



GUÍA DOCENTE 2023-2024

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. Antonio Bores Cerezal Dr. Susana Pulgar		
PONENTES INVITADOS	Dr. Julio Callejas Dr. Alejandro Pérez Castilla Andoni Bombín		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	antonio.bores@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 conceptuar 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		Horas	% Presencialidad
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas	10	100
	Clases prácticas	6	100
	Seminarios y talleres	6	100
	Visitas	3	100
Actividades supervisadas	Actividades de foro	5	0
	Corrección de actividades	3	0
	Tutorías (individual / en grupo)	14	0
Actividades autónomas	Estudio personal y lecturas	35	0
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25	20
	Sesiones expositivas virtuales	2	0
	Preparación de actividades de foro	10	0
	Realización de actividades de autoevaluación	3	0
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3	100

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	Actividades prácticas: caso práctico	35 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo	20 %
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	Actividades prácticas: caso práctico	35 %
	Actividades de debate	5 %
	Prueba de desarrollo	20 %
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., Lazinica, 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.