



Proyecto/Guía docente de la asignatura

Asignatura	Planificación del entrenamiento deportivo y entrenamiento personal		
Materia	Metodología, planificación y control del entrenamiento		
Módulo	Entrenamiento y rendimiento deportivo		
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Plan	651	Código	47769
Periodo de impartición	Segundo cuatrimestre	Tipo/Carácter	Obligatoria
Nivel/Ciclo	Tercer curso	Curso	2023-24
Créditos ECTS	6 ECTS		
Lengua en que se imparte	Castellano		
Profesor/es responsable/s	Miguel Ramírez Jiménez		
Datos de contacto (E-mail, teléfono...)	Miguel.ramirez.jimenez@uva.es		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal		
Fecha de revisión por el Comité de Título	12 de julio de 2023		

1. Situación / Sentido de la Asignatura

1.1 Contextualización

La asignatura Planificación del Entrenamiento Deportivo y Entrenamiento Personal es una asignatura obligatoria que se imparte en el segundo cuatrimestre del tercer curso académico y tiene una carga crediticia de 6 ECTS. Esta asignatura queda enmarcada en el módulo 6 denominado Entrenamiento y rendimiento deportivo donde el alumnado aprenderá a planificar, programar y periodizar el entrenamiento deportivo aplicando las cargas correctas en el proceso de entrenamiento de los deportistas. Además, el alumnado adquirirá los conocimientos oportunos para desempeñar la labor de educador físico-deportivo abordando los principales programas preventivos y de readaptación de manera individualizada para cada deportista/cliente.

1.2 Relación con otras materias

Esta asignatura se relaciona con las otras asignaturas del módulo Entrenamiento y rendimiento deportivo como es la asignatura de carácter obligatorio Teoría y práctica del entrenamiento. También, los conocimientos adquiridos en esta asignatura podrán ser aplicados en las especializaciones de los deportes: fútbol, baloncesto, atletismo, voleibol y balonmano (asignaturas optativas de cuarto curso).

1.3 Prerrequisitos

El plan de estudios del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no establece requisitos previos para cursar esta asignatura, si bien se recomienda haber cursado la asignatura Teoría y práctica del entrenamiento de cara a conocer los métodos de entrenamiento para optimizar las capacidades condicionales básicas y complementarias.

2. Competencias

2.1 Generales

CG1 - Examinar y gestionar información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con conocimiento y comprensión de la literatura científica de este ámbito.

CG2 - Analizar y sintetizar datos e informaciones relevantes en el ámbito profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG3 - Saber organizar y planificar su trabajo como profesional de la Actividad Física y el Deporte.

CG4 - Utilizar adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) aplicadas a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG5 - Expresarse y comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG6 - Saber trabajar en equipo y el establecer de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG7 - Razonar de forma crítica y autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG8 - Dominar el aprendizaje autónomo, siendo capaz de realizar de forma autónoma tareas de investigación, análisis y síntesis, desarrollar temas y propuestas del ámbito de la actividad física y deporte, y tomar decisiones individuales en relación con la tarea encomendada.

CG9 - Reconocer la diversidad y la multiculturalidad y gestionarlas adecuadamente en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva.

CG10 - Conocer, comprender y aplicar los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional, actuando de acuerdo con el contexto jurídico y organizativo de la profesión

CG11 - Desarrollar hábitos de rigor, excelencia y calidad en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte.

CG12 - Saber adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva.

CG14 - Desarrollar su trabajo con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva.

2.2 Específicas

CE1. Conocer y comprender los factores anatómicos, fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

CE2. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y funciones de los sistemas físico-biológicos del cuerpo humano, y cómo deben ser aplicados eficazmente, sabiendo adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo de los practicantes de actividad física y deporte.



CE3 - Conocer y comprender los factores psicológicos, comportamentales, pedagógicos y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y los efectos de ésta sobre los primeros, sabiendo cómo deben ser aplicados eficazmente.

CE5 - Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana y cómo deben ser aplicados eficazmente.

CE7. Conocer, entender y saber adaptar la actividad física al desarrollo evolutivo y al nivel biofisiológico de los practicantes de actividad física y deporte.

CE8. Conocer y aplicar los protocolos de medición e instrumentación más comunes en el ámbito de las Ciencias de la actividad física y del deporte.

CE10. Conocer y aplicar las bases de la metodología de investigación, las técnicas estadísticas básicas y el método científico en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE12. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deportiva entre los distintos perfiles de población.

CE13. Aplicar eficazmente los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los distintos ámbitos profesionales de la actividad física y el deporte.

CE14. Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas, en diferentes tipos de poblaciones, programando contenidos para la prevención de lesiones y la readaptación deportiva.

CE15. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva y para cada tipo de actividad.

CE16. Planificar, desarrollar, prescribir y evaluar la realización de ejercicios físicos o programas de actividades físico-deportivas seguras y efectivas orientadas hacia la salud y la prevención, sabiendo seleccionar y aplicar los métodos, estrategias, técnicas y tecnologías adecuadas para mejorar procesos y programas en sus diferentes niveles.

CE17. Aplicar los principios básicos del entrenamiento en las diferentes poblaciones, sabiendo planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

CE18. Desarrollar las capacidades físicas en las diferentes poblaciones.

CE19 - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud de los diferentes tipos de población.

CE20. Valorar la importancia del deporte en el desarrollo integral, físico y emocional de las personas.

CE21. Conocer, entender y saber aplicar los valores del deporte y entender la contribución del deporte para la formación en valores no competitivos de cooperación, colaboración y trabajo en equipo.

CE22 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un proyecto de intervención en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CE23 - Diseñar, llevar a cabo y realizar el informe de un estudio de investigación en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

3. Objetivos

Objetivos generales

OG1. Comprender, saber identificar, diseñar y realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y rendimiento.

OG2. Comprender los fundamentos de los avances científicos y tecnológicos en el entrenamiento de la fuerza y de la resistencia para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres jóvenes y adultos/as. Identificar y realizar la correcta administración de métodos de entrenamiento para el desarrollo de la excelencia en estas cualidades aplicada al rendimiento deportivo, así como los procedimientos de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas que garanticen las mejoras pretendidas, según las diferentes especialidades deportivas.

Objetivos específicos

OE1. Conocer y saber aplicar las estructuras operativas de la planificación del entrenamiento deportivo: desde la iniciación hasta el alto nivel.

OE2. Aprender a controlar la carga de entrenamiento, así como a realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas.

OE3. Conocer los procedimientos tecnológicos avanzados de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas.

OE4. Conocer el análisis de competiciones y programaciones de entrenamiento de alto nivel en diferentes modalidades deportivas.

4. Contenidos y/o bloques temáticos

Bloque 1: El proceso de planificación del entrenamiento deportivo

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

a. Contextualización y justificación

En el primer bloque de contenidos se abordará la evolución histórica del entrenamiento deportivo, a través de la revisión de los principales autores y sus respectivos modelos de entrenamiento. Posteriormente se tratarán los conceptos y terminología clave para entender los fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo. Por último, se vincularán los conceptos y fundamentos aprendidos en la asignatura “Teoría y práctica del entrenamiento deportivo” a la hora de manipular los componentes de la carga dentro de la planificación del entrenamiento a largo plazo para conseguir objetivos físicos y de rendimiento.

b. Objetivos de aprendizaje

En este bloque se contribuirá a la consecución del objetivo específico 2 “OE2. Aprender a controlar la carga de entrenamiento, así como a realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas.”, objetivo específico 3 “OE3. Conocer los procedimientos tecnológicos avanzados de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas.”, y objetivo específico 4 “OE4. Conocer el análisis de competiciones y programaciones de entrenamiento de alto nivel en diferentes modalidades deportivas.”

c. Contenidos

Los contenidos temáticos que se abordarán en este bloque serán:

- Tema 1. Evolución histórica de la planificación del entrenamiento
- Tema 2. Introducción a la planificación del entrenamiento. Conceptos y terminología clave
- Tema 3. Manipulación de los componentes de la carga en la planificación del entrenamiento

Bloque 2: Modelos de programación y periodización en el deporte

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

a. Contextualización y justificación

En este bloque se trabajarán los conceptos clave de las estructuras operativas temporales para la correcta planificación del entrenamiento. Además, se conocerán los diferentes modelos tanto tradicionales como contemporáneos a la hora de planificar, periodizar y programar el entrenamiento

deportivo. Por último, se realizará un análisis de la competición, el perfil condicional y de rendimiento de los deportistas para las distintas modalidades deportivas.

b. Objetivos de aprendizaje

En este bloque se contribuirá a la consecución del objetivo específico 2 “OE2. Aprender a controlar la carga de entrenamiento, así como a realizar una evaluación multidisciplinar e integrada para gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas.”, objetivo específico 3 “OE3. Conocer los procedimientos tecnológicos avanzados de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas.”, y objetivo específico 4 “OE4. Conocer el análisis de competiciones y programaciones de entrenamiento de alto nivel en diferentes modalidades deportivas.”

c. Contenidos

Los contenidos temáticos que se abordarán en este bloque serán:

- Tema 4. Estructuras dentro de la planificación del entrenamiento deportivo: de la sesión al ciclo anual
- Tema 5. Modelos de planificación tradicionales
- Tema 6. Modelos de planificación contemporáneos

Bloque 3: Programación y periodización de las capacidades condicionales básicas

Carga de trabajo en créditos ECTS: 2

a. Contextualización y justificación

En este bloque se aprenderá a periodizar los contenidos para progresar el entrenamiento deportivo en cada una de las capacidades condicionales básicas (fuerza, resistencia y velocidad). También se conocerán las claves para la planificación óptima del entrenamiento simultáneo de diferentes capacidades mediante el entrenamiento concurrente.

b. Objetivos de aprendizaje

En este bloque se contribuirá a la consecución del objetivo específico 1 “OE1. Conocer y saber aplicar las estructuras operativas de la planificación del entrenamiento deportivo: desde la iniciación hasta el alto nivel.”

c. Contenidos

Los contenidos temáticos que se abordarán en este bloque serán:

- Tema 7. Programación y periodización del entrenamiento de la fuerza

- Tema 8. Programación y periodización del entrenamiento de la resistencia
- Tema 9. Programación y periodización del entrenamiento de la velocidad
- Tema 10. Programación y periodización del entrenamiento concurrente

Bloque 4: Estrategias para la optimización del rendimiento deportivo

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

a. Contextualización y justificación

En este bloque se estudiarán diferentes estrategias para la optimización del rendimiento deportivo y cuya eficacia ha sido demostrada científicamente. Se aprenderán y trabajarán las bases para realizar un buen periodo de afinamiento o tapering, con el fin de llegar en el mejor estado de forma a la competición. Se conocerán los diferentes tipos de fatiga, así como las estrategias más eficaces para optimizar la recuperación del deportista a través de las ayudas ergogénicas y otras técnicas. Se analizarán los fenómenos del sobreentrenamiento y el desentrenamiento, y se aprenderá a diseñar periodos transitorios óptimos que cierren la planificación anual del deportista.

b. Objetivos de aprendizaje

En este bloque se trabajará para conseguir el objetivo específico 3 “OE3. Conocer los procedimientos tecnológicos avanzados de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas.”

c. Contenidos

Los contenidos temáticos que se abordarán en este bloque serán:

- Tema 11. La puesta a punto del deportista (Tapering and Peaking)
- Tema 12. Manejo de la fatiga durante el entrenamiento y la competición
- Tema 13. Estrategias de recuperación y ayudas ergogénicas
- Tema 14. El fenómeno del sobreentrenamiento y el desentrenamiento
- Tema 15. El periodo transitorio

Bloque 5: Entrenamiento personal

Carga de trabajo en créditos ECTS: 1

a. Contextualización y justificación

En el último bloque de contenidos de la asignatura se abordará el campo del entrenamiento personal. Específicamente, se abordará la temática relacionada con los fundamentos y principios del entrenamiento personal. Posteriormente se trabajará sobre las bases de una correcta evaluación

del deportista, así como un correcto establecimiento de objetivos sobre los cuales asentar la programación del entrenamiento. Por último, se aprenderán los pasos clave a la hora de diseñar un programa de entrenamiento personal para cumplir los objetivos físicos y de rendimiento establecidos.

b. Objetivos de aprendizaje

En este bloque se trabajarán los objetivos específicos 1 y 3, que son los siguientes, OE1. Conocer y saber aplicar las estructuras operativas de la planificación del entrenamiento deportivo: desde la iniciación hasta el alto nivel., y OE3. Conocer los procedimientos tecnológicos avanzados de control y evaluación para prescribir las cargas idóneas.

c. Contenidos

Los contenidos temáticos que se abordarán en este bloque serán:

- Tema 16. Principios y fundamentos del entrenamiento personal
- Tema 17. Evaluación del deportista y establecimiento de objetivos
- Tema 18. Desarrollo y control del proceso de entrenamiento

d. Métodos docentes

De manera resumida, se presentan la metodología docente de esta asignatura, que se compone tanto de actividades formativas presenciales como no presenciales:

- Sesiones teóricas magistrales.
- Sesiones prácticas de campo y laboratorio.
- Actividades en contextos de trabajo.
- Actividades de aplicación práctica.
- Actividades de trabajo autónomo.
- Lectura crítica, análisis e investigación.
- Presentación de trabajos, tutorías y evaluación.

e. Plan de trabajo

En cada bloque de contenidos se indican las sesiones teóricas, teórico prácticas y prácticas que se desarrollarán. Además, se pedirá al alumnado que cumplimenten un determinado número de fichas de manera individual y desarrollen trabajos teórico-prácticos de manera grupal. También se llevarán a cabo propuestas educativas de carácter innovador para fomentar la participación y motivación del alumnado hacia la asignatura.

f. Evaluación

La evaluación de la asignatura se describe más adelante (apartado 7) si bien estará encaminada a que el alumnado sea capaz de conseguir las competencias generales y específicas, los objetivos generales y específicos y los resultados de aprendizaje propuestos para la asignatura. El alumno será el principal protagonista del proceso enseñanza-aprendizaje y todas las actividades evaluativas estarán encaminadas al aprendizaje de los contenidos propuestos para cada bloque temático. Considerando que es necesaria una evaluación extendida en el tiempo, un proceso de diálogo entre profesor y alumnos o entre los propios alumnos y una toma de decisiones mutuas que doten de coherencia a la práctica docente y a los planteamientos pedagógicos, se plantearán trabajos individuales, grupales, aplicaciones prácticas y examen final.

g Material docente

g.1 Bibliografía básica

[Ir a la lista](#)

Bompa. (2021). *Periodización del entrenamiento de fuerza aplicada a los deportes / Tudor O. Bompa ; Carlo A. Buzzichelli* (Buzzichelli, Ed.). Tutor.

[Ir al ejemplar](#)

Bompa, & Buzzichelli, C. A. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo (4a. ed.)*. Editorial Paidotribo México.

[Ir al ejemplar](#)

Bushman (Ed.). (2015). *Manual ACSM para el entrenador personal / editora principal, Barbara A. Bushman ; editores asociados, Rebecca Battista, Pamela Swan, Lynda Ransdell, Walter R. Thompson ; [traducción, edición y revisión técnica, Gea Consultoría Editorial]*. Paidotribo.

[Ir al ejemplar](#)

Coburn, & Malek, M. H. (2016). *Manual NSCA: fundamentos del entrenamiento personal*. Editorial Paidotribo México.

[Ir al ejemplar](#)

García Manso. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo / Juan M. García Manso, Manuel Navarro Valdivielso, José A. Ruiz Caballero* (Navarro Valdivielso & J. A. Ruiz Caballero, Eds.). Gymnos.

[Ir al ejemplar](#)

González Badillo. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza : aplicación al alto rendimiento deportivo : texto básico del Máster universitario en alto rendimiento deportivo del Comité Olímpico Español y de la Universidad Autónoma de Madrid / Juan José González Badillo, Esteban Gorostiaga Ayesterán*. (Gorostiaga Ayesterán, Ed.; 3ª ed.). INDE.

[Ir al ejemplar](#)

González Badillo (Ed.). (2017). *La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza / Juan José González Badillo ...[et al.]*. Ergotech.

[Ir al ejemplar](#)

González Badillo, & Ribas Serna, J. (2021). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Primera edición.). INDE Publicaciones.

[Ir al ejemplar](#)

Haff, Antoni, J., Greenwood, M., Kalman, D., Stout, J. R., & Willoughby, D. S. (2008). *Essentials of*

Sports Nutrition and Supplements (Willoughby, G. G. Haff, D. Kalman, M. Greenwood, J. R. Stout, & J. Antonio, Eds.; 1. Aufl.). Humana Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-59745-302-8>

[Ir al ejemplar](#)

Issurin. (2018). *Entrenamiento deportivo : periodización en bloques / Vladimir Issurin*. Paidotribo.

[Ir al ejemplar](#)

Maughan. (2008). *Nutrition in sport* (1st ed., Vol. 7). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470693766>

[Ir al ejemplar](#)

Powers, Howley, E. T., & Quindry, J. (2021). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (Eleventh edition.). McGraw-Hill Education LLC.

<https://accessphysiotherapy.mhmedical.com/book.aspx?bookid=3100>

[Ir al ejemplar](#)

Schumann, & Rønnestad, B. R. editor. (Eds.). (2019). *Concurrent Aerobic and Strength Training Scientific Basics and Practical Applications / edited by Moritz Schumann, Bent R. Rønnestad*. (1st ed. 2019.). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75547-2>

[Ir al ejemplar](#)

Siff. (2009). *Superentrenamiento / Mel C. Siff, Yuri Verhoshansky ; traducción Pedro Gonzalez del Campo*. (Verkhoshansky & P. González del Campo Román, Eds.; 2a. edición revisada y ampliada.). Editorial Paidotribo.

[Ir al ejemplar](#)

Stöggj, & Sperlich, B. (Eds.). (2019). *Training Intensity, Volume and Recovery Distribution Among Elite and Recreational Endurance Athletes*. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/978-2-88945-966-7>

[Ir al ejemplar](#)

g.2 Bibliografía complementaria

[Ir a la lista](#)

Bompa. (2004). *Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes : la pliometría para el desarrollo de la máxima potencia / Tudor O. Bompa*. Inde.

[Ir al ejemplar](#)

Burke, Deakin, V., & Minehan, M. (2021). *Clinical Sports Nutrition* (Sixth ed.). McGraw-Hill Education LLC. <https://accessphysiotherapy.mhmedical.com/book.aspx?bookid=3115>

[Ir al ejemplar](#)

Campos Granell. (2011). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo / José Campos Granell, Víctor Ramón Cervera* (Ramón Cervera, Ed.; 4a ed. rev. y aum). Paidotribo.

[Ir al ejemplar](#)

Christophe Hausswirth. (2015). *Nutrition and Performance in Sport : Science at the Tip of the Fork*. INSEP-Éditions. <https://doi.org/10.4000/books.insep.1754>

[Ir al ejemplar](#)

Haugen, Sandbakk, Ø., Seiler, S., & Tønnessen, E. (2022). The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice. *Sports medicine - open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00438-7>

[Ir al ejemplar](#)

Haugen, Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature. *Sports medicine - open*, 5(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>

[Ir al ejemplar](#)



Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 48(1), 65-75.

[Ir al ejemplar](#)

Issurin, V. B. (2009). Generalized training effects induced by athletic preparation A review. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 49(4), 333-345.

[Ir al ejemplar](#)

Issurin, V. B. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports medicine (Auckland)*, 40(3), 189-206. <https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>

[Ir al ejemplar](#)

Issurin, V. B. (2013). Training Transfer: Scientific Background and Insights for Practical Application. *Sports medicine (Auckland)*, 43(8), 675-694. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0049-6>

[Ir al ejemplar](#)

Issurin, V. B. (2016). Benefits and Limitations of Block Periodized Training Approaches to Athletes' Preparation: A Review. *Sports medicine (Auckland)*, 46(3), 329-338. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0425-5>

[Ir al ejemplar](#)

Issurin, V. B. (2019). Biological Background of Block Periodized Endurance Training: A Review. *Sports medicine (Auckland)*, 49(1), 31-39. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1019-9>

[Ir al ejemplar](#)

Maunder, Seiler, S., Mildenhall, M. J., Kilding, A. E., & Plews, D. J. (2021). The Importance of 'Durability' in the Physiological Profiling of Endurance Athletes. *Sports medicine (Auckland)*, 51(8), 1619-1628. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01459-0>

[Ir al ejemplar](#)

Thomas, Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>

[Ir al ejemplar](#)

Tonnessen, Sylta, O., Haugen, T. A., Hem, E., Svendsen, I. S., & Seiler, S. (2014). The Road to Gold: Training and Peaking Characteristics in the Year Prior to a Gold Medal Endurance Performance. *PloS one*, 9(7), e101796-e101796. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101796>

[Ir al ejemplar](#)

g.3 Otros recursos telemáticos (píldoras de conocimiento, blogs, videos, revistas digitales, cursos masivos (MOOC), ...)

- Aula virtual de la asignatura con contenido.
- Biblioteca de la UVA.
- Revistas digitales de impacto nacional e internacional.
- Redes sociales.

h. Recursos necesarios

- Aula física equipada con material audiovisual.

- Gimnasio polivalente de la facultad de educación del Campus de Soria de la UVa.
- Pista de atletismo y pabellón polideportivo municipal.
- Material de entrenamiento deportivo específico: barras olímpicas, discos, mancuernas, máquinas de musculación, cajones de pliometría, etc.
- Material y equipamiento de valoración del rendimiento físico-deportivo: cicloergómetro, plataforma de fuerzas, células fotoeléctricas, dinamómetros, pulsómetros, GPS, etc.
- Recursos electrónicos mediante el campus virtual de la UVA.
- Recursos audiovisuales y tecnológicos para el desarrollo de metodologías activas.

i. Temporalización

CARGA ECTS	PERIODO PREVISTO DE DESARROLLO
Bloque 1 (1 ECTS)	Semanas 1-2-3
Bloque 2 (1 ECTS)	Semana 4-5-6
Bloque 3 (2 ECTS)	Semanas 7-8-9-10
Bloque 4 (1 ECTS)	Semanas 11-12-13
Bloque 5 (1 ECTS)	Semanas 14-15

5. Métodos docentes y principios metodológicos

- **Sesiones teóricas magistrales:** Una de las estrategias metodológicas que se utilizará en las clases teóricas será la exposición de contenidos por parte del profesor. Aunque no será una de las metodologías docentes principales, este recurso se utilizará especialmente en algunas clases iniciales y con el fin de exponer los conceptos básicos y fundamentales de los bloques temáticos, para que sirvan de introducción y motivación para que los alumnos puedan construir nuevos aprendizajes.
- **Sesiones teórico-prácticas mediante metodologías activas:** Se utilizarán diferentes técnicas y estilos de enseñanza atendiendo al contenido a impartir, a las características del alumnado, a la organización necesaria o a las tareas a realizar, para que los alumnos tengan una mayor participación e implicación. En estas sesiones, el alumnado podrá participar individualmente o por grupos, en las que se les plantearán diferentes situaciones o problemas a resolver.
- **Sesiones prácticas en sala/laboratorio:** Las clases prácticas no siempre implicarán una práctica motriz, sino que podrán consistir en aplicaciones teórico-prácticas, dependiendo del rol que tome el alumno en dicha sesión. En ellas se pretenderá vincular la teoría con la práctica, analizando y resolviendo situaciones o propuestas extraídas de la realidad, para que los alumnos vivencien y/o apliquen los conocimientos adquiridos. - Seminarios teórico-prácticos: Teniendo en cuenta que el profesor dirige algunas investigaciones propias o tesis doctorales sobre temas relacionados con el



fútbol formativo, de forma puntual se invitará a grupos de alumnos de grado para que participen en los seminarios junto con otros estudiantes.

- **Actividades de aplicación práctica.** Se destinarán sesiones a que el alumnado aplique de forma práctica los contenidos trabajados en las sesiones previas demostrando que es capaz de diseñar tareas de enseñanza-aprendizaje en distintas etapas de formación. - Actividades de trabajo autónomo. Los alumnos destinarán estas horas a preparar contenidos de forma individual para las actividades que se desarrollarán en las clases presenciales tanto de forma individual como grupal. Deberán recoger información, visualizar material, comprender contenidos, etc. previo a las sesiones presenciales. Además, los alumnos deberán dedicar un tiempo importante fundamentalmente encaminado a conseguir un grado de información suficiente para superar la evaluación propuesta para cada módulo práctico así como para preparar el examen final de la asignatura.
- **Lectura crítica, análisis e investigación.** Los alumnos dedicarán un tiempo importante a leer textos, artículos de investigación, de divulgación y de revisión mostrando una visión crítica con afán de comprender y profundizar en la temática.
- **Actividades en contextos de trabajo.** Cada grupo de alumnos deberán buscar información, prepararla y contrastarla con la intención de desarrollar su trabajo final, lo que implica un importante número de horas de trabajo no presencial en el que los alumnos deberán reunirse, trabajar de forma cooperativa e individual.

6. Tabla de dedicación del estudiante a la asignatura

ACTIVIDADES PRESENCIALES o PRESENCIALES A DISTANCIA ⁽¹⁾	HORAS	ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	HORAS
Contenidos sesiones teóricas y teórico-prácticas en aula	40	Actividades de trabajo autónomo	45
Contenidos de aplicación práctica en sesiones de aula/laboratorio	15	Actividades de aplicación práctica	10
Evaluación teórico-práctica	5	Lectura crítica, análisis e investigación	10
		Actividades en contextos de trabajo	25
Total presencial	60	Total no presencial	90
TOTAL presencial + no presencial			150

(1) Actividad presencial a distancia es cuando un grupo sigue una videoconferencia de forma síncrona a la clase impartida por el profesor.

7. Sistema y características de la evaluación

INSTRUMENTO/PROCEDIMIENTO	PESO EN LA NOTA FINAL	OBSERVACIONES
Asistencia, trabajo y participación activa en las sesiones teórico-prácticas	20%	Si la asistencia a las sesiones prácticas es menor al 85% la asignatura quedará suspensa. La participación y compromiso activo en las prácticas será calificada por el profesor mediante observación directa. Se valorará la entrega de informes de prácticas en las sesiones establecidas. Posibilidad de realizar trabajos individuales propuestos por el profesor cuando no se consiga el porcentaje establecido. Para poder realizar dichos trabajos la falta tendrá que quedar debidamente justificada con un justificante oficial.
Trabajo teórico-práctico. Planificación y programación del entrenamiento anual durante una temporada en un deportista.	40%	Entrega y defensa del trabajo en tiempo y forma. Obligatorio obtener un 5 para superar la asignatura.
Prueba escrita (examen) en las fechas oficiales.	40%	Realización del examen en las fechas oficiales marcadas por la UVA. Obligatorio obtener un 5 para superar la asignatura.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- **Convocatoria ordinaria:**
 - Para superar la asignatura se necesita una nota media de 5 puntos o superior. Se necesitan obtener en el trabajo teórico-práctico y la prueba escrita (examen) una puntuación mínima de 5 puntos para poder promediar. Si no se consigue la nota mínima, la nota final será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones

descritas. Asimismo, será obligatoria una asistencia mínima del 85% para aprobar la asignatura. Si este requisito no se cumpliera, la nota final será de 4 puntos o inferior atendiendo a las ponderaciones descritas.

- **Convocatoria extraordinaria(*):**

Si el alumno no consigue la nota mínima de 5 puntos, se le guardarán de la convocatoria ordinaria a la extraordinaria las notas de aquellos apartados aprobados. En convocatoria extraordinaria tendrá que presentarse a aquellas partes que haya obtenido menos de 5 puntos. Si no se ha cumplido con el 85 % de asistencia obligatorio se deberá realizar un trabajo que compense el número de horas de prácticas propuesto por el docente, teniendo que sacar una nota de 5 puntos o superior para poder promediar.

(*) Se entiende por convocatoria extraordinaria la segunda convocatoria.

Art 35.4 del ROA 35.4. La participación en la convocatoria extraordinaria no quedará sujeta a la asistencia a clase ni a la presencia en pruebas anteriores, salvo en los casos de prácticas externas, laboratorios u otras actividades cuya evaluación no fuera posible sin la previa realización de las mencionadas pruebas.

<https://secretariageneral.uva.es/wp-content/uploads/VII.2.-Reglamento-de-Ordenacion-Academica.pdf>

8. Consideraciones finales

Esta guía es susceptible de sufrir las modificaciones que el profesor responsable de la asignatura y/o la Universidad de Valladolid consideren oportunas por razones de diversa índole, tales como recursos disponibles, estado de salud de la comunidad universitaria, etc. Se aconseja a los estudiantes que estén pendientes de posibles avisos y/o notificaciones en el campus virtual y el correo electrónico.