

GUÍA DOCENTE

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

CURSO 2026-27

Fecha de publicación: 03-07-2026



I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	4 curso, 1Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

II.-Presentación
La presente asignatura está orientada al conocimiento de la evidencia científica que, basada en los principios del entrenamiento deportivo y la metodología del entrenamiento, fundamentan los procesos de organización, estructuración y planificación del entrenamiento deportivo para la competición en las diferentes especialidades deportivas. Es por ello que se pretende que los alumnos adquieran un conocimiento sobre los procesos de estructuración, organización de los medios de entrenamiento y secuenciación adecuada de las cargas de entrenamiento para lograr la optimización de las respuestas adaptativas en función de las necesidades del deportista y la especialidad deportiva con el fin de alcanzar el máximo estado de forma deportiva en los momentos clave de preparación del mismo. De una forma más concreta, junto con el contenido teórico, y a partir de las sesiones prácticas de discusión y análisis de diferentes perspectivas de planificación del entrenamiento deportivo tanto en aula como en laboratorio, se persigue que los alumnos adquieran un conocimiento y dominio sobre la aplicación de las diferentes secuencias y posibilidades de estructuración del entrenamiento deportivo adaptado a las diferentes especialidades deportivas. La asignatura se considera indispensable para la formación de los futuros graduados basándose en la aplicación de los conocimientos destinados a estimular de manera adecuada la secuenciación de las cargas de entrenamiento que favorezcan los procesos fisiológicos de adaptación del organismo ante diferentes estímulos, favoreciendo la consecución del estado de forma óptima para la competición en diferentes contextos.
II.B-Presentación en inglés
null

III.-Resultados de Aprendizaje



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.

CE12. Analizar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos, en la enseñanza y el entrenamiento del deporte.

CE13. Aplicar las técnicas de instrumentación y registro de la conducta motriz.

CE14. Aplicar las técnicas de medición de las variables cognitivas y emocionales en la práctica del deporte.

CE15. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento, en sus distintos niveles de práctica deportiva.

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.

CE19. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud

- 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.



IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U.D. 1 –Conceptualización de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Tema 1. Introducción a la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

- 1.1. Contextualización
- 1.2. Planificación del Entrenamiento Deportivo
- 1.3. Periodización
- 1.4. Programación del Entrenamiento Deportivo
- 1.5. Características

U.D. 2 –Bases científicas de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Tema 2. Bases, contenidos y características de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

- 2.1. Bases de la Planificación
- 2.2. Características de la Planificación del Entrenamiento Deportivo
- 2.3. Criterios de la Planificación del Entrenamiento Deportivo
- 2.4. Elementos y Principios de la Planificación del Entrenamiento Deportivo
- 2.5. Condiciones para la Planificación del Entrenamiento Deportivo. Análisis
- 2.6. Objetivos en la Planificación del Entrenamiento Deportivo

U.D. 3 –Organización del proceso de entrenamiento a corto, medio y largo plazo

Tema 3. La sesión de entrenamiento.

- 4.1. Tipos
- 4.2. Objetivos y Funciones
- 4.3. Estructura
- 4.4. Características
- 4.5. Análisis y Ejemplos

Tema 4. El microciclo de entrenamiento.

- 4.1. Tipos
- 4.2. Objetivos y Funciones
- 4.3. Estructura
- 4.4. Características
- 4.5. Análisis y Ejemplos

Tema 5. El mesociclo de entrenamiento.

- 5.1. Tipos
- 5.2. Objetivos y Funciones
- 5.3. Estructura
- 5.4. Características
- 5.5. Análisis y Ejemplos

U.D. 4 –Modelos de Planificación Deportiva y Aplicaciones

Tema 6. El macrociclo de entrenamiento y los Modelos de Planificación tradicional y contemporáneo

- 6.1. Concepto
- 6.2. Objetivos y Funciones
- 6.3. Características

Tema 7. Planificación del entrenamiento en deportes individuales

Tema 8. Planificación del entrenamiento de fuerza, resistencia y concurrente

Tema 9. Planificación del entrenamiento en deportes de equipo y modelos alternativos de Planificación

Tema 10. Estrategias de preparación para la competición

IV.B.-Actividades formativas

Tipo

Descripción



Lecturas	Lección magistral. Exposiciones orales.
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Resolución de problemas u otras actividades prácticas en el aula.
Prácticas	Desarrollo de un proceso de planificación del entrenamiento.
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Desarrollo de destrezas motrices y evaluación del movimiento humano.
Presentaciones orales	Desarrollo de temáticas relacionadas con la planificación del entrenamiento.
Trabajos colectivos	Resolución de problemas relacionados con la programación del entrenamiento en cooperación.



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	12
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	36
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
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	Clases magistrales síncronas en horario de clase. Además, el alumno dispondrá de contenidos de apoyo y recursos que podrá utilizar para preparar los contenidos de cada tema.
Trabajos colectivos	Semana 1 a Semana 15	Análisis de programación y planificación de entrenamiento. Presentación de la planificación de entrenamiento.
Tutorías académicas	Semana 1 a Semana 15	Tutorías académicas para la resolución de dudas o elaboración de tareas mediante videoconferencia a través del Aula Virtual.
Seminarios	Semana 1 a Semana 15	Análisis de documentos, elaboración de informes y memorias, realización de trabajos, búsqueda bibliográfica. Propuesta metodológica.
Prácticas	Semana 1 a Semana 15	Prácticas en laboratorio relacionadas con el contenido de las clases teóricas. Se adaptará la actividad mediante la realización de prácticas online con visionado de situaciones, autograbaciones y diseño de tareas.



Otras actividades	Semana 1 a Semana 15	Análisis de artículos científicos. Análisis individual de documentos para la elaboración de propuestas, participación en actividades grupales de análisis y discusión.
-------------------	----------------------	--

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

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 deberán 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.

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

Evaluación ordinaria continua:

La distribución y características de las pruebas de evaluación son las que se describen a continuación. Solo en casos excepcionales y especialmente motivados, el profesor podrá incorporar adaptaciones en la Guía. Dichos cambios requerirán, previa consulta al Responsable de la Asignatura, la autorización previa y expresa del Coordinador de Grado, quien notificará al Vicerrectorado con competencias en materia de Ordenación Académica la modificación realizada. En todo caso, las modificaciones que se propongan deberán atender a lo establecido en la memoria verificada. Para que tales cambios sean efectivos, deberán ser debidamente comunicados a comienzo de curso a los estudiantes a través del Aula Virtual. La suma de las actividades no revaluables no podrá superar el 50% de la nota de la asignatura y, en general, no podrán tener nota mínima (salvo en el caso de las prácticas de laboratorio o prácticas clínicas, cuando esté debidamente justificado), evitando incorporar pruebas que superen el 60% de la ponderación de la asignatura.

Evaluación extraordinaria: Los estudiantes que no consigan superar la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado, serán objeto de la realización de una evaluación extraordinaria para verificar la adquisición de las competencias establecidas en la guía, únicamente de las actividades de evaluación revaluables.

Descripción de las pruebas de evaluación y su ponderación:

INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	PORCENTAJE
EXAMEN ESCRITO	Examen final de la materia, diseñado a partir de preguntas conceptuales, y preguntas de aplicación práctica. Reevaluable en periodo extraordinario.	60%
PRUEBA PRÁCTICA DE ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS MOTRICES	Trabajo o prueba de evaluación, individual o colectiva, en la que se desarrollará la demostración de competencias motrices por parte del alumno o alumnos. El trabajo o prueba de evaluación englobará la definición, aplicaciones y ejecución adecuada de los ejercicios, la identificación de errores frecuentes y estrategias de corrección. Reevaluable en período extraordinario mediante la realización de un vídeo que englobe todos los criterios a evaluar por el docente.	20%

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS O CASOS PRÁCTICOS EN EL AULA	Trabajo individual o colectivo que se desarrollará en el proceso de periodización del entrenamiento. Reflexión y propuestas metodológicas. Análisis de artículos científicos. Reevaluable en período extraordinario.	20%
--	--	-----

Para superar la asignatura es estrictamente necesario obtener, al menos, una puntuación de cinco puntos en el **examen escrito (60%)**. Las partes correspondientes a la **prueba práctica de adquisición de competencias motrices (20%)** y **resolución de problemas o casos prácticos en el aula (20%)** serán promediadas -atendiendo a su ponderación- y darán lugar a la **calificación final de ambas partes (40%)**. Para superar la asignatura es también estrictamente necesario obtener, al menos, una puntuación de cinco puntos en la calificación final promediada de la **prueba práctica de adquisición de competencias motrices y resolución de problemas o casos prácticos en el aula (40%)**. Se puede dar el caso de que no se superen todos los trabajos y, aún así, aprobar esta parte si el promedio -atendiendo a la ponderación- de la calificación final es igual o superior a cinco puntos.

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.

La posibilidad de utilización de IA en las actividades de evaluación será determinada por el profesor. En caso de permitirse, podrá solicitarse al estudiante una declaración de uso.

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

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.



VIII.-Recursos y materiales didácticos

Bibliografía básica

- Haff, G.G. (2024). Scientific Foundations and Practical Applications of Periodization. Edit. Human Kinetics.
- Turner, T. Comfort, P. (2022). Advanced Strength and Conditioning: An Evidence-Based Approach. Edit. Routledge.
- 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
- Gamble P. (2006). Periodization training for team sports athletes. Strength Cond J; 28 (5): 56-66.
- 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. Champaign: Editorial Human Kinetics
- Issurin V. (2008). Principles and basics of advanced training of athletes. Muskegon (MI): Ultimate Athletes Concepts Publisher.
- Issurin V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. J Sports Med Phys Fitness; 48 (1): 65-75.
- Matveyev LP. (1964). Problem of periodization the sport training. Moscow: FiS Publisher.
- Matveyev LP. (1977). The bases of sport training [in Russian]. Moscow: FiS Publisher.
- Matveyev LP. (1981). Fundamental of sport training. Moscow: Progress Publishers.
- Ozolin NG. (1970). The modern system of sport training. Moscow: FiS Publisher.
- Platonov VN. (1997). General theory of athletes' preparation in the Olympic sports. Kiev: Olympic Literature.
- 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
- Verchoshansky YV. (1985). Programming and organization of training process. Moscow: FiS Publisher.
- Viru, A., & Viru, M. (2001). Biochemical monitoring of sport training. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Zatsiorsky (2002). Kinetics of Human Motion. Human Kinetics, 2002

Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado

Nombre y apellidos	MARCOS ANTONIO SORIANO RODRÍGUEZ
Correo electrónico	marcosa.soriano@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	1



Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	0