



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Entrenamiento Deportivo I

Código / Course Lumber

16823

1.1. Materia / Content area

Entrenamiento Deportivo I

1.2. Tipo / Course type

Formación obligatoria

1.3. Nivel / Course level

Grado

1.4. Curso / Year

3º

1.5. Semestre / Semester

1º

1.6. Número de créditos / Credit allotment

6 créditos ECTS

1.7. Requisitos previos / Prerequisites

NO SE HAN ESTABLECIDO

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

LA ASISTENCIA ES OBLIGATORIA, AL MENOS EN UN 80%



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

Datos del equipo docente / [Faculty data](#)

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

EVZEN POKORNY HASA

DESPACHO: I-203.1 (+34 91 497 75 90)

CORREO ELECTRÓNICO: evzen.pokorny@uam.es

1.9. **Objetivos del curso / [Course objectives](#)**

Competencias:

- o Conocer y saber manejar los componentes de la carga de entrenamiento de manera que provoquen las adaptaciones perseguidas con el entrenamiento
- o Conocer y aplicar los principios de entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo.
- o Conocer los fundamentos teóricos de los sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad y la fuerza.
- o Saber aplicar los conocimientos teóricos de flexibilidad y fuerza a la práctica deportiva.
- o Conocer y aplicar los test de evaluación de la fuerza y la flexibilidad según las necesidades de cada actividad deportiva.
- o Participar activamente en las sesiones de clase.
- o Deliberar y trabajar en equipo de manera eficaz en la elaboración, desarrollo y aplicación de actividades destinadas al desarrollo y la evaluación de la flexibilidad y la fuerza.
- o Trabajar individualmente en la creación de propuestas de fuerza y flexibilidad en determinados contextos deportivos.

Resultados del aprendizaje:

- o Conocimiento y comprensión de los principios del entrenamiento.
- o Conocimiento de los fundamentos para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad.
- o Adquisición de recursos para la práctica del entrenamiento de la fuerza y la flexibilidad.
- o Diseño de propuestas prácticas aconsejables biomecánica y anatómicamente para el desarrollo de cada grupo muscular y cada situación deportiva.
- o Conocimiento de los factores de la carga y su aplicación a los trabajos de fuerza y flexibilidad, para contribuir a la mejora del rendimiento deportivo.

- o Elección de pruebas de evaluación más adecuadas para la valoración de la fuerza y la flexibilidad.
- o Identificación de los errores de ejecución en tareas para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad y propuesta de alternativas.
- o Distribución temporal de 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.

1.10. Contenidos del programa / [Course contents](#)

BLOQUE 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).
- El rendimiento deportivo: Etapas.

BLOQUE 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.

BLOQUE 3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

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

BLOQUE 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.

BLOQUE 5. CAPACIDADES FÍSICAS:

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



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

BLOQUE 6. CAPACIDADES FÍSICAS: LA FUERZA

- Definición y características.
- Factores determinantes de la fuerza: biológicos, mecánicos, funcionales y sexuales.
- Ventajas y desventajas de tener un buen nivel de fuerza.
- Manifestaciones de la fuerza.
- Metodología del entrenamiento de la fuerza.
- Evaluación de la fuerza.

BLOQUE 7. 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.

1.11. Referencias de consulta / Course bibliography

- Alter, M.J. (2000). *Los estiramientos* (5ª Ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Benito, P.J. (2008). *Conceptos básicos del entrenamiento con cargas*. Madrid: Kinesis
- Brown, L.E.(2008). *Entrenamiento de la fuerza*. Madrid: Panamericana.
- 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.
- 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. (2001). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- 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. y Baechle T.R. (2008). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Paidotribo.
- Ehlenz, H.; Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fernández, B. y Delgado, M. (2003). *La preparación biológica*. Barcelona: Paidotribo.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

- García, J.M. (1999). *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.
- García, J. M. (2002). *La fuerza. Fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid: Gymnos
- García, J.M.; Navarro, M. y Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- García, J.M.; Navarro, M. y 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.
- González, J. J. y Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde.
- González, J.J. y Ribas, J. (2002). *Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde.
- 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.
- 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.
- Klee, A. (2010). *Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
- Kraemer, W.J. y Fleco, S. (2008). *Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza*. Madrid: Arkano Books.
- Kraemer, W.J. y Häkkinen (2006). *Entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Kovacs, M. (2010). *Estiramientos dinámicos*. Madrid: Tutor
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Marés, E. (2009). *Estiramientos*. Barcelona: Hispano Europea
- McAfee, Ch. (2009). *Estiramientos facilitados* (3ª ed.). Madrid: Panamericana.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

- Matveev, L. (1980). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- Mirella, R. (2001). *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Nacleiro, F. (2011). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Panamericana.
- 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. y Navarro, M. (1996). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz, J.A.; García, J.M. y Navarro, M. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Siff, M.L. (2004). *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Souchard, P.E. (2005). *Stretching global activo (I)* (5ª Ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

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



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

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:

- Dos pruebas escritas de conocimientos: la nota supondrá el 60% de la asignatura.
- Trabajos escritos (15 trabajos de clase y 1 trabajo final): 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.



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

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	6
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.	17,5	30
7	Repaso de los temas 1-2-3-4. Primera prueba de evaluación.	-Estudio de los 4 primeros temas.	3,5	8
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. - Estudio de los temas 5 y 6. - Elaboración de los trabajos individuales y grupales.	14	22
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	16
16	Repaso de los temas 5,6 y 7. Segunda prueba de evaluación		1,5 2	4



Asignatura: Entrenamiento Deportivo I
Código: 16823
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nivel: GRADO
Tipo: Obligatoria
Nº de créditos: 6 ECTS

Semana Week	Contenido Contents	Tareas	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
	Tutorías programadas durante el semestre en función del ritmo del aprendizaje		4	4
	Total horas		60 horas presenciales	90 horas no presenciales

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.