



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO I

1.1. Código / Course number

16823

1.2. Materia / Content área

Entrenamiento Deportivo I

1.3. Tipo / Course type

Formación obligatoria

1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

1.5. Curso / Year

3º Curso

1.6. Semestre / Semester

Primer Semestre

1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 ECTS

1.8. Requisitos previos / Prerequisites



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

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

LA ASISTENCIA ES OBLIGATORIA, AL MENOS EN UN 80%

1.10. Datos del equipo docente / **Faculty data**

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

JOSE MARÍA MOYA MORALES
DESPACHO: III 313 (+34 91 497 29 43)
CORREO ELECTRÓNICO: josemaria.moya@uam.es

JUAN DEL CAMPO VECINO
DESPACHO: III-300 (+34 91 497 7016)
CORREO ELECTRÓNICO: juan.delcampo@uam.es

DIONISIO ALONSO CURIEL
DESPACHO: III-300 (+34 91 497 3511)
CORREO ELECTRÓNICO: 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 / **Competences**

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



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

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.

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.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

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 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 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 y comprender de los principios del entrenamiento.
- Conocer los fundamentos para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.
- Adquirir de recursos para la práctica del entrenamiento de la fuerza y la flexibilidad.
- Diseñar propuestas prácticas aconsejables biomecánica y anatómicamente para el desarrollo de cada grupo muscular y cada situación deportiva.
- Conocer los factores de la carga y su aplicación a los trabajos de fuerza y flexibilidad, para contribuir a la mejora del rendimiento deportivo.
- Elegir pruebas de evaluación más adecuadas para la valoración de la fuerza y la flexibilidad.
- Identificar los errores de ejecución en tareas para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad y propuesta de alternativas.
- Distribuir temporalmente los contenidos de fuerza y flexibilidad 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. CONCEPTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- El entrenamiento deportivo: Definición, objetivos, características y tipos de factores que inciden en el entrenamiento deportivo.
- Entrenamiento rendimiento versus entrenamiento salud.
- Componentes del entrenamiento deportivo (preparación física, técnica, táctica y psicológica del deportista).



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

- El rendimiento deportivo: Etapas.

TEMA 2. ADAPTACIÓN Y CARGA DE ENTRENAMIENTO.

- El proceso de adaptación específica como base metodológica principal del entrenamiento deportivo.
- La carga de entrenamiento.
- Contenidos de la carga de entrenamiento: Naturaleza; Magnitud (Volumen, intensidad y duración); Orientación; Organización.

TEMA 3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Principios pedagógicos del entrenamiento deportivo
- Principios biológicos del entrenamiento deportivo.

TEMA 4. CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA

- Beneficios del calentamiento
- Metodología del calentamiento y la vuelta a la calma
- Actividades propias del calentamiento y la vuelta a la calma.

TEMA 5. CAPACIDADES FÍSICAS:

- Definición de capacidades físicas y conceptos relacionados: cualidades, aptitudes...
- Interrelación entre las capacidades físicas en la sesión de entrenamiento.

TEMA 6. CAPACIDADES FÍSICAS: LA FLEXIBILIDAD

- Definición y características.
- Factores limitantes de la flexibilidad.
- Ventajas y desventajas de tener un buen nivel de flexibilidad
- Manifestaciones de la flexibilidad.
- Metodología del entrenamiento de la flexibilidad.
- Evaluación de la flexibilidad.

TEMA 7. CAPACIDADES FÍSICA: LA FUERZA

- Definición y características.
- Factores determinantes de la fuerza: biológicos, mecánicos, funcionales y sexuales.
- Manifestaciones de la fuerza.
- Metodología del entrenamiento de Fuerza.
- Evaluación de la fuerza.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

1.13. Referencias de consulta / Consulting references

1.13.1 Referencias de consulta básica

- Alter, M.J. (2000). *Los estiramientos* (5ª Ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Brown, L.E. (2008). *Entrenamiento de la fuerza*. Madrid: Panamericana.
- Cometti, G. (2001). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J. M. (2002). *La fuerza fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid: Gymnos
- García, J. M.; Navarro, M., Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- González-Badillo, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.
- González-Badillo, J.J., Ribas, J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- Izquierdo, M. e Ibáñez, J. (2000). *Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza*. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Panamericana.
- Jiménez, A. (Coord.) (2008). *Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.
- Nacleiro, F. (2010). *Entrenamiento deportivo*. Madrid: Panamericana.
- Tous, J. (1999): *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Weinicek J. (2005). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.

1.13.2 Referencias de consulta complementaria

- Benito, P.J. (2008). *Conceptos básicos del entrenamiento con cargas*. Madrid: Kinesis
- Baechle, E. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico* (2ª Ed.). Madrid: Panamericana.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde.
- Cardoso, M. y González-Badillo, J. (2011). *Fuerza y su entrenamiento en deportes de equipo*. Editorial Académica Española.
- Casáis, L. (2009). *Avances en el entrenamiento de la flexibilidad*. V Congreso Nacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra: Universidad de Vigo.
- Cometti, G. (1998). *La pliometría*. Barcelona. Inde.
- Cuadrado, G., Pablos, C. y García, J. (2006). *Aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular*. Sevilla: Wanceulen.
- Cuadrado, G., Pablos, C. y García, J. (2006). *El entrenamiento de la hipertrofia muscular*. Sevilla: Wanceulen.
- Earle, R. W., Baechle T.r. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- Ehrlenz, H., Grosser, M., Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

- 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.
- Geoffroy, Ch. (2011). *Guía práctica de los estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
- Gil, S. (2005). *Flexitest. El método de evaluación de la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Grande, I. (2011). La flexibilidad como capacidad entrenable. En Nacleiro F. *Entrenamiento deportivo*. Madrid: Panamericana.
- Grosser, M. y Starischka, S. (1988). *Test de la condición física*. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M., Starischka, S. y Zimmermann, E. (1988). *Principios del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- 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.
- Jiménez-Reyes y González-Badillo, J. (2012). *La carga de entrenamiento y el rendimiento en atletismo. Estudio en Velocidad y Saltos*. Académica Española
- Klee, A. (2010). *Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
- Kraemer, W.J. y Fleck, S. (2010). *Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza*. Madrid: Arkano Books.
- Kraemer, W.J. y Häkkinen (2006). *Entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Kovacks (2010). *Estiramientos dinámicos*. Madrid: Tutor.
- Legaz, A. (2011). *Manual de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Manno, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Marés, E. (2009). *Estiramientos*. Barcelona: Hispano Europea.
- McAtee, Ch. (2009). *Estiramientos facilitados* (3ª ed.). Madrid: Panamericana.
- Matveev, L. (1980). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Navarro, F. y Oca (2011). *El entrenamiento físico de natación*. Cultiva libros
- Platonov, V.N. (1988). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Rodríguez, P.L. (2008). *Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular*. Barcelona. Paidotribo.
- Ruiz, J.A., García, J.M., Navarro, M. (1996). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- 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.
- Siff, M.L. (2004). *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

- Souchard, P.E. (2005). *Stretching global activo (I)* (5ª Ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Terrados, N, Calleja- González, J. y Schelling, X. (2011). Bases fisiológicas comunes para deportes de equipo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 4(2), 44-88
- 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 I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

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 de los contenidos de los temas 2, 3 y 4. Aplicación y puesta en práctica de los contenidos teóricos.	- Contestar a las preguntas de asimilación de los temas 2,3 y 4. - 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 de los temas 1-2-3-4. Primera prueba de evaluación.	-Estudio de los 4 primeros temas.	3 h y 30 minutos	8 h
8-9-10-11	Desarrollo teórico de los temas 5 y 6. Aplicación y puesta en práctica de los contenidos teóricos.	- Contestar a las preguntas de asimilación de los temas 5 y 6. -Lectura de artículos. -Puesta en común de artículos. -Diseño y puesta en práctica de propuestas para el desarrollo de la flexibilidad. - Análisis crítico de las propuestas presentadas.	14 h	24 h



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
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: 2016 - 2017

Semana Week	Contenido Contents	Tareas	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
		- Estudio de los temas 5 y 6. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales.		
12-13-14- 15	Desarrollo teórico del tema 7.	- Contestar a las preguntas de asimilación del tema 7. -Lectura de artículos. -Puesta en común de artículos. -Diseño y puesta en práctica de propuestas para el desarrollo de la fuerza. - Análisis crítico de las propuestas presentadas - Estudio del tema 7. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales.	14 h	16 h
16	Repaso de los temas 5,6 y 7. Prueba de evaluación	Estudio de los temas 5-6 y 7.	3,30	6 h
Tutorías programadas según ritmo de aprendizaje			4	
Total...			60 h.	90 h.

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