

GUÍA DOCENTE

Metodología del Entrenamiento Deportivo

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (1º y 2º curso)

CURSO 2026-27

Fecha de publicación: 05-07-2026



I.-Identificación de la Asignatura

Tipo	FORMACIÓN BÁSICA
Período de impartición	2 curso, 2Q 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



CON01. Conocer los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CON03. Comprender la dimensión social del movimiento humano y los principios básicos del comportamiento humano, de la condición física, del entrenamiento y/o del rendimiento deportivo.

CON07. Comprender los fundamentos del desarrollo motor humano, de las habilidades motrices, de la técnica deportiva y su variación con el aprendizaje, la maduración y las características propias de cada individuo.

CON11. Comprender el método científico y su aplicación en las Ciencias del Deporte.

CON12. Conocer las herramientas para la búsqueda de información científica, los diferentes métodos de investigación, las herramientas para la toma de datos y análisis estadísticos básicos.

CON13. Conocer los principios éticos, deontológicos, de justicia social y objetivos de desarrollo sostenible en el desempeño de una práctica profesional que persiga la excelencia.

CON17. Conocer la literatura científica del ámbito de la actividad física.

COM01. Aplicar progresiones de enseñanza-aprendizaje basadas en el proceso metodológico integrado por la observación, análisis, evaluación y diagnóstico, demostrando habilidades docentes en la dirección de grupos humanos.

COM02. Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales demostrando habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

COM03. Controlar los procesos de entrenamiento físico y deportivo aplicando un enfoque multidisciplinar en la resolución de problemas para la mejora del rendimiento.

COM07. Demostrar capacidad de adaptación y solución de problemas profesionales por un conocimiento profundo en las habilidades motrices básicas, actividades físicas, habilidades deportivas, juego, actividades expresivas corporales, de danza, y actividades en la naturaleza.

COM11. Articular con rigor científico las justificaciones sobre las que sustentar las decisiones, los procesos y los actos propios del desempeño profesional.

COM14. Aplicar desde una perspectiva de trabajo multidisciplinar los condicionantes ético-deontológicos, estructurales-organizativos, y las normativas del ejercicio profesional en cualquier sector.

COM16. Desarrollar la toma de decisiones autónoma y proactiva vinculada a la intervención profesional.

COM20. Liderar grupos de trabajo multidisciplinarios que intervengan sobre deportistas/estudiantes/practicantes.

HAB01. Analizar las competencias docentes y proponer alternativas didácticas para una enseñanza eficaz.

HAB03. Articular procedimientos de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico deportivo.

HAB04. Desarrollar procesos de adaptación y/o de readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización.

HAB08. Analizar patrones de movimiento, modelos de ejecución y/o situaciones de juego, aplicando técnicas de instrumentación y registro de la conducta motriz, de variables físico-fisiológicas, técnico-tácticas, cognitivas y emocionales.

HAB10. Diferenciar las características y necesidades de los practicantes dependiendo de la tipología de la actividad, el espacio, la entidad, organización, población y contexto en la que se desarrolla.

HAB11. Analizar el efecto y la eficacia de métodos, técnicas, recursos de investigación y de la metodología de trabajo científica en la resolución de problemas que requieren el uso de ideas creativas e innovadoras.

HAB12. Interpretar información y datos relevantes del área utilizando herramientas tecnológicas y estadísticas en la emisión de juicios que incluyan una reflexión.

- 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

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Principios del entrenamiento deportivo
3. La carga de entrenamiento
4. Fundamentos, metodología y entrenamiento de la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad
5. Estrategias de entrenamiento específicas

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Asistencia a clases teóricas	Lección magistral. Exposiciones orales
Prácticas	Prácticas de laboratorio
Lecturas	Lectura y trabajo de artículos, análisis de vídeos y material científico
Otras actividades	Estudio autónomo



V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	28
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	2
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	28
Realización de pruebas	2
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
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	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	Prácticas en laboratorio relacionadas con el contenido de las clases teóricas.
Trabajos colectivos	Semana 5 a Semana 15	Análisis de propuesta específica de entrenamiento. Presentación de la propuesta de entrenamiento
Clases Teóricas	Semana 5 a Semana 1	Análisis de artículos científicos. Análisis individual de documentos para la elaboración de propuestas, Participación en actividades grupales de análisis y discusión
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.



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

Modalidad Presencial	Mínimo %	Máximo %
SE01. Exámenes. Pruebas objetivas escritas u orales, en sus diferentes modalidades.	50	60
SE02. Entrega de trabajos/proyectos/portafolios individuales/colectivos.	30	40
SE06. Asistencia a actividades complementarias: seminarios, congresos, cursos, actividades solidarias, de cooperación.	0	10
SE07. Participación en blogs, chats, foros o debates en el campus virtual.	0	10
Total	80	120

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.

Signatura 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

- Bompá, 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. Champaign: 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	ADOLFO ALSINA LÓPEZ
Correo electrónico	adolfo.alsina@urjc.es
Departamento	Matemática Aplicada, Ciencia e Ingeniería de los Materiales y Tecnología Electrónica
Campus de impartición	Madrid - Vicálvaro
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	0
Nombre y apellidos	ESPERANZA MONTAÑEZ CARRASCO
Correo electrónico	esperanza.montanez@urjc.es
Departamento	Geología, Física y Química Inorgánica



Campus de impartición	Móstoles
Categoría	Profesor/a Asociado/a
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	0
Nombre y apellidos	JUAN ANTONIO ALMENDRAL SÁNCHEZ
Correo electrónico	juan.almendral@urjc.es
Departamento	Matemática Aplicada, Ciencia e Ingeniería de los Materiales y Tecnología Electrónica
Campus de impartición	Madrid - Vicálvaro
Categoría	Titular de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	4
Nº de Sexenios	4
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	4
Nombre y apellidos	JULIO JOSÉ MONTOYA GUTIÉRREZ
Correo electrónico	julio.montoya@urjc.es
Departamento	Geología, Física y Química Inorgánica
Campus de impartición	Móstoles
Categoría	Profesor/a Asociado/a
Responsable de asignatura	No



Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	1
Nombre y apellidos	MATTIA TOMMASO COCCOLO BOSIO
Correo electrónico	mattiatommaso.coccolo@urjc.es
Departamento	Geología, Física y Química Inorgánica
Campus de impartición	Móstoles
Categoría	Profesor/a Contratado/a Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	3
Nº de Sexenios	2
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	3
Nombre y apellidos	PAULA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Correo electrónico	paula.rodriguez@urjc.es
Campus de impartición	Madrid - Vicálvaro
Categoría	Investigador
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	0
Nº de Sexenios de transferencia	0



Nº de evaluaciones positivas Docencia	0
Nombre y apellidos	RODRIGO CARMO TERIN
Correo electrónico	rodrigo.carmo@urjc.es
Departamento	Geología, Física y Química Inorgánica
Campus de impartición	Móstoles
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	0
Nombre y apellidos	RODRIGO CRESPO MIGUEL
Correo electrónico	rodrigo.crespom@urjc.es
Departamento	Geología, Física y Química Inorgánica
Campus de impartición	Móstoles
Categoría	Profesor/a Ayudante Doctor/a
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorías póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	0
Nº de Sexenios	1
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docencia	0



