. • CE-12: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. • CE-14: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. • CE-16: Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas. • CE-18: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad. • CMR-05: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento individualizado en función de las necesidades del deportista.
Resultados de aprendizaje de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la programación en cada una de las capacidades físicas. • Distingue los distintos modelos de planificación en el entrenamiento deportivo. • Aplica la programación al deporte.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	<p>Se trata de que nuestros estudiantes sepan detallar, tanto en deportes colectivos como individuales, la tipología del trabajo, elegir los medios de entrenamiento y la metodología adecuada para una determinada categoría, después de haber analizado el modelo de prestaciones relativas a cada una de ellas.</p>
Contenidos	<p>UD.1 – El Proceso de entrenamiento: análisis y actualización.</p> <p>1.1. Introducción a la planificación del entrenamiento: análisis de la situación actual y concreción terminológica</p> <p>1.2. La sistematización del proceso de entrenamiento: origen, evolución y revisión</p> <p>1.3. Definición de la carga y su relación con el proceso de adaptación</p> <p>1.4. Homeostasis y potencial de adaptación genético</p> <p>1.5. Componentes de la carga de entrenamiento</p> <p>1.6. Carga de entrenamiento y recuperación</p> <p>UD.2 – Criterios generales del proceso de planificación y del entrenamiento.</p> <p>2.1. Estructuras operativas y toma de decisiones en el proceso de planificación del</p>

entrenamiento

2.2. Planificación del entrenamiento en deportes cíclicos

2.3. Planificación del entrenamiento en deportes acíclicos

UD.3 - Modelos de programación y periodización del entrenamiento en deportes individuales.

3.1. Estructuras de la programación del entrenamiento

3.2. Modelos tradicionales de programación del entrenamiento

3.3. Modelos contemporáneos de programación del entrenamiento

UD.4 – Modelos de programación y periodización del entrenamiento en deportes de equipo.

4.1. Modelos tradicionales

4.2. Modelo integral

4.3. Microciclo estructurado

4.4. Periodización táctica

4.5. Juegos reducidos

UD.5 – Modelos de programación y periodización en el acondicionamiento físico saludable.

5.1. Diferencias entre modelos de rendimiento deportivo y acondicionamiento físico saludable

5.2. Planificación del entrenamiento aplicado a los programas de acondicionamiento físico saludable

5.3. Programación y periodización del entrenamiento aplicado a los programas de acondicionamiento físico saludable

5.4. Variables operativas de la periodización del entrenamiento

UD.6 – Bases de la programación del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.

6.1. Resistencia

6.2. Fuerza

6.3. Velocidad

METODOLOGÍA

Actividades formativas

El profesorado de esta asignatura busca por medio de la metodología aplicada un aprendizaje práctico, donde el alumno sea capaz de asimilar los contenidos teóricos más relevantes con el objetivo de llevarlos a la práctica real, de ahí la importancia de los estudios de caso planteados.

Se facilitará la resolución de dudas y problemas tanto de manera individual como a través del foro designado para ello. En caso de detectar una necesidad específica, el docente podrá plantear tutorías sin carácter evaluativo para intentar solventar el mismo.

Se propondrán diferentes recursos para un aprendizaje más significativo, artículos científicos, análisis de pruebas prácticas, situaciones reales que ocasionen un conocimiento más profundo de la materia. Entre ellos destacan:

Estudio de Caso real de aplicación práctica: serán actividades cuyo objetivo será sembrar la duda e incertidumbre en el alumnado. Este tipo de actividad tiene un estricto carácter inductivo y reflexivo, con el objetivo de crear un enigma al alumnado relativo a la UD en cuestión.

Foros de debate: para el desarrollo de este pensamiento crítico se recurrirá a contenidos de la asignatura y textos científicos que de por sí llevan implícita la controversia, favoreciendo la aportación personal del alumnado a partir de los recursos planteados

Cuestionarios: preguntas cerradas que admiten una única respuesta correcta acerca de los contenidos tratados en las unidades didácticas.

Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)

En el caso de optar por la **opción 2 de evaluación (PEC + examen final)**, el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial (EX)**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Características de los exámenes

Los exámenes constarán de 30 ítems compuestos por un enunciado y cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una será la correcta. Tendrán una duración de 90 minutos y la calificación resultará de otorgar 1 punto a cada respuesta correcta, descontar 0,33 puntos por cada respuesta incorrecta y no puntuar las no contestadas. Después, con el resultado total, se establece una relación de proporcionalidad en una escala de 10.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial** cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

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

Libro que da una visión concisa y clara sobre los principales contenidos que trataremos en la asignatura "Planificación del entrenamiento". Aborda en primer lugar, los principios básicos sobre programación y prescripción del entrenamiento deportivo, recomendaciones sobre la prescripción en personas no deportistas; y prescripción del entrenamiento en niños y adolescentes. Además engloba gran cantidad de contenidos propios de otras asignaturas, pertenecientes al grado en CAFyD: Entrenamiento deportivo, Bases del acondicionamiento físico, Fisiología del ejercicio, Lesiones en el deporte y Nutrición.

Capítulos recomendados: IV y XII (pág. 185-188)

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

Esta obra aporta información actual y de enorme valor respecto al entrenamiento de la fuerza y su programación para la mejora del rendimiento. Dada la importancia de la fuerza

como constructo de capacidad condicional y que las condiciones en que son evaluadas cualquier clase de contracción en su manifestación espacio temporal, definen el conjunto de las capacidades condicionales, se hace necesario un conocimiento preciso y actual respecto a dicho paradigma. El libro permite profundizar de manera muy precisa y rigurosa sobre aspectos neuro-fisiológicos y metodológicos del entrenamiento de la fuerza, así como su programación y evaluación.

Capítulos recomendados: IV, V, VII y VII

Bibliografía complementaria

LIBROS.

- Cardona, C., Cejuela, R., & Esteve, J. (2019). *Manual para entrenar deportes de resistencia*. All in your mind.
- García Manso, J.M, Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid : Gymnos.
- García-Verdugo, M. (2008). *Planificación y control del entrenamiento de resistencia*. Barcelona : Paidotribo.
- Heredia, JR., Isidro, F., Chulvi, I. y Mata, F (2011) *Guía de ejercicios de fitness muscular*. Sevilla: Wanceulen.
- Navarro, F. (1998). *La Resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid : Gymnos.
- Vaconcelos Raposo, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

ARTÍCULOS

- 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.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... & Cable, N. T. (2017). Monitoring athlete training loads: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12(s2), S2-161.
- 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.
- 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.
- 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.
- Naclerio, F., & Gutiérrez, A. J. (2007). ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA CONTRA RESISTENCIAS: CÓMO DETERMINAR LAS ZONAS DE

	<p>ENTRENAMIENTO. <i>Journal of human sport and exercise</i>, 2(II), 42-52.</p>
<p>Otros recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • American Journal of Sports Medicine http://ajs.sagepub.com/ <p><i>Una de las revistas científicas más prestigiosas en deporte y salud</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asociación Española de Ciencias del Deporte http://www.cienciadeporte.com/ <p><i>Recoge en este portal tanto publicaciones como enlaces a congresos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • British Journal of Sports Medicine http://bjsm.bmj.com/ <p><i>Una de las revistas científicas más prestigiosas de origen Inglés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Colegio Americano de Medicina deportiva. (http://www.acsm-spain.es/portal/) <p><i>Recomendaciones de prescripción de ejercicio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Google académico https://scholar.google.es/schhp?hl=es&as_sdt=0.5 <p><i>Buscador de publicaciones científicas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pubmed http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed <p><i>Buscador o sobre cualquier tipo de investigación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lecturas Educación Física y Deportes (http://www.efdeportes.com) <p><i>Artículos divulgativos sobre ciencias actividad física y deporte</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo Sobre entrenamiento http://g-se.com/es/ <p><i>Información, artículos y formación sobre entrenamiento y nutrición y suplementación con los científicos más importante a nivel mundial</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport Sciences http://www.sportsci.org/ <p><i>A Peer-Reviewed Journal and Site for Sport Research</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • The Physician and Sports Medicine Online https://physsportsmed.org/doi/ <p><i>Portal de revisiones centradas en medicina deportiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Federación Española de Medicina del Deporte http://www.femede.es/ <p><i>Podéis encontrar desde publicaciones, asociaciones de medicina deportiva, cursos y congresos.</i></p>

COMENTARIOS ADICIONALES

Es recomendable cursar previamente las asignaturas de:

- Bases del Acondicionamiento Físico
- Metodología del entrenamiento: las asignaturas de "Metodología del entrenamiento" y "Planificación del entrenamiento" se complementan mutuamente para que el alumno pueda aplicar en la práctica los conceptos teóricos adquiridos.