

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

**Curso académico: 2022/2023**

Identificación y características de la asignatura			
Código	500286	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Planificación del entrenamiento deportivo		
Denominación (inglés)	Sport planning and periodization		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	6	Carácter	Obligatoria
Módulo	Entrenamiento deportivo		
Materia	Planificación del entrenamiento deportivo		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Guillermo Olcina	408	golcina@unex.es	
Jorge Carlos Vivas	412	jorgecv@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal		
Profesor coordinador (si hay más de uno)	Guillermo J. Olcina Camacho		
Competencias*			
<p><b>Competencias Básicas y Generales</b></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>			

\*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

- 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
- CG1 - Conocer y comprender el objeto de estudio de la Actividad Física y el Deporte
- CG2 - Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones
- CG11 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte

### **Competencias transversales**

- CT1 - Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa
- CT2 - Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional

### **Competencias específicas**

- CE10 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles
- CE12 - Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas
- CE13 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
- CE18 - Apoyar y asesorar científicamente en el rendimiento deportivo

## **Contenidos**

### Breve descripción del contenido\*

Microestructuras y macroestructuras de planificación deportiva. Sistemas para planificar y organizar el proceso de entrenamiento en diferentes contextos deportivos a corto, medio y largo plazo

### Temario de la asignatura

#### **Tema 1. Introducción a la planificación deportiva**

Importancia de la planificación deportiva  
La realidad en la planificación deportiva  
Estructuras básicas de planificación

Descripción de actividades prácticas:

Lectura y análisis de documento científico Entrevista entrenador / preparador físico.

#### **Tema 2. La sesión**

Estructura de la sesión de entrenamiento  
Tipos de sesiones de entrenamiento

<p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de sesiones de entrenamiento según tipología</p>
<p><b>Tema 3. El microciclo</b>  Definición  Tipos de microciclos  Diseño de microciclos</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de microciclos.</p>
<p><b>Tema 4. El mesociclo</b>  Definición  Tipos de mesociclos  Diseño de mesociclos</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de mesociclos.</p>
<p><b>Tema 5. El macrociclo</b>  Definición  Orientación tradicional  Orientación contemporánea  Diseño de macrociclos</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de macrociclos.</p>
<p><b>Tema 6. Planificación anual</b>  Modelos de planificación anual: tradicional, bloques, inversa, modelos mixtos  Diseño de una temporada deportiva</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Elaboración concreción inicial de una planificación anual.</p>
<p><b>Tema 7. Planificación de la preparación física (deportes individuales)</b>  Planificación de la resistencia  Planificación de la fuerza  Planificación de la velocidad</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Planificación cualitativa de la preparación física. Secuenciación de contenidos en diferentes macrociclos.</p>
<p><b>Tema 8. Planificación en deportes de oposición</b>  Características diferenciadoras  Planificación de la técnica  Planificación de la táctica  Entrenamiento integrado  Modelos de planificación  Desarrollo de una planificación</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de modelos de planificación en deportes de oposición, incidencia en aspecto técnicos y tácticos.</p>
<p><b>Tema 9. Planificación en deportes de liga regular (cooperación - oposición)</b>  Características diferenciadoras  Planificación de la técnica  Planificación de la táctica  Entrenamiento integrado  Modelos de planificación  Desarrollo de una planificación</p>
<p>Descripción de actividades prácticas: Diseño de modelos de planificación en deportes de equipo, incidencia en modelos de planificación específicos.</p>
<p><b>Tema 10. La planificación a largo plazo</b>  Planificación plurianual (ciclos deportivos)  Planificación de la vida deportiva</p>

Descripción de actividades prácticas: Elaboración de aspectos básicos para una planificación plurianual y de vida deportiva.

**Tema 11. Cuantificación de la carga de entrenamiento**

Modelos de cuantificación de la carga  
Integración de la cuantificación en modelos de planificación  
Aplicaciones para el control y cuantificación de la carga

Descripción de actividades prácticas: Cuantificación de carga de entrenamiento bajo diferentes modelos y con diversas herramientas

**Tema 12. La puesta a punto del deportista (Tapering and Peaking)**

Concepto de puesta a punto (tapering)  
Modelos de reducción de la carga de entrenamiento  
Diseño de la fase de puesta a punto en el deporte

Descripción de actividades prácticas: Diseño de fase de tapering en distintas modalidades deportivas ante una carga de entrenamiento dada.

**Actividades formativas\***

Horas de trabajo del alumno por tema		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
1	5	3				0	0	2
2	7	2				1	0	4
3	7	2				1	0	4
4	8	3				1	0	4
5	11	4				1	0	6
6	11	4				1	0	6
7	11	4				1	0	6
8	22	7				3	0	12
9	21	7				2	0	12
10	7	3				1	0	3
11	7	2				1	0	4
12	6	2				1	0	3
<b>Evaluación **</b>	<b>27</b>	<b>2</b>				<b>1</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>45</b>				<b>15</b>	<b>0</b>	<b>90</b>

GG: Grupo Grande (100 estudiantes).

PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes)

ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes)

SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

**Metodologías docentes\***

Clases teóricas (Grupo grande).

**Metodología e/a:** Enseñanza directiva. Lección magistral con pequeñas intervenciones del alumno

Seminarios (Grupo mediano)

**Metodología e/a:** Enseñanza participativa. Grupos de discusión.

\*\* Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

Prácticas en Laboratorios (Grupo mediano)

**Metodología e/a:** Enseñanza participativa. Manejo de instrumental y software.

Estudio de la materia, preparación de exámenes

**Metodología e/a:** Estudio autónomo del alumno

Realización de trabajos

**Metodología e/a:** Trabajo autónomo del alumno. Consultas bibliográficas.

Trabajos de campo dirigidos, visitas, asistencia a eventos

**Metodología e/a:** Trabajo autónomo del alumno. Desarrollo de tareas de aplicación práctica.

Evaluación del alumno

**Competencias:** Todas las del módulo

**Metodología e/a:** Exposiciones orales, visuales y escritas.

*Se tiene prevista una conferencia con entrenadores de alto nivel sobre planificación en deportes individuales, deportes colectivos y planificación a largo plazo.*

**Resultados de aprendizaje\***

1. Adquirir conocimientos de planificación deportiva.
2. Ser capaz de planificar vida deportiva de un deportista.
3. Saber planificar distintas temporadas de un deportista.
4. Conocer y aplicar los distintos modelos de planificación deportiva.
5. Poder diseñar microestructuras de entrenamiento (sesiones, microciclos, etc).
6. Ser capaz de planificar en deportes de equipo.
7. Saber como planificar en categorías menores.
8. Conocer la realidad de la planificación deportiva.
9. Saber realizar la puesta a punto en diferentes modalidades deportivas.

Sistemas de evaluación*			
Actividades e instrumentos de evaluación			
INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS
Asistencia y participación activa en actividades de formación presenciales	Tareas de reflexión y aplicación práctica al termino de las sesiones prácticas. Diseño de microestructuras de planificación (recuperable)	20	CB3, CB4, CG11, CT1, CT2, CT5, CE10, CE13,
Trabajos, portafolios, diarios, memorias de prácticas, proyectos o informes	Exposición de un trabajo de planificación anual bajo un contexto real (recuperable)	40	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, CG2, CG11, CT1, CT2, CT4, CT5, CT6, CE10, CE13, CE18
Examen: prueba presencial de desarrollo escrito u oral en sus diferentes modalidades	Examen tipo test, preguntas cortas / aplicación o desarrollo. (recuperable)	40	CB1, CB5, CG1, CG2, CE10, CE12, CE13, CE18
Observaciones / Aclaraciones			
<p>De acuerdo con lo establecido en la <i>normativa vigente de evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado en las titulaciones oficiales de la Universidad de Extremadura</i>, el estudiante, durante las cuatro primeras semanas de cada semestre, deberá elegir entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una única prueba final de carácter global.</p> <p>Para aprobar la asignatura en cualquiera de las convocatorias, es necesario que, de acuerdo con la elección previa del alumno, cumpla alguna de las dos situaciones diferenciadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para el sistema de evaluación continua: aprobar la prueba escrita final, el trabajo de planificación y que la suma de la puntuación obtenida mediante los diferentes instrumentos de evaluación (examen + trabajo + pruebas escritas al final de las sesiones) sea superior a 5.</li> <li>2. Para el sistema con una única prueba final: aprobar una prueba final de carácter teórico - práctico global.</li> </ol> <p>En el caso del sistema de evaluación continua, las notas de los diferentes instrumentos de evaluación se guardarán en las distintas convocatorias de la asignatura durante un curso académico, en caso de que la suma de las partes supere el 5 pero exista alguna parte (examen o trabajo) suspensa. En la convocatoria extraordinaria el estudiante puede volver a presentarse a todas las partes para optar a la calificación de 10, por tanto <b>todas las actividades son recuperables</b>.</p> <p>Las pruebas escritas al final de las sesiones (participación activa) podrán ser recuperables en un plazo máximo de 5 días al término de la clase en la <b>convocatoria ordinaria</b>. En la convocatoria <b>extraordinaria</b> se podrán entregar de nuevo el día del examen teórico.</p> <p>En la <b>convocatoria ordinaria</b> el examen será tipo test y el trabajo de aplicación se realizará mediante defensa pública en el horario de clase.</p> <p>En la convocatoria <b>extraordinaria</b> el examen será de preguntas de desarrollo / aplicación práctica y el trabajo se entregará en formato powerpoint / pdf junto con las transcripciones de las diapositivas.</p>			

### **Bibliografía (básica y complementaria)**

- Añó V (1997). Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Ed Gymnos. Madrid.
- Bompa T (2018). Periodization. VI edition. Human Kinetics. Illinois
- Campos J & cols (2003). Teoría y planificación del entrenamiento. Ed Paidotribo
- García Manso (1999). La adaptación y la exigencia deportiva. Ed Gymnos. Madrid.
- Navarro Valdivielso & cols (1996). Bases Teóricas del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
- Navarro Valdivielso F (1997). Planificación del entrenamiento deportivo. Ed Gymnos. Madrid.
- Mújica I. (2009). Tapering and peaking for optimal performance. Human Kinetics. Illinois
- Reuter B. (2012) Developing endurance. Human Kinetics. Illinois

### **Otros recursos y materiales docentes complementarios**

<http://campusvirtual.unex.es/portal/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>