

GUIA DE APRENDIZAJE

Teoría y práctica del entrenamiento II

1. FICHA DESCRIPTIVA

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
Créditos:	6.00
Materia:	Actividad Física y Ciencias del Deporte
Año académico:	2026-2027
Tipo:	Obligatoria
Semestre:	Tercer curso
Código - asignatura:	TEII-Teoría y práctica del entrenamiento II
Grupo:	
Idioma de impartición:	

2. PRESENTACIÓN

La asignatura Teoría y práctica del entrenamiento II profundiza en los procesos de planificación del ejercicio físico desde una perspectiva aplicada, centrándose en la identificación y estructuración de las diferentes fases de la programación para lograr objetivos específicos según el perfil y las necesidades de cada persona. A partir de los fundamentos de la teoría del entrenamiento, el alumnado analiza y aplica herramientas como la periodización, la distribución de cargas, la secuenciación de contenidos y el control de la adaptación, con el fin de diseñar programas coherentes, eficientes y ajustados a contextos diversos de salud, rendimiento o iniciación deportiva.

3. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Tema 1 — Planificación I

Evolución y modelos: recorrido histórico del concepto de planificación deportiva y revisión de los principales modelos teóricos de periodización (tradicional, por bloques, ATR, ondulatoria, etc.).

Fases: etapas en que se divide un proceso de planificación.

Estructuras temporales: comportamiento de la carga, formas de aplicarla, afinadura y organización jerárquica del tiempo de entrenamiento: macrociclo, mesociclo, microciclo y sesión, y como se relacionan entre sí.

Planificación de las capacidades físicas: criterios para secuenciar y distribuir el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la ADM a lo largo del plan.

Planificación del microciclo: distribución de cargas, fases, sesiones y días de recuperación dentro de una semana de entrenamiento.

Tema 2 — Planificación II

Control de la carga: métodos e indicadores para monitorizar la carga interna y externa del entrenamiento a lo largo del tiempo.

Cuantificación de la carga: herramientas y unidades de medida (RPE, TRIMP, distancias, aceleraciones, etc.) para expresar de forma objetiva el volumen y la intensidad del entrenamiento.

ACWR: uso del Acute:Chronic Workload Ratio como indicador de la relación entre carga aguda y crónica para la gestión del riesgo de lesión.

Registro y análisis de datos de entrenamiento: sistematización de la recogida de datos y procedimientos básicos de análisis para tomar decisiones basadas en la evidencia.

Individualización: adaptación de la planificación a las características, la respuesta individual y el contexto de cada deportista.

Tema 3 — Planificación en los diferentes grupos poblacionales

Planificación en Salud: Principios de diseño del entrenamiento cuando el objetivo prioritario es la mejora o el mantenimiento de la salud.

Planificación en Rendimiento: criterios de planificación orientados a la mejora del rendimiento deportivo competitivo.

Planificación en Jóvenes y LTAD: aplicación del modelo LTAD (Long-Term Athlete Development) a la planificación del entrenamiento en edades de formación.

Adaptaciones de la planificación según el grupo poblacional: ajustes necesarios en la planificación en función de las características específicas de cada colectivo (edad, nivel, objetivos, etc.).

Tema 4 — Tecnologías por la planificación y programación

Software y aplicaciones por la planificación y programación: herramientas informáticas específicas para diseñar, programar y hacer seguimiento del entrenamiento.

Plataformas digitales (Excel, Power BI): uso de plataformas de gestión y visualización de datos como Excel o Power BI aplicadas al control del entrenamiento.

Interpretación y presentación de los datos: competencias para leer correctamente los datos obtenidos y presentarlas de manera clara.

Tema 5 — Planificación en los deportes colectivos

Características de los deportes colectivos: rasgos diferenciales de los deportes de equipo (variabilidad, interacción, imprevisibilidad) respecto a los deportes individuales, con implicaciones para la planificación.

Periodización en los deportes colectivos: modelos y estrategias de periodización adaptados al calendario competitivo y a la dinámica propia de los deportes de equipo.

El microciclo estructurado: diseño del microciclo como herramienta de organización semanal de la carga en función del calendario de partidos en deportes colectivos.

4. ENFOQUES METODOLÓGICOS

MD1. Método expositivo; MD2. Estudio y resolución de casos prácticos; MD3. Aprendizaje basado en problemas; MD4. Aprendizaje cooperativo; MD5. Aprendizaje por proyectos; MD6. Trabajo de síntesis

5. COMPETENCIAS

Conocimientos:

7. Identificar los objetivos de desarrollo sostenible, incluyendo la responsabilidad social ante cuestiones relacionadas con la sostenibilidad y el cambio climático, en la práctica de la actividad física y el deporte.

10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.

Habilidades:

2. Comunicarse eficazmente, de forma oral o escrita en catalán y castellano en el desarrollo de la actividad profesional y académica relacionada con la actividad física y el deporte, adaptando el discurso al público objetivo.

6. Reconocer los principios éticos en coherencia con los principios deontológicos de la profesión vinculada a la actividad física y del deporte que serán expuestos de acuerdo con el ideario de la Universidad.

16. Planificar el proceso de entrenamiento aplicando los principios fisiológicos y estableciendo los principios básicos del entrenamiento en sus diferentes niveles.

Competencias:

23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de cada cual, así como las de los otros.

24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.

6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA-M1. Identificar las fases de la planificación del ejercicio físico para conseguir los objetivos de cualquier persona utilizando las herramientas de la teoría del entrenamiento.

7. EVALUACIÓN (como evaluaremos lo que han aprendido)

1.ª convocatoria:

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la ponderación entre la evaluación continuada y prueba final, según los porcentajes establecidos en esta guía docente.

La asistencia es obligatoria. El alumnado tiene que asistir, como mínimo, al 80% de las clases programadas de la asignatura. A partir de este límite, por cada día adicional de ausencia se descontarán 0,20 puntos de la nota de la evaluación continuada, excepto en los casos debidamente justificados y acreditados.

Para superar la asignatura hay que obtener una calificación final mínima de 5,0 y una calificación mínima de 5,0 al examen final.

2.ª convocatoria (recuperación):

El alumnado tendrá que presentarse a la recuperación en los casos siguientes:

a) Si la nota de la prueba final de 1.ª convocatoria es inferior a 5,0.

b) Si la calificación final ponderada de la asignatura es inferior a 5,0.

La recuperación se realizará mediante una prueba final. La nota obtenida en esta prueba hará media ponderada con la nota de la evaluación continuada obtenida durante el curso.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

No presentado / No evaluable:

Si el alumno no se presenta al examen final de 1.ª convocatoria, constará como NP y la convocatoria computará.

Si el alumno no se presenta al examen final de 2.ª convocatoria, constará como NA y la convocatoria no computará.

Calificaciones:

Las calificaciones se expresarán de 0 a 10 siguiendo la siguiente baremación: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente)

Matrícula de honor:

El profesorado podrá otorgar matrícula de honor al alumnado con calificación final de excelente, siempre que considere que su rendimiento es especialmente meritorio y de acuerdo con los límites establecidos por la normativa académica vigente.

8. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

1. Navarro Valdivielso, F. J. (2004). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Wanceulen.
2. Solé, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.
3. Foster, C., Rodríguez-Marroyo, J. A., & de Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: The past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), S2-2–S2-8.
4. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273.
5. Seirul-lo Vargas, F. (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. Editorial Mastercede.