Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280404 **Nombre:** Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Créditos: 6,00 **ECTS Curso:** 4 **Semestre:** 1

Módulo: 6-9) Modulo Itinerario profesional

Materia: Entrenamiento Deportivo **Carácter:** Obligatoria

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

IEDM	Didac Navarro Martinez **(Profesor responsable)**	didac.navarro@ucv.es
IEDT	Didac Navarro Martinez **(Profesor responsable)**	didac.navarro@ucv.es

Organización del módulo

6-9) Modulo Itinerario profesional

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Enseñanza de la Actividad física y el deporte	12,00	Diseño, evaluación e intervención de programas educativos	6,00	4/1
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva.	6,00	4/1
Entrenamiento Deportivo	12,00	Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo	6,00	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6,00	4/1
Actividad Física y Calidad de Vida	12,00	Prescripción y Valoración del Ejercicio Físico en Diferentes Poblaciones	6,00	4/1
		Promoción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6,00	4/1
Gestión y Recreación Deportiva	12,00	Estructura y Legislación en la Gestión Deportiva	6,00	4/1
		Instalaciones Deportivas	6,00	4/1

Conocimientos recomendados

Para poder optar al itinerario elegido el alumno deberá de tener superados 6 créditos ECTS de conocimiento aplicado en relación al itinerario, en este caso la asignatura denominada Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico (3er curso).

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1 Conocer los orígenes, principales características, fundamentos, y ámbitos de aplicación de la planificación y la periodización del entrenamiento deportivo.

R2 Diferenciar las fases de la planificación y ser capaz de desarrollar una propuesta aplicada en función del contexto específico de entrenamiento deportivo (iniciación, readaptación de lesiones o alto rendimiento).

R3 Conocer las diferentes estructuras temporales de periodización del entrenamiento para, en base a ello, organizar y distribuir de forma razonada las cargas de entrenamiento en función del nivel del deportista y el contexto de entrenamiento.

R4 Conocer los diferentes modelos de periodización del entrenamiento deportivo, así como elegir su adecuación en función del contexto específico de entrenamiento que se presente.

R5 Desarrollar y mostrar valores y actitudes de cooperación, respeto y crítica constructiva necesarios para optimizar el funcionamiento del staff o cuerpo técnico interdisciplinar que caracteriza el desarrollo profesional en el ámbito del entrenamiento deportivo.

R6 Buscar información documental de distintas fuentes bibliográficas y analizarla de forma crítica para buscar soluciones específicas a los problemas de intervención que surgen en el contexto del entrenamiento deportivo.

R7 Ser capaz de preparar un documento escrito de planificación-periodización del entrenamiento de las diferentes capacidades moduladoras del rendimiento deportivo, así como de presentarlo y defenderlo de forma oral de forma ordenada.

Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.			x	
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC)			x	
CG3	Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones		x		
CG4	Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente		x		
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente		x		
CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares				x
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos				x
CG10	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.		x		
CG13	Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica		x		
CG14	Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información		x		
CG19	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional		x		

ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4

CE1	Conocer y comprender el objeto de estudio de las CC de la Actividad Física y del Deporte		x	
CE5	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano		x	
CE12	Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles			x
CE13	Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte		x	
CE19	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las CC de la Actividad Física y el Deporte			x

Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R4	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R3, R5, R7	15,00%	Participación y Autoevaluación
R2, R6, R7	20,00%	Realización de un proyecto
R2, R3, R4, R5, R6, R7	25,00%	Exposición oral de trabajos individuales y/o grupales

Observaciones

Para superar la materia en la 1ª matrícula será indispensable:

·Superar el examen teórico en su calificación global (> 5 pts). Sin superar este el resto de calificaciones no se sumarán.

·Realizar el trabajo grupal y superarlo en su calificación global (> 5 pts). Si el trabajo es calificado como No Apto en su 1ª valoración, tras su modificación de acuerdo a las correcciones indicadas por el profesor, en la 2ª entrega, solo optará al Apto (= 5 pts).

·Sumar 5 puntos o más entre los distintos subapartados de la evaluación descritos hasta este punto.

·Para ser valorado en el apartado de “registro de asistencia y participación-actitud en clases prácticas”, el alumno deberá asistir al 80% de las sesiones indicadas como prácticas, de lo contrario será valorado con un cero en este apartado de la evaluación.

·En el resto de apartados-competencias, el alumno será evaluado de nuevo en la convocatoria extraordinaria (repetición de los exámenes teórico y teórico-práctico y presentación del trabajo para alcanzar el APTO).

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M2 Dinámicas y actividades en grupo.

M3 Resolución de problemas y casos.

M4 Prácticas laboratorios.

M5 Discusión en pequeños grupos.

M6 Clase práctica

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M5, M6	R2, R5, R6, R7	26,50	1,06
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5	R2, R7	2,00	0,08
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3	R1, R2, R3, R4	4,00	0,16
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R3, R4	27,50	1,10
TOTAL		**60,00**	**2,40**

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3	R2, R5, R6, R7	25,00	1,00
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R2, R5, R6, R7	65,00	2,60
TOTAL		**90,00**	**3,60**

Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I	Definiciones y conceptos básicos en el ámbito de la planificación y periodización del entrenamiento deportivo.
BLOQUE II	Fases de la planificación del entrenamiento y variables a considerar
BLOQUE III	Factores condicionantes del entrenamiento deportivo
BLOQUE IV	Estructuras de la periodización del entrenamiento deportivo.
BLOQUE V	Modelos de periodización del entrenamiento.
BLOQUE VI	La periodización de los contenidos de entrenamiento en función de los diferentes contextos y estructuras temporales.

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I	3,00	6,00
BLOQUE II	5,00	10,00
BLOQUE III	5,00	10,00
BLOQUE IV	5,00	10,00
BLOQUE V	3,00	6,00
BLOQUE VI	9,00	18,00

Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Bompa, T.O. (2003). *Periodización. Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Barcelona. Paidotribo.

Cometti, G (1998). *Los métodos modernos de musculación.* Barcelona: Paidotribo.

García J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo.* Madrid: Gymnos.

García J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del Entrenamiento Deportivo.* Madrid: Gymnos.

García-Verdugo Dimas, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento.* Barcelona: Paidotribo.

González Ravé, J. M., Pablos Abella, C. P., & Navarro Valdivielso, F. (2014). *Entrenamiento Deportivo: teoría y práctica.* Madrid: Panamericana.

Grosser, M. (1989). *Alto rendimiento deportivo.* Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Issurin, V. (2012). *Entrenamiento deportivo: periodización en bloques.* Barcelona: Paidotribo.

López Chicharro, J. L., & Vicente Campos, D. (2018). *HiiT: Entrenamiento interválico de alta intensidad (1st ed.)*. Madrid: José Luis López Chicharro.

Martin, D. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Matveev, L. (2005). *El proceso de entrenamiento deportivo.* Buenos Aires. Stadium.

Navarro, F., Oca, A., Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control.* España. Cultivalibros.

Navarro, F. (1998). *La resistencia.* Madrid: Gymnos.

Stöggl, T. L., & Sperlich, B. (2015). *The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes.* Frontiers in Physiology, 6, 295.

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo.* Barcelona. Paidotribo.

Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total.* Barcelona: Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Algarra, J.L. y Gorrotxategi, A. (1996). *El rendimiento en el ciclismo*. Capacidades entrenables. Madrid: Gymnos.

Allen, S. V., & Hopkins, W. G. (2015). *Age of Peak Competitive Performance of Elite Athletes: A Systematic Review*. Sports Medicine, 1-11.

Anderson, B. (1984). *Estirándose.* Barcelona: Editorial Integral.

Año, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil.* Madrid. Gymnos.

Astrand, P.O. & Rhodal, K. (1985). *Fisiología del trabajo físico.* Buenos Aires: Panamericana.

Baker D., Wilson G., Carlyon R. (1994) *Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity*. Journal of strength and conditioning Research. (8)4, pp 235-242.

Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte.* Valencia: Albatros.

Blazquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona: INDE.

Bompa, T.O. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance.* Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bompa, T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo.* Barcelona. Paidotribo.

Bompa, O. & Haff, G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign, IL. Human Kinetics.

Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodización del entrenamiento deportivo* (4.a ed.). Barcelona: Paidotribo.

Bonete, E. (2003). *Efectos de un período de sobreentrenamiento sobre indicadores subjetivos y hormonales.* (Tesis doctoral). Departamento de Psicología. Universidad de Valencia.

Campos, J. & Ramón, V. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Costello, J. T., & Donnelly, A. E. (2010). *Cryotherapy and Joint Position Sense in Healthy*

Participants: A Systematic Review. Journal Of Athletic Training, 45(3), 306-316.

Dawes, J., & Rozzen, M. (Eds.). (2017). *Desarrollo de la agilidad y la velocidad* (1st ed.). Barcelona: Paidotribo.

Delgado, M., Gutiérrez, A. & Castillo, M.J. (1997). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación.* De la infancia a la edad adulta. Barcelona: Paidotribo.

Doma, K., & Deakin, G. (2015). *The Acute Effect of Concurrent Training on Running Performance Over 6 Days.* Research Quarterly for Exercise and Sport, 1-10.

García, J.M., Campos, J., Lizaur, P. & Pablos, C. (2003). *El talento Deportivo: Formación de élites deportivas.* Madrid: Gymnos.

García, J.M., Navarro, M. & Ruiz, J.A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte.* Madrid: Gymnos.

García-Verdugo, M. y Leiba, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo.* Madrid: Gymnos.

González-Badillo, J. J., Sánchez-Medina, L., Pareja-Blanco, F., & Rodríguez-Rosell, D. (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza* (1st ed.). Murcia: ERGOTECH.

González Badillo, J.J. & Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza.* Barcelona: INDE.

Gracia, A. & Oliveira, J. (1999). *La enseñanza de los juegos deportivos.* Barcelona: Editorial Paidotribo.

Grosser, M., Starischka. S., Zimmermann, E. (1988). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad.* Barcelona: Martinez Roca.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos.* Barcelona: Martínez Roca.

Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Hoper, J., & Jobson, S. (2012). *Performance cycling: the science of success.* Londres: Bloomsbury Publishing Plc.

Issurin, V. (2015). *Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review.* Sports Medicine (Auckland, N.Z.).

Issurin, V. (2013). *Training Transfer: Scientific Background and Insights for Practical Application.* Sports Med. 43: 675-694.

Issurin V. (2010). *New horizons for the methodology and physiology of training periodization.* Sports Med. 40: 189-206.

Issurin, V. y Yessis, M. (2008). *Block periodization: breakthrough in sports training. Michigan.* Ultimate Athlete Concepts.

Krasuski, M. & Tederko, P. (2005). *Cryotherapy in contemporary rehabilitation: a review.* Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja. 7(1), 60-5.

Lacaba, R. (1993). *Técnica, sistemática y metodología de la musculación*. Madrid: Gymnos.

Marcora, S. M., & Bosio, A. (2007). *Effect of exercise-induced muscle damage on endurance running performance in humans.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 17(6), 662-671.

Martín, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil.* Barcelona. Paidotribo.

Matveiev, L. (1982). *El proceso de entrenamiento.* Buenos Aires: Stadium.

Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo.* Moscú: Raduga.

Mestre, J.A. (1995). *Planificación deportiva: teoría y práctica : bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte.* Barcelona: INDE.

McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., Raglin, J. S., Osborne, M., & Rattray, B. (2016a). *Elite sprint swimming performance is enhanced by completion of additional warm-up activities.* Journal of Sports Sciences, 1-7.

McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., Raglin, J. S., & Rattray, B. (2016b). *Morning Exercise Enhances Afternoon Sprint Swimming Performance.* International Journal of Sports Physiology and Performance, 1-23.

Pankhurst, A. (2007) *Planning and periodization.* Leeds. Coachwise/SportsCoachUK.

Platonov, V.N. (1991). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.

Platonov, V.N. & Bulatova, M.M. (1993). *La preparación física.* Barcelona: Paidotribo.

Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas.* Barcelona: INDE.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte.* Madrid: Gymnos.

Richardson, S. O., Andersen, M. B. & Morrys, T. (2008). *Overtraining athletes.* Champaign: Human Kinetics.

Sandler D. (2002). *A sample program for periodizing the general athlete, NSCA´s Performance.* Training journal, 1, 21-25.

Scott, K. E., Rozenek, R., Russo, A. C., Crussemeyer, J. A., & Lacourse, M. G. (2003). *Effects of delayed onset muscle soreness on selected physiological responses to submaximal running.* Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, 17(4), 652-658.

Sölveborn, S. (1989). *Stretching.* Barcelona: Martinez Roca.

Stutz, J., Eiholzer, R., & Spengler, C. M. (2019). *Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis.* Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 49(2), 269–287.

Suay, F. (2003). *El síndrome del sobreentrenamiento: una visión desde la psicobiología del deporte.* Barcelona: Paidotribo.

Tanner, R. K., & Gore, C. J. (2013). *Physiological tests for elite athletes (2nd Edition.).* Australia: Human Kinetics.

Vandenbogaerde, T. J. & Hopkins, W. G. *Effects of Acute Carbohydrate Supplementation on Endurance Performance: A Meta-Analysis.* Sports Medicine. 41(9): 773-92.

Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo.* Barcelona: Paidotribo.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico.* Madrid: Editorial médica panamericana S.A.

Adenda a la Guía Docente de la asignatura

Dada la excepcional situación provocada por la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y teniendo en cuenta las medidas de seguridad relativas al desarrollo de la actividad educativa en el ámbito docente universitario vigentes, se procede a presentar las modificaciones oportunas en la guía docente para garantizar que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Situación 1: Docencia sin limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es inferior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso no se establece ningún cambio en la guía docente.

Situación 2: Docencia con limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es superior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, se realizarán a través de la simultaneidad de docencia presencial en el aula y docencia virtual síncrona. Los estudiantes podrán atender las clases personalmente o a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En todo caso, los estudiantes que reciben la enseñanza presencialmente y aquéllos que la reciben por videoconferencia deberán rotarse periódicamente.

En el caso concreto de esta asignatura, estas videoconferencias se realizarán a través de:

- [X] Microsoft Teams
- [X] Kaltura

Situación 3: Confinamiento por un nuevo estado de alarma.

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, así como las tutorías personalizadas y grupales, se realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En el caso concreto de esta asignatura, a través de:

- [X] Microsoft Teams
- [X] Kaltura

Aclaraciones sobre las sesiones prácticas:

2. Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

MODALIDAD PRESENCIAL

En cuanto a los sistemas de evaluación:

[X] No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.

[ ] Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación: