



Datos Generales

Asignatura: TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO 2: METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Titulación: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

Carácter: OBLIGATORIA.

Créditos ECTS: 6 ECTS.

Curso: 3º

Distribución temporal: 1ER SEMESTRE.

Idioma de impartición: CASTELLANO.

Equipo docente: Óscar Urdániz Caudevilla oscar.urdanoz@euneiz.com; Dra. Naiara Virto Castro naiara.virto@euneiz.com

Aula(s): Aulas teóricas.

Presentación de la asignatura:

La asignatura Teoría del Entrenamiento 2: Metodología del Entrenamiento Deportivo se centra en el estudio avanzado de los principios y métodos utilizados en el entrenamiento deportivo. Los estudiantes profundizarán en técnicas de planificación y periodización del entrenamiento, así como en la evaluación y control del rendimiento deportivo de las diferentes capacidades físicas. Se abordarán estrategias específicas para optimizar el desarrollo físico y técnico de los atletas en diversas modalidades deportivas.

Datos Específicos

Resultados del proceso de formación y aprendizaje (RFA)¹

Conocimientos y Contenidos (C)	C12	Comprender los fundamentos generales del proceso del entrenamiento deportivo.
Competencias (CO)	CO1	Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el desarrollo de la tarea profesional.
	CO2	Buscar, organizar e interpretar la información que proporcionan las nuevas tecnologías (TIC).

¹ La clasificación de los RFA corresponde a la definida en el RD822/2021 y se encuentran definidos en la memoria de verificación del título.

* Extender el contenido utilizando para ello la programación docente. La extensión debe estar en punto intermedio, es decir, ampliar la información en la guía docente pero no llegar a los límites de la programación docente. Se debe incluir el índice de temas a tratar punto por punto (sin desarrollar). Se pueden incluir hasta tres subapartados con ideas claves/subtemas. La extensión máxima será de 2 páginas.

	CO6	Demostrar poseer y comprender conocimientos en las diferentes áreas de la actividad física y el deporte desarrolladas en el presente plan de estudios.
	CO7	Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética, especialmente dentro de las actividades físicas y deportivas
	CO8	Planificar y evaluar los programas de la actividad física y del deporte en la enseñanza, entrenamiento, salud, gestión, recreación y readaptación físico-deportiva.
	CO10	Actuar de acuerdo con el contexto jurídico y organizativo de la profesión.
Habilidades y Destrezas (H)	HA	Aplicar los principios de razonamiento moral y de toma de decisiones para resolver problemas de tipo ético, jurídico, legal, deontológico y de justicia social, que mejoren en el ejercicio profesional.
	HG	Aplicar los conocimientos al trabajo o vocación para resolver problemas complejos en el ámbito de estudio de la actividad física y el deporte, y demostrar su eficacia mediante la elaboración y defensa de argumentos.
	HH	Respetar los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres; la promoción de los Derechos Humanos, los principios de accesibilidad universal y diseño para todos; los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

Contenido de la Asignatura*

- Tema 1: Aspectos generales del entrenamiento deportivo.
- Tema 2: Mecanismos de adaptación.
- Tema 3: Principios del entrenamiento deportivo.
- Tema 4: Componentes del entrenamiento.
- Tema 5: La técnica y su entrenamiento.
- Tema 6: Las cualidades y capacidades físicas básicas.
- Tema 7: La velocidad.

- Tema 8: Planificación, periodización y programación.
- Tema 9: La planificación de la velocidad.
- Tema 10: La fuerza y su planificación.

Metodologías Docentes y Actividades Formativas²

Metodologías docentes utilizadas en esta asignatura son:

MD1	Método expositivo.
MD2	Estudios de caso.
MD3	Aprendizaje basado en problemas.
MD4	Aprendizaje basado en proyectos.
MD5	Aprendizaje cooperativo.
MD6	Tutorías.
MD7	Metodología participativa en el manejo de instrumentos de laboratorio.
MD8	Metodología participativa en la realización de prácticas motrices.

Actividades formativas utilizadas en esta asignatura son:

Actividades formativas	Horas previstas	% presencialidad
AF1: Clase teórica.	30	100
AF2: Clase práctica.	11	100
AF3: Realización de trabajos (individuales y/o grupales).	28	20
AF4: Tutoría individual.	2	50
AF11: Tutoría grupal.	2	50

² Se deberán extraer de la memoria verificada del título las metodologías docentes, actividades formativas y sistemas de evaluación. (1 ECTS = 25 horas de trabajo del estudiante).

AF5: Estudio independiente y trabajo autónomo del estudiante.	65	0
AF6: Pruebas de evaluación.	2	100
AF9: Prácticas en laboratorios de Ciencias del Deporte.	10	100
Total	150	--

Evaluación: Sistemas y Criterios de Evaluación

Las semanas de evaluación están definidas en el calendario académico publicado en la web de la universidad; la concreción de las fechas se realizará una vez que la docencia haya comenzado.

Sistemas de evaluación utilizados en esta asignatura son:

Denominación	Pond. mín.	Pond. Máx
SE1: Evaluación de la asistencia y participación del estudiante.	5	15
SE2: Evaluación de trabajos.	0	45
SE3: Pruebas de evaluación y/o exámenes.	0	45
SE6: Prueba práctica de adquisición de competencias de registro de datos en laboratorio.	15	30
SE7: Prueba práctica de adquisición de competencias motrices.	15	30

El estudiantado posee dos modalidades de evaluación para superar la asignatura:

- Evaluación continua con 2 convocatorias/año: ordinaria y extraordinaria.
- Evaluación única con 2 convocatorias/año.

En la Universidad Euneiz la evaluación continua (media ponderada de las diferentes actividades evaluables de la asignatura definidas por el profesorado) es la evaluación primordial; pero Euneiz permite al estudiantado acogerse a la evaluación única.



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

No se permite el cambio de modalidad de evaluación (de continua a única) escogido por el estudiante a lo largo del curso.

El/la estudiante que desee acogerse a la modalidad de evaluación única deberá solicitarlo por escrito formal que lo justifique dirigido al profesorado responsable de la asignatura y a la Coordinación del título en las dos primeras semanas del inicio de la misma.

Si el/la estudiante no asiste un 80% a las clases presenciales, pasará directamente a la convocatoria extraordinaria de la evaluación única.

De manera excepcional, el/la docente responsable de la asignatura podrá valorar con otros criterios adicionales como la participación, la actitud, el grado de desempeño y aprovechamiento del o la estudiante, etc., la posibilidad de permitir que el/la estudiante continúe en la convocatoria ordinaria, siempre que su asistencia mínima se encuentre por encima del 70%.

Las faltas de asistencia deben justificarse al profesor/a responsable de la asignatura con un plazo máximo de 1 semana. El justificante oficial deberá ser presentado al profesor/a responsable mediante un correo electrónico.

El/la estudiante irá a la evaluación extraordinaria ÚNICAMENTE con las partes suspendidas.

El sistema de calificación de la asignatura sigue lo establecido en el RD 1125/2003 y los resultados obtenidos se calificarán siguiendo la escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal.

- 0-4,9: Suspenso (SS).
- 5,0-6,9: Aprobado (AP).
- 7,0-8,9: Notable (NT).
- 9,0-10: Sobresaliente (SB).

La mención de «Matrícula de Honor» podrá ser otorgada a alumnos/as que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los/las alumnos/as matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos/as matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

Será considerado no presentado (NP) el estudiantado matriculado que no realice ninguna actividad evaluativa.

Toda actividad evaluativa escrita (trabajos, exámenes...) considerará las faltas ortotipográficas en la calificación final.



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

El plagio está prohibido, tanto en los trabajos, como en los exámenes, en caso de detectarse la calificación será suspenso. Los trabajos entregados a través del campus virtual serán objeto de análisis por la herramienta Turnitin:

- Los informes con un índice de similitud entre el 20% y el 30% serán revisados por el profesor/a para analizar las posibles fuentes de plagio y evaluar si están justificadas.
- Cualquier trabajo con un índice de similitud superior al 30%, una vez realizado el análisis del o la docente, no será evaluado.

Recursos materiales e infraestructuras necesarias

Tipo de recurso material y/o infraestructura
Material docente elaborado por el profesorado (apuntes, guías técnicas, tareas prácticas).
Recursos audiovisuales.
Material de fuerza: barras olímpicas, discos, kettlebells, balones medicinales, bandas elásticas.
Material de velocidad y agilidad: conos, picas, escaleras de coordinación, vallas, paracaídas de resistencia.
Equipamiento para entrenamiento pliométrico: cajones, superficies amortiguadoras.
Instrumental de control: cronómetros, medidores de salto, sensores básicos de potencia.
Software para el análisis de la carga de entrenamiento y el rendimiento.

Bibliografía y otros Recursos de Aprendizaje

Bibliografía Básica

- NSCA y Jeffreys I. (2025). El desarrollo de la velocidad: Guía para crear programas de entrenamiento con los que llevar la velocidad a su máximo nivel. Ediciones Tutor.
- Ratamess, N. (2021). ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. Lippincott Williams & Wilki.
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2011). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Paidotribo.
- Tudor O. Bompa y Carlo A. Buzzichelli (2019). Periodización teoría y metodología del



Guía Docente

Curso Académico 2026/27

entrenamiento. Ediciones Tutor S.A.

- Tudor O. Bompa (2004). Entrenamiento de la potencia aplicado a los deportes. La pliometría para el desarrollo de la máxima potencia. Inde.

Bibliografía Complementaria

- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento. Martínez Roca. Barcelona.
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona.
- Platonov, V.N. (1988). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Paidotribo. Barcelona.
- *Daniels' running formula*. Human Kinetics.pdf
- Kenneally, M. G. (2022). A novel approach to training analysis for distance runners based on race pace (Doctoral dissertation, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea).

Otros Recursos de Aprendizaje Recomendados

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