

GUÍA DOCENTE 2021-2022

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Modelos de planificación y periodización del entrenamiento en los deportes		
PLAN DE ESTUDIOS:	Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud		
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria		
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Primero		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano		
PROFESORADO:	Dr. Felipe García Pinillos		
PONENTES INVITADOS	Andoni Bombín Jonathan Cancela Lopera Jordi Corbalán Alejandro García Canedo		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	felipe.garcia@uneatlantico.es		

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:

- Tema 1. Delimitación conceptual y aproximación teórica
 - 1.1. Aproximación histórica
 - 1.2. Conceptos teóricos relevantes para la planificación y periodización deportiva
- Tema 2. Principios del entrenamiento deportivo
 - 2.1. Principios biológicos
- Tema 3. La planificación y periodización en el entrenamiento deportivo
 - 3.1. La competición como evaluación del rendimiento específico y punto de partida para la planificación y periodización deportiva
- Tema 4. Modelos teóricos de periodización
 - 4.1. Periodización tradicional
 - 4.2. Periodización en bloques o ATR
 - 4.3. Periodización lineal vs ondulatoria
 - 4.4. Periodización inversa
 - 4.5. Periodización por objetivos en función del perfil fisiológico
 - 4.6. Aspectos a tener en cuenta en la elección de un modelo
- Tema 5. Estructura de la carga
 - 5.1. Estructura de la carga para mesociclos
 - 5.2. Estructura de la carga para los microciclos
- Tema 6. Nuevas perspectivas en la periodización del entrenamiento de fuerza
 - 6.1. Perspectiva de la periodización tradicional en el entrenamiento de fuerza
 - 6.2. Perspectiva de la periodización de bloques en el entrenamiento de fuerza
 - 6.3. Modelo de periodización ondulatorio
 - 6.4. Comparación del entrenamiento de fuerza periodizado y no periodizado
 - 6.5. Entrenamiento concurrente y el efecto de interferencia
- Tema 7. Nuevas perspectivas en la periodización en los deportes de resistencia cíclica
 - 7.1. El uso de sistemas de monitorización

7.2. Distribución de la intensidad y el volumen

- Tema 8. Desafíos en la periodización de los deportes posicionales
 - 8.1. Retos a los que deberá hacer frente la periodización en un deporte posicional
 - 8.2. Posibles soluciones para incorporar la periodización a los deportes de equipo
 - 8.3. Aproximación a una periodización en deportes posicionales
- Tema 9. *Tapering* o descenso de la carga de trabajo ante una competición
 - 9.1. Adaptaciones asociadas al periodo
 - 9.2. Modelos de *tapering*
 - 9.3. Diseño del *taper*
 - 9.4. *Tapering* para deportes posicionales

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 - Analizar, detallar y conceptualizar las situaciones relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG2 - Tomar decisiones justificadas y basadas en la evidencia científica con respecto a la resolución de tareas profesionales en el ámbito del rendimiento deportivo, tanto individualmente como en colaboración con los demás.
- CG3 - Adquirir y potenciar el espíritu emprendedor y la iniciativa para llevar a cabo proyectos profesionales dentro del ámbito del rendimiento deportivo.
- CG4 - Planificar, desarrollar y evaluar adecuadamente estrategias que garanticen la calidad final de las tareas profesionales del ámbito del rendimiento deportivo y asumir los compromisos éticos y la responsabilidad exigidos por la profesión.
- CG5 - Buscar y procesar información en cuestiones relacionadas con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG6 - Aplicar la información asimilada en la resolución de cuestiones y conflictos relacionados con el ámbito del rendimiento deportivo.
- CG7 - Adquirir habilidades de aprendizaje que favorezcan la continuidad en el aprendizaje autónomo en el futuro en el ámbito del rendimiento deportivo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE1 - Elaborar una correcta programación y periodización del entrenamiento en el deporte de alto rendimiento, así como cuantificar de forma minuciosa la carga de entrenamiento.
- CE2- Diseñar entrenamientos óptimos adaptados a las capacidades condicionales fundamentales de cada modalidad deportiva.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- CE1.1: Defender el ámbito del entrenamiento en alto rendimiento como un campo de estudio científico.
- CE1.2: Demostrar un desarrollo en las relaciones interpersonales que permita la inclusión del estudiante en un grupo de trabajo multidisciplinar.
- CE1.3: Organizar el entrenamiento en función del periodo competitivo.
- CE1.4: Determinar la relación entre entrenamiento y rendimiento.
- CE2.2: Adaptar las bases del entrenamiento deportivo a las características de jóvenes deportistas.
- CE3.1: Efectuar de forma segura metodologías de entrenamiento de capacidades físicas.
- CE3.3: Establecer pautas para evitar prácticas físicas que influyan negativamente en el rendimiento del deportista.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje cooperativo / trabajo en grupos
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas	
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
	Visitas
Actividades supervisadas	Actividades de foro
	Corrección de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)
	Sesiones expositivas virtuales
	Preparación de actividades de foro
	Realización de actividades de autoevaluación

El día de inicio del período lectivo de la asignatura, el equipo docente proporciona información detallada al respecto para que el alumno pueda organizarse.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:		
En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:		
Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Resolución de caso práctico	35 %
	Actividad de debate	5 %
	Prueba tipo test	25 %
Evaluación final	Examen final presencial	40 %
CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:		
En la convocatoria extraordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:		
Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Resolución de caso práctico	35 %
	Actividad de debate	5 %
	Prueba tipo test	25 %
Evaluación final	Examen final presencial	40 %

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Evans, J. W. (2019). Periodized resistance training for enhancing skeletal muscle hypertrophy and strength: A mini-review. *Frontiers in physiology, 10*, 13.
- Gilgien, M., Reid, R., Raschner, C., Supej, M., & Holmberg, H. C. (2018). The training of Olympic alpine ski racers. *Frontiers in physiology, 9*, 1772.
- Muñoz Pérez, I. (2019). *Modelos de planificación y periodización del entrenamiento en los deportes*. Material didáctico propio del máster.
- Pliauga, V., Lukonaitiene, I., Kamandulis, S., Skurvydas, A., Sakalauskas, R., Scanlan, A. T., & Conte, D. (2018). The effect of block and traditional periodization training models on jump and sprint performance in collegiate basketball players. *Biology of sport, 35*(4), 373.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Clemente-Suárez, V. J., Fernandes, R. J., Arroyo-Toledo, J. J., Figueiredo, P., González-Ravé, J. M., & Vilas-Boas, J. P. (2015). Autonomic adaptation after traditional and reverse swimming training periodizations. *Acta Physiologica Hungarica, 102*(1), 105-113.
- García-Pinillos, F., Martínez-Amat, A., Hita-Contreras, F., Martínez-López, E. J., & Latorre-Román, P. A. (2014). Effects of a contrast training program without external load on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility of young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 28*(9), 2452-2460.
- García-Pinillos, F., Cámara-Pérez, J. C., Soto-Hermoso, V. M., & Latorre-Román, P. A. (2017). A high intensity interval training (HIIT)-based running plan improves athletic performance by improving muscle power. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 31*(1), 146-153.
- García-Pinillos, F., Laredo-Aguilera, J. A., Muñoz-Jiménez, M., & Latorre-Román, P. A. (2019). Effects of 12-Week Concurrent High-Intensity Interval Strength and Endurance Training Program on

Physical Performance in Healthy Older People. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(5), 1445-1452.

- Grgic, J., Mikulic, P., Podnar, H., & Pedisic, Z. (2017). Effects of linear and daily undulating periodized resistance training programs on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 5, e3695.
- Grgic, J., Lazineca, B., Mikulic, P., & Schoenfeld, B. J. (2018). Should resistance training programs aimed at muscular hypertrophy be periodized? A systematic review of periodized versus non-periodized approaches. *Science & Sports*, 33(3), e97-e104.
- Javaloyes, A., Sarabia, J. M., Lamberts, R. P., Plews, D., & Moya-Ramon, M. (2020). Training prescription guided by heart rate variability vs. block periodization in well-trained cyclists. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(6), 1511-1518.
- Javaloyes, A., Sarabia, J. M., Lamberts, R. P., & Moya-Ramon, M. (2019). Training Prescription Guided by Heart-Rate Variability in Cycling. *International journal of sports physiology and performance*, 14(1), 23-32.
- Rodrigues, J. A., Santos, B. C., Medeiros, L. H., Gonçalves, T. C., & Júnior, C. R. (2019). Effects of different periodization strategies of combined aerobic and strength training on heart rate variability in older women. *J Strength Cond Res*.

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Base de datos EBSCO - Acceso a través del campus virtual.