



Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo
Código: 16833
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso: 2018 - 2019

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo

1.1. Código / Course number

16833

1.2. Materia / Content area

Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo

1.3. Tipo / Course type

Formación optativa / Elective subject

1.4. Nivel / Course level

Grado

1.5. Curso / Year

4º

1.6. Semestre / Semester

1º

1.7. Número de créditos / Credit allotment]

6

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

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

Haber cursado las materias de “Entrenamiento deportivo I” y “Entrenamiento deportivo II”

LA ASISTENCIA ES OBLIGATORIA, AL MENOS EN UN 80%



Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo
Código: 16833
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso: 2018 - 2019

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA
DIONISIO ALONSO CURIEL
DESPACHO: III-300 (+34 91 497 35 11)
CORREO ELECTRÓNICO: dionisio.alonso@uam.es

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.

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.



Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo
Código: 16833
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso: 2018 - 2019

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 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.

CE 25. Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

Resultados de aprendizaje / Learning results

- o Conocer los factores que configuran la estructura de los deportes para poder utilizarlos de forma coherente en el proceso de entrenamiento.
- o Aplicar los diferentes métodos y medios de entrenamiento más adecuados para las características del deporte y del deportista.
- o Conocer los fundamentos para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y coordinativas y su aplicación en diferentes ciclos de entrenamiento en los diferentes deportes y modalidades deportivas en función de sus características.
- o Diseñar propuestas prácticas para el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales en diferentes ciclos de entrenamiento en los diferentes deportes y modalidades deportivas en función de sus características.



Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo
Código: 16833
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso: 2018 - 2019

- o Analizar y valorar las diferentes capacidades condiciones y su aplicación a la planificación deportiva de los diferentes deportes y modalidades deportivas en función de sus características.
- o Seleccionar la programación y periodización más adecuada para los diferentes deportes y modalidades deportivas en función de sus características.
- o Distribuir de manera temporal correctamente los contenidos de las diferentes capacidades condicionales dentro de la sesión de entrenamiento y como parte de un programa de trabajo destinado a la mejora del rendimiento deportivo.
- o Diseñar ciclos elementales de entrenamiento en los diferentes periodos de la planificación deportiva para los diferentes deportes y modalidades deportivas en función de sus características.

1.12. Contenidos del programa / Course contents

TEMA 1. CONCEPTO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEPORTIVA

- Concepto de planificación y periodización deportiva.
- Evolución histórica de la planificación del entrenamiento deportivo.
- Situación actual de la planificación del entrenamiento deportivo. Nuevas perspectivas y métodos alternativos para la planificación de los deportes individuales, colectivos y de raqueta.
- Adecuación de la programación del entrenamiento deportivo a las características del deporte y del deportista.

TEMA 2. ELEMENTOS DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

- La sesión de entrenamiento como unidad estructural de la planificación del entrenamiento deportivo.
- El microciclo. Concepto, características, duración temporal y tipos de microciclos.
- El mesociclo. Concepto, características, duración temporal y tipos de mesociclos.
-
- El macrociclo. Concepto, características y duración temporal.

TEMA 3. LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.

- Conceptos básicos de planificación del entrenamiento deportivo.
- Objetivos que persigue la planificación.
- Modelos de planificación del entrenamiento deportivo.
- Estructura temporal de la planificación: Planificación a corto, medio o largo plazo.
- Unidades de la periodización del entrenamiento: macrociclos, mesociclos y microciclos.
- Condicionantes.
- Número de macrociclos y su distribución dentro de la temporada.
- Diseño de la temporada.



TEMA 4. EL MODELO CLÁSICO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

- Características. Objetivos que persigue.
- Periodos de entrenamiento. Características y objetivos que persiguen..
- Ciclos de entrenamiento: El macrociclo, el mesociclo y el microciclo.
- Inconvenientes de la periodización clásica.

TEMA 5. EL MODELO CONTEMPORÁNEO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

- Características. Objetivos que persigue.
 - Periodos de entrenamiento.
 - Ciclos de entrenamiento: El macrociclo, el mesociclo y el microciclo.
- Objetivos que persiguen.
- El mesociclo de Acumulación. Características y objetivos que persigue.
 - El mesociclo de Transformación. Características y objetivos que persigue.
 - El mesociclo de Realización. Características y objetivos que persigue.

TEMA 6. OTROS MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

- El modelo integrado de la planificación del entrenamiento. Características. Objetivos que persigue.
- El macrociclo. Características, duración y objetivos que persigue.
- El mesociclo. Características, duración y objetivos que persigue.
- El microciclo Características y objetivos que persigue.

TEMA 7. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO APLICADA A LOS DIFERENTES TIPOS DE DEPORTES.

- La planificación del entrenamiento aplicada a los deportes individuales. Modelos utilizados en la planificación y periodización del entrenamiento. Características. Objetivos que persigue.
- La planificación del entrenamiento aplicada a los deportes colectivos. Modelos utilizados en la planificación y periodización del entrenamiento. Características. Objetivos que persigue.
- La planificación del entrenamiento aplicada a los deportes de raqueta. Modelos utilizados en la planificación y periodización del entrenamiento. Características. Objetivos que persigue.



Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo
Código: 16833
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso: 2018 - 2019

- Baechle, E. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico* (2ª Ed.). Madrid: Panamericana.
- Bompa, T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Brown, L.E.(2008). *Entrenamiento de la fuerza*. Madrid: Panamericana.
- Campos, J. y Cervera, V.R. (2003). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Earle, R. W., Baechle T.r. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J. M. (2012) *Rendimiento en judo. 2ª ed.* Madrid Onporsport.
- García, J. M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.
- 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.
- Gómez, P. (2013). *La preparación física del fútbol contextualizada en el fútbol*. Pontevedra. MC Sports.
- González Badillo, J.J.; Rivas, J. 2002: *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona. INDE.
- Harre, D. (1986). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires. Stadium.
- Isurin, V. 2011: *Entrenamiento Deportivo. Periodización en bloques*. Barcelona. Paidotribo
- Legaz Arrese, 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.
- Mora Vicente, J. et al. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. Córdoba. COPLEF.
- Navarro Valdivieso, F; Rivas; A. (2001). *Planificación y control del entrenamiento en Natación*. Madrid. Gymnos
- Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona. Paidotribo.
- Peña, J; López del Amo, J. L. *El entrenamiento de la condición física en el voleibol*. Barcelona. Autor-Editor. Cidida.
- Rafel, P. (2011). *La preparación ¿Física? en el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad*. Pontevedra. MC Sports.
- Ruiz Caballero, J. A.; García Manso, J. M; Navarro Valdivieso, M. (1996). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
- Sánchez, D. (2005). *Ultimate Personal Training*. Ultimate Snack.
- Vasconcelos Raposo, A. 2000: *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Verjoshanski, I.V. 1990. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona. Martínez Roca.
- Verjoshanski, I.V. 2001. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Verjoshanski, I. Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Paidotribo.
- Vrijens, J. (2006). *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde
- Weinicek J. (2005). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona. Hispano Europea.
- Zintl F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.



Asignatura: Programación y Periodización del Entrenamiento Deportivo
Código: 16833
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: Grado
Tipo: Formación Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS
Curso: 2018 - 2019

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 | 46h | 60h (40%) |
| | Clases prácticas | | |
| | Tutorías programadas a lo largo del semestre | 4 | |
| | Seminarios | 8h | |
| | Realización de examen final | 2h | |
| No presencial | Estudio semanal, realización de trabajos y preparación del examen | 90h | 90h (60%) |
| Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS | | 150 h | |

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:

- Una prueba escrita de conocimientos: la nota supondrá el 50% de la asignatura.
- Trabajos escritos: la nota supondrá el 50% de la asignatura.

Será necesario superar, al menos con un 5, cada una de las partes (la prueba



escrita 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 | 3,5 | 8 |
| 2- 3 | Desarrollo teórico del tema 2. Aplicación de los contenidos teóricos. | Contestar a las preguntas de asimilación del tema 2. - Análisis de casos prácticos. - Estudio del tema desarrollado en clase. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales. | 7 | 8 |
| 4 - 5 | Desarrollo teórico del tema 3. Aplicación de los contenidos teóricos. | Contestar a las preguntas de asimilación del tema 3. - Análisis de casos prácticos. - Estudio del tema desarrollado en clase. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales. | 7 | 8 |
| 6 - 7 - 8 | Desarrollo teórico del tema 4. Aplicación y puesta en práctica de los contenidos teóricos. | Contestar a las preguntas de asimilación del tema 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. | 10,5 | 14 |
| 9-10-11 | Desarrollo teórico del tema 5. | Contestar a las preguntas de asimilación del tema 5. - Lectura de artículos. | 10,5 | 14 |



| | | | | |
|--|---|--|------|----|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Puesta en común de artículos. - Análisis de casos prácticos. - Estudio de los temas desarrollados | | |
| 12 - 13 - 14 | Desarrollo teórico del tema 6. | <ul style="list-style-type: none"> Contestar a las preguntas de asimilación del tema 6. - 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. | 10,5 | 14 |
| 15 - 16 | Desarrollo teórico del tema 7. Realización de prueba escrita | <ul style="list-style-type: none"> Contestar a las preguntas de asimilación del tema 7. - 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. | 7 | 10 |
| Tutorías programas en función del ritmo de aprendizaje | | | 4 | |
| TOTAL..... | | | 60 | 90 |

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.