Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE 2026-2027

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Fundamentos del Entrenamiento
PLAN DE ESTUDIOS:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Segundo
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Español
PROFESORADO:	Dr. Álvaro Velarde Sotres
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	alvaro.velarde@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
Tema 1. Introducción 1.1. Visión general. 1.2. Aspectos históricos y generales del entrenamiento deportivo. Tema 2. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 2.1. Aspectos teóricos de la estructuración del entrenamiento deportivo. 2.2. Fundamentos, leyes y principios del entrenamiento deportivo.

2.3. Conceptos y aplicaciones de la carga de entrenamiento.

2.4. Componentes de la carga de entrenamiento.

2.5. Carga física, coordinativa, cognitiva, competitiva y efectos de la carga.

2.6. Planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.

Tema 3. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.

3.1. Aspectos generales sobre los factores y la capacidad de rendimiento.

3.2. Las capacidades físicas y el entrenamiento deportivo.

3.3. Capacidades físicas: caracterización, importancia y aplicabilidad, métodos de entrenamiento y métodos de evaluación.

Tema 4. Bases generales del entrenamiento deportivo en función del sexo y de la edad.

4.1. Aspectos del entrenamiento deportivo en niños y adolescentes.

4.2. Aspectos del entrenamiento deportivo en mujeres.

4.3. Aspectos del entrenamiento deportivo en mayores.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.

- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

- CG5 Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.

- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

- CG9 Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE1. Comprender, describir y relacionar los procesos fisiológicos, su regulación y contribución al mantenimiento de la homeostasis, así como conocer las

respuestas al ejercicio agudo y las adaptaciones de los mismos al ejercicio crónico.

- CE2. Identificar y distinguir los distintos sistemas energéticos durante el ejercicio y conocer los factores de los que depende la utilización de cada uno de ellos.

- CE3. Identificar y aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos a los diferentes campos de la actividad física y del deporte (educativo, entrenamiento, salud y recreación).

- CE17. Diseñar y aplicar metodologías de entrenamiento específicas para el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.

- CE19. Diseñar una planificación del entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación y competición.

- CE34. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- CE35. Interpretar resultados y controlar variables utilizando diferentes métodos y técnicas instrumentales de medición o estimación, tanto de laboratorio como de campo, y aplicarlas en sus distintos perfiles profesionales en diferentes grupos de población.

- CE39. Desarrollar su labor profesional en lengua anglo-sajona, independientemente de su futuro perfil profesional, así como comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en la misma.

- CE40. Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de

aprendizaje:

- Conocer y saber aplicar las leyes y principios del entrenamiento, así como el conocimiento de los factores determinantes del rendimiento, al proceso de preparación del deportista en las diferentes etapas de formación (Iniciación/Perfeccionamiento/ Rendimiento).

- Comprender y aplicar diferentes métodos para la mejora en el rendimiento de las diferentes cualidades físicas básicas.

- Analizar, diseñar e interpretar planes de entrenamiento según el objetivo de trabajo requerido.

- Analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen y condicionan el proceso del entrenamiento deportivo.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos
anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos
- Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo
- Trabajo Autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	26
	Clases prácticas	15
	Seminarios y talleres	10
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	2
	Tutorías (individual / en grupo)	2
Actividades autónomas	Preparación de clases	29
	Estudio personal y lecturas	44
	Elaboración de trabajos	14
	Trabajo en campus virtual	4

El primer día de clase, el profesora proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos
de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Elaboración de un trabajo en grupo	25%
	Examen parcial	15%
	Portfolio	10%
Evaluación final	Prueba teórica/ práctica final	50%

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) no podrá ser inferior, en ningún caso, a **4,0 puntos (escala 0 a 10)** para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórica/práctica 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- De Paz-Fernández, J. A., Costa-Moreira, O., y Patrocínio de Oliveira, C. E. (2016). *Fundamentos del Entrenamiento*. Material didáctico propio de la institución.

- González-Ravé, J. M., Pablos, C., y Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica*. Médica Panamericana.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Balsalobre-Fernández, C. & Jiménez-Reyes, P. (2014). *Entrenamiento de fuerza: Nuevas perspectivas metodológicas*. 1st ed. Carlos Balsalobre-Fernández http://www.carlosbalsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf.

- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodologia del entrenamiento. De la teoria a la práctica*.

Editorial Paidotribo.

- González-Badillo, J. J., Yañez-García, J. M., Mora-Custodio, R., & Rodríguez-Rosell, D.

(2017). Velocity Loss as a Variable for Monitoring Resistance Exercise. *International*

journal of sports medicine, 38(3), 217–225. https://doi.org/10.1055/s-0042-120324

- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure

of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(5),

347–352. https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333

- Helms, E. R., Cronin, J., Storey, A., & Zourdos, M. C. (2016). Application of the Repetitions in Reserve-Based Rating of Perceived Exertion Scale for Resistance Training. *Strength and conditioning journal*, 38(4), 42–49. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000218

- Naclerio-Ayllón, F. (2011). *Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en*

diferentes deportes. Editorial Médica Panamericana.

- Pallarés, J. G., & Morán-Navarro, R. (2012). Propuesta metodológica para el

entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. *Journal of Sport & Health*

Research, 4(2). http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%202/V04_2_3.pdf

- Tendero, G.R. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo para el Espacio Europeo de*

Educación Superior: Fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen S.L..

- Zourdos, M. C., Klemp, A., Dolan, C., Quiles, J. M., Schau, K. A., Jo, E., Helms, ... Blanco,

R. (2016). Novel Resistance Training-Specific Rating of Perceived Exertion Scale

Measuring Repetitions in Reserve. *Journal of strength and conditioning research*, 30(1),

267–275. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001049

WEBS DE REFERENCIA:

- Apuntes Educación Física y Deportes: www.revista-apunts.com

- RETOS: www.retos.org

- Revista Internacional de Ciencias del Deporte RICYDE:

www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde

- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte:

cdeporte.rediris.es/revista/revista.html

- Revista Cultura Ciencia y Deporte: ccd.ucam.edu/index.php/revista/index

- Revista Internacional de Deportes Colectivos:

asesdeco.com/index.php?option=com_content&view=article&id=120&Itemid=482

- RED. Revista de Entrenamiento Deportivo:

http://revistaentrenamientodeportivo.com/

- EmásF. Revista Digital de Educación Física: emasf.webcindario.com/

- Revista REEFD: www.consejo-colef.es/revista-reefd/archivo-revista-reefd.html#

- Journal of Strength and Conditional Research: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Pages/default.aspx

- International Journal of Sports Physiology and Performance:

http://journals.humankinetics.com/ijspp

- British Journal of Sport Medicine: http://bjsm.bmj.com/

- Sports Medicine: http://link.springer.com/journal/40279

- American Journal of Sports Medicine: http://ajs.sagepub.com/

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Mundo entrenamiento: https://mundoentrenamiento.com/

- Grupo Sobreentrenamiento: http://g-se.com/es/

- Sports science infographics: http://ylmsportscience.blogspot.com.es/

- Exercise Physiology & Training: http://www.fisiologiadelejercicio.com/

- Researchgate: www.researchgate.net