Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (3º y 4º curso)

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

Fecha de publicación: 03-07-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	3 curso, 1Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación

La presente asignatura está orientada al conocimiento de los principios del entrenamiento deportivo y la metodología del entrenamiento para las diferentes cualidades físicas. Es por ello que se pretende que los alumnos adquieran un conocimiento de los principios del entrenamiento y las respuestas de adaptación del organismo ante diferentes estímulos o cargas de entrenamiento. De una forma más concreta, junto con el contenido teórico, y a partir de las sesiones prácticas en laboratorio, se persigue que los alumnos adquieran un conocimiento y dominio sobre la aplicación de las diferentes metodologías para el entrenamiento y desarrollo de las cualidades físicas enfocadas a la mejora de la condición física. La asignatura se considera indispensable para la formación de los futuros graduados basándose en la aplicación de los conocimientos destinados a estimular los procesos fisiológicos de adaptación del organismo ante diferentes estímulos, favoreciendo el desarrollo de las cualidades físicas en diferentes contextos.

III.-Resultados de Aprendizaje

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

CG1. Adquirir y comprender los conocimientos necesarios de las distintas áreas de estudio que conforman el título para desarrollar su vida laboral como profesional de las Ciencias del Deporte.
CG3. Demostrar capacidad de análisis y síntesis del conocimiento adquirido, siendo capaz de elaborar ideas propias y aplicarlas con rigor científico.
CG7. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.
CG8. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo, en la dirección de grupos humanos que practiquen actividad física y deporte.
CG9. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, promoviendo la innovación y creatividad para la solución de los problemas profesionales.
CG10. Aplicar el código ético y deontológico de la profesión, considerando los derechos de los usuarios y la legislación vigente.
CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte
CE7. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
CE13. Aplicar las técnicas de instrumentación y registro de la conducta motriz.
CE16. Aplicar un control tecnológico del rendimiento del deportista en competición.
CE17. Aplicar un enfoque multidisciplinar para la resolución de problemas en la mejora del rendimiento deportivo.

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U.D. 1 –Conceptualización del Entrenamiento Deportivo.

Tema 1. Introducción al Entrenamiento Deportivo.

1.1. El proceso de entrenamiento deportivo
1.2. La carga de entrenamiento
1.3. Adaptación
1.4. Fatiga, recuperación y supercompensación
1.5. Efectos del entrenamiento

U.D. 2 –Bases y Principios del Entrenamiento Deportivo.

Tema 2. Principios del Entrenamiento Deportivo.

2.1. La adaptación en el entrenamiento
2.2. Clasificación de los principios del entrenamiento deportivo
2.3. Desarrollo de los Principios del Entrenamiento Deportivo
2.4. Medios y métodos del entrenamiento

U.D. 3 –La Carga de Entrenamiento.

Tema 3. La Carga de Entrenamiento.

3.1. La carga de entrenamiento
3.2. Carga externa y Carga interna
3.3. Componentes de la Carga de entrenamiento: contenido, magnitud y orientación
3.4. Potencial de entrenamiento de una carga de entrenamiento
3.5. Carga Absoluta vs Carga Relativa
3.6. Carga de entrenamiento, fatiga aguda y “Over-reaching” funcional.
3.7. Efectos de la carga de entrenamiento: indicadores mecánicos y metabólicos para su control
3.8. Cuantificación de la carga de entrenamiento

U.D. 4 –Fundamentos, metodología y entrenamiento de las Cualidades Físicas.

Tema 4. Fundamentos, metodología y entrenamiento de la Fuerza.

4.1. Concepto y fundamentación de la fuerza (Curva F-t, F-v)
4.2. Factores determinantes y limitantes
4.3. Vías para el desarrollo de la fuerza
4.4. Variables del entrenamiento de fuerza: volumen, intensidad, repeticiones, velocidad y recuperación
4.5. El carácter del esfuerzo en el entrenamiento de fuerza
4.6. Entrenamiento de la fuerza basado en la velocidad
4.7. Perfil Fuerza-velocidad
4.8. Metodologías del entrenamiento de la fuerza

Tema 5. Fundamentos, metodología y entrenamiento de la Velocidad.

5.1. Concepto y fundamentación de la velocidad (Curva V-t)
5.2. Factores determinantes y limitantes
5.3. Vías para el desarrollo de la velocidad
5.4. Variables del entrenamiento de velocidad: volumen, intensidad, repeticiones, velocidad y recuperación
5.5. El carácter del esfuerzo en el entrenamiento de velocidad
5.6. Perfil Fuerza-velocidad
5.7. Control del entrenamiento de velocidad a través del salto vertical
5.8. Metodologías del entrenamiento de la velocidad

Tema 6. Fundamentos, metodología y entrenamiento de la Resistencia.

6.1. Concepto y fundamentación de la resistencia
6.2. Factores determinantes y limitantes
6.3. Vías para el desarrollo de la resistencia

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

6.4. Variables del entrenamiento de resistencia: volumen, intensidad, repeticiones, velocidad y recuperación
6.5. Metodologías del entrenamiento de la velocidad
Tema 7. Fundamentos, metodología y entrenamiento de la Flexibilidad.
7.1. Concepto y fundamentación de la flexibilidad
7.2. Factores determinantes y limitantes
7.3. Vías para el desarrollo de la flexibilidad
7.4. Variables del entrenamiento de flexibilidad
7.5. Metodologías del entrenamiento de la flexibilidad
U.D. 5 –Estrategias de entrenamiento específicas.
Tema 8. Estrategias de entrenamiento específicas.
8.1. Tapering, puesta a punto y desentrenamiento (Tapering, Peaking, Detraining)
8.2. Preparación física en los deportes de equipo
8.3. Entrenamiento sobre superficies inestables, entrenamiento con vibraciones mecánicas y entrenamiento mediante sobrecargas excéntricas
8.4. Entrenamiento concurrente
8.5. Mitos y realidades del entrenamiento

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	**Descripción**
Prácticas	Prácticas en el terreno y laboratorio
Lecturas	Lección magistral. Exposiciones orales
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Resolución de problemas u otras actividades prácticas en el aula.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	30
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	14
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	15
Realización de pruebas	1
Tutorías académicas	30
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	18
Preparación de clases teóricas	30
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	30
Preparación de pruebas	12
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo

Tipo	Periodo	Contenido
Trabajos colectivos	Semana 14 a Semana 15	[AD] Análisis de propuesta específica de entrenamiento. [AP] Presentación de la propuesta de entrenamiento. [PC]
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	[AD] Análisis de artículos científicos. Análisis individual de documentos para la elaboración de propuestas, Participación en actividades grupales de análisis y discusión
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	[AD] Clases magistrales, junto al temario del que dispondrá en el Aula Virtual. Además, el alumno dispondrá de contenidos de apoyo audiovisual y recursos que podrá utilizar para preparar los contenidos de cada tema.
Prácticas	Semana 1 a Semana 15	[AP] Prácticas en laboratorio relacionadas con el contenido de las clases teóricas.
Tutorías académicas	Semana 1 a Semana 15	[AD] Tutorías académicas para la resolución de dudas o elaboración de tareas mediante videoconferencia a través del Aula Virtual.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.

La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).

El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.

El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.

La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.
La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
Los estudiantes que no consigan superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

EXAMEN ESCRITO
Examen final de la materia, diseñado
a partir de preguntas conceptuales, y
preguntas de aplicación práctica.
Reevaluable en periodo
extraordinario.
60 %

TRABAJO EN AULA Y ACTIVIDADES
DEL AULA VIRTUAL
Análisis de artículos científicos.
Elaboración de informes y memoria
relacionada con las prácticas.
Reflexión y propuestas
metodológicas.
20 %

TRABAJO CON TUTORÍA ECTS
Trabajo colectivo en relación a la
elaboración de una metodología de
entrenamiento para el desarrollo de
una determinada cualidad física.
20 %

Para superar la asignatura es estrictamente necesario obtener al menos una puntuación de cinco puntos en todas y cada una de las partes mencionadas en la tabla anterior. Para aquellos alumnos que no alcancen el 80% de la asistencia a las clases prácticas, además de realizar el examen escrito y las tareas planteadas en el aula virtual, deberán realizar una prueba de evaluación adicional (suficiencia práctica) el mismo día del examen oficial, en la que se plantearán preguntas de aplicación, relacionadas con los contenidos tratados en las sesionesprácticas. El trabajo colectivo será realizado en grupos de hasta 5 componentes. Tras su elaboración serán defendidos ante el profesor en una tutoría ECTS.

“Al tratarse de una asignatura en extinción con asignatura equivalente en el nuevo plan de estudios, los estudiantes matriculados en la asignatura extinta podrán cursar la asignatura equivalente del plan de estudios modificado. Sin perjuicio de lo anterior, en la presente guía se han adaptado las actividades formativas, el tiempo de trabajo, la metodología docente y los sistemas de evaluación para que el alumno que la curse adquiera los resultados de aprendizaje previstos”

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.
Asignatura con posibilidad de dispensa: No

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.

VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía básica

- Bompa, T. (1999) Periodization: Theory and Methodology of training. Edit. Human Kinetics.
- Boyle. New Functional Training for sports. Human Kinetics.
- Cardinale M. (2011). Strength and Conditioning: Biological principles and practical applications. Wiley-Blackwell.
- Fleck, S.J. &Kraemer W.J. (2004): Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics. Champaign: Editorial Human Kinetics.
- González-Badillo, J.J. &Ribas, J. (2002) Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE.
- Haff, G.G. &Triplett, N.T. (2016). Essentials of strength training and conditioning. Champaing: Editorial Human Kinetics.
- López Chicharro J &Fernández Vázquez A. (2006). Fisiología del ejercicio. Panamericana.
- Mújika I (2012). Endurance training: Science and practice.Vitoria.
- Platonov, V.N. (1995). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología (4a Ed.). Barcelona. Paidotribo.
- Turner A &Comfort P (2018). Advanced Strength and Conditioning: An Evidence-based approach. Routledge International, UK
- Viru, A., &Viru, M. (2001). Biochemical monitoring of sport training.Champaign (IL): Human Kinetics.
- Zatsiorsky (2002). Kinetics of Human Motion. Human Kinetics.

Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado

Nombre y apellidos	PEDRO JIMÉNEZ REYES
Correo electrónico	pedro.jimenezr@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Titular de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	2
Nº de Sexenios	2
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	2

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 14/11/2026 19:30 | Hash: 81d41719ec926648189da11c29827148.