



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

# **GUIA DOCENTE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 2026-27**

## DATOS GENERALES

<b>Nombre:</b>	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
<b>Curso:</b>	2026-27
<b>Titulación:</b>	Grado en gestión y digitalización en el deporte
<b>Nº de créditos (ECTS):</b>	6
<b>Ubicación en el plan de estudios:</b>	2o. Curso, 2o. cuatrimestre

### 1. OBJETIVOS

- Conocer las diferentes manifestaciones del entrenamiento y del control de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la amplitud de movimiento.
- Conocer las variables fisiológicas y psíquicas que inciden en el entrenamiento de las cualidades condicionales.
- Conocer los diferentes tipos de entrenamiento específicos para cada una de las cualidades condicionales.
- Conocer los factores tecnológicos que favorecen el entrenamiento.
- Diseñar de manera correcta sesiones de entrenamiento.

### 2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Diseñar y aplicar programas de entrenamiento deportivo personalizados y adaptados a las necesidades individuales y grupales de los deportistas, utilizando principios, metodologías y herramientas específicas del entrenamiento deportivo.

### 3. CONTENIDOS

- La resistencia.
- La fuerza.
- La velocidad.
- La amplitud de movimiento.
- Las bases fisiológicas y psicológicas del entrenamiento.
- Fases de las sesiones de entrenamiento.
- Periodización del entrenamiento.