



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II

### 1.1. Código / Course number

16825

### 1.2. Materia / Content área

Entrenamiento Deportivo II

### 1.3. Tipo / Course type

Formación obligatoria

### 1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

### 1.5. Curso / Year

Tercero

### 1.6. Semestre / Semester

Segundo

### 1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 ECTS

### 1.8. Requisitos previos / Prerequisites

### 1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirements

LA ASISTENCIA ES OBLIGATORIA, AL MENOS EN UN 80%



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

JUAN DEL CAMPO VECINO (coordinador de la materia)  
FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA  
DESPACHO: III-300 (+34 91 497 7016)  
CORREO ELECTRÓNICO: [juan.delcampo@uam.es](mailto:juan.delcampo@uam.es)

DIONISIO ALONSO CURIEL  
FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA  
DESPACHO: III 300 (+34 91 497 3511)  
CORREO ELECTRÓNICO: [dionisio.alonso@uam.es](mailto:dionisio.alonso@uam.es)

Horario de atención al alumnado: por determinar (será publicado en la puerta del despacho al comienzo del curso)

## 1.11. Competencias / Competencies

### Competencias básicas:

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.

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

### **Competencias generales:**

- CG 1. Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.
- CG 2. Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.
- CG 3. Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.
- CG 4. Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.
- CG 5. Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.
- CG 6. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CG 7. Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.
- CG 8. Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.
- CG 9. Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.
- CG 10. Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.
- CG 11. Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

### **Competencias específicas:**

- CE 7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.
- CE 8. Aplicar de manera fundamentada y argumentada principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.
- CE 9. Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.
- CE 10. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo.
- CE 11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.
- CE 14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
- CE 24. Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.

## Resultados de aprendizaje

- Conocer los fundamentos para el desarrollo de la resistencia, la velocidad y la coordinación en el deporte.
- Adquirir los recursos para la práctica del entrenamiento de la resistencia, la velocidad y la coordinación en el deporte.
- Diseñar propuestas prácticas aconsejables para el desarrollo de la resistencia, la velocidad y la coordinación.
- Conocer los factores de la carga y su aplicación a los trabajos de la resistencia, la velocidad y la coordinación, para mejorar el rendimiento deportivo.
- Seleccionar las pruebas de evaluación más adecuadas para la valoración de la resistencia, la velocidad y la coordinación en el deporte.
- Identificar los errores de aplicación de los componentes de la carga en propuestas prácticas para el desarrollo de la resistencia, la velocidad y la coordinación.
- Utilizar correctamente de los componentes de la carga para cada deportista y para cada deporte.
- Distribuir temporalmente los contenidos de resistencia, velocidad y coordinación dentro de la sesión de entrenamiento y como parte de un programa de trabajo destinado a la mejora del rendimiento deportivo.

## 1.12. Contenidos del programa / **Course contents**

### TEMA 1. CAPACIDADES FÍSICAS: LA RESISTENCIA

- Definición y características.
- Factores fisiológicos determinantes de la resistencia y su aplicación al entrenamiento deportivo.
- Adaptaciones orgánicas y musculares relacionadas con el entrenamiento de la resistencia.
- Beneficios y perjuicios del trabajo de resistencia.
- Manifestaciones de la resistencia.
- Metodología del entrenamiento de la resistencia.
- Evaluación de la resistencia.

### TEMA 2. CAPACIDADES FÍSICA: LA VELOCIDAD

- Definición y características.
- Factores neurofisiológicos relacionados con la velocidad.
- Manifestaciones de la velocidad.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Metodología del entrenamiento de velocidad.
- Evaluación de la velocidad.

### TEMA 3. CAPACIDADES FÍSICA: LA COORDINACIÓN

- Definición y características.
- Factores neurofisiológicos relacionados con la coordinación.
- Clasificación de la coordinación.
- Pautas de actuación para el desarrollo de la coordinación.
- Evaluación de la coordinación.

### TEMA 4. LA PLANIFICACIÓN

- Conceptos básicos de planificación del entrenamiento deportivo.
- Modelos de planificación del entrenamiento deportivo.
- Unidades de la periodización del entrenamiento: macrociclos, mesociclos y microciclos.
- Estructura temporal de la planificación: Planificación a corto, medio o largo plazo.

### TEMA 5. LA TÁCTICA Y LA TÉCNICA EN EL DEPORTE: ASPECTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO Y EVALUACIÓN

- EL aprendizaje de la técnica y la táctica en relación a la evolución y desarrollo de las capacidades físicas

## 1.13. Referencias de consulta / Consulting references

### 1.13.1 Referencias de consulta básica

- Campos, J. y Cervera, V.R. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- García, M. y Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- García, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica*. 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., Martín, R. (1998). *La velocidad*. Madrid: Gymnos.
- López-Chicharro, J., Vicente-Campos, D. y Cancino-López, J. (2013). *Fisiología del entrenamiento aeróbico. Una visión integrada*. Panamericana. Madrid
- Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos.
- Weinicek J. (2005). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.

### 1.13.2 Referencias de consulta complementaria



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Bishop, D., Girard, O., Méndez-Villanueva, A. (2011). Repeated Sprint Ability - Part II. *Sport Med*, 41(9): 741-756.
- Bompa, T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Durand, F. y Jornet, K. (2013). *Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña*. Lectio: Barcelona
- Earle, R. W., Baechle T.r. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández, B. y Delgado, M. (2003). *La preparación biológica*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J. M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. 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, J.M., Navarro, F., Legido, J.C. y Vitoria, M. (2006). *La resistencia desde las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Grada.
- Gerbeaux, M. y Berthoin, S. (2004). *Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Inde.
- Girard, O., Méndez-Villanueva, A., Bishop, D., (2011). Repeated Sprint Ability - Part II. *Sport Med*, 41(8): 673-694.
- Grosser, M. (1992): *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. y Starischka, S. (1988). *Test de la condición física*. Barcelona: Martínez Roca.
- Häfelinger (2010). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona. Madrid: Martínez Roca.
- Harichaux, P. y Medelli, J. (2006). *Test de aptitud física y test de esfuerzo*. Barcelona. Inde.
- Heyward, V. (2008). *Evaluación de la aptitud física y Prescripción del ejercicio* (5ª ed.). Madrid: Panamericana.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Panamericana.
- Legaz, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo
- Manno, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. (1980). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Mujika, I. (2012). *Endurance training – Science and Practice*. Vitoria.
- Navarro, F. y Oca (2011). *El entrenamiento físico de natación*. Cultiva libros
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz, J.A., García, J.M., Navarro, M. (1996). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Meléndez, A. (1995). *Entrenamiento de la resistencia aeróbica. Principios y aplicaciones*. Madrid: Alianza Deporte.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

Ruiz, J. A., García, J. M., Navarro, M. (1996): *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos.  
Sánchez, D. (2005). *Ultimate Personal Training*. Ultimate Snack.  
Shephard, R. J. y Astrand, P.O. (1992). *Endurance in sport*. Oxford: Blackwell scientific publications.  
Zintl F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.

## 2. Métodos docentes / Teaching methodology

La metodología a seguir tendrá un carácter activo, fomentando la participación del alumnado en la creación de propuestas prácticas y en la discusión y debate de nuevos conocimientos.

La metodología pretende fomentar una actitud crítica en los alumnos hacia ciertos conocimientos o prácticas de entrenamiento aceptadas comúnmente como aconsejables para el desarrollo de la condición física, que no se sustentan en el rigor y la evidencia científica.

El planteamiento teórico-práctico de la asignatura pretende que el alumno sepa aplicar los conocimientos adquiridos a situaciones y contextos determinados de entrenamiento deportivo.

## 3. Tiempo de trabajo del estudiante / Student workload

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		150 h	



Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

#### 4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

Se llevará a cabo una evaluación continua a lo largo del desarrollo de la asignatura, utilizándose para ello:

- Dos pruebas escritas de conocimientos: la nota supondrá el 60% de la asignatura.
- Trabajos escritos: la nota supondrá el 40% de la asignatura.

Será necesario superar, al menos con un 5, cada una de las partes (las dos pruebas escritas y los trabajos). De no ser así el alumno deberá superar la parte o partes correspondientes en la convocatoria ordinaria o extraordinaria.

#### 5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Tareas	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1	Presentación Desarrollo teórico del tema 1.	Lectura y asimilación del tema 1.	3 h. y 30 minutos	6 h
2- 3-4-5-6	Desarrollo teórico del tema 2. Aplicación y puesta en práctica de los contenidos teóricos.	Contestar a las preguntas de asimilación del tema 1 y 2. - Lectura de artículos. - Puesta en común de artículos. - Análisis de casos prácticos. - Estudio de los temas desarrollados en clase. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales.	17 y 30 minutos	30 h
7	Repaso del tema 1 y 2. Primera prueba de evaluación	Estudio de los 2 primeros temas	3 h y 30 minutos	8 h
8-9-10-11	Desarrollo teórico del tema 3.	Contestar a las preguntas de	14 h	24 h





Asignatura: Entrenamiento Deportivo II  
Código: 16825  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Obligatoria  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

Semana Week	Contenido Contents	Tareas	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
	Aplicación y puesta en práctica de los contenidos teóricos.	asimilación del tema 3. - Lectura de artículos. - Puesta en común de artículos. - Análisis de casos prácticos. - Estudio de los temas desarrollados en clase. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales.		
12-13-14-15	Desarrollo teórico del tema 4.	Contestar a las preguntas de asimilación del tema 3. - Lectura de artículos. - Puesta en común de artículos. - Análisis de casos prácticos. - Estudio de los temas desarrollados en clase. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales.	14h.	16 h
16	Repaso del tema 3 y 4. Segundo prueba de evaluación	Estudio de los temas 3 y 4.	3,30	6 h
Tutorías programadas según ritmo de aprendizaje			4	
<b>TOTAL HORAS</b>			<b>60 h.</b>	<b>90 h.</b>

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación,...) agrupar las 8 horas en algunas de las semanas del semestre.