

GUÍA DOCENTE 2025-2026

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Modelos de planificación y periodización del entrenamiento en los deportes		
PLAN DE ESTUDIOS:	DE	Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional	
FACULTAD:	Centro de Posgrado		
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:			
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Primero		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:			
PROFESORADO:	Dr. Antonio Bores Cerezal Daniel Romo Martín		
PONENTES INVITADOS	Manuel Lapuente Sagarra Dra. Mónica Solana Tramunt		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	daniel.romo@unib.org		

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- RAK2: Diseñar entrenamientos óptimos adaptados a las capacidades condicionales fundamentales de cada modalidad deportiva.
- RAH5: Identificar las características individuales del deportista que influyen y condicionan sus acciones deportivas.

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
- Resolución de problemas
- Elaboración de proyectos

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

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

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas	10,3
	Clases prácticas	7,3
	Seminarios y talleres	6
	Visitas	3
Actividades supervisadas	Sesiones expositivas virtuales	1.70
	Actividades de foro	5
	Corrección de actividades	3
	Tutorías (individual / en grupo)	14
Actividades autónomas	Preparación de clases	7.33
	Estudio personal y lecturas	26.33
	Preparación de actividades de foro	10
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25
	Realización de actividades de autoevaluación	3
Actividades evaluación	Examen	3

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	Actividad práctica: caso, (componente no presencial)	60 %
	Actividad práctica: trabajo (componente presencial)	10 %
	Actividad de debate	10 %
Evaluación final	Examen final	20 %

Para mayor información consúltase [aquí](#).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En la convocatoria extraordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Actividad práctica: trabajo, (componente no presencial)	40 %
	Actividad práctica: trabajo (componente presencial)	10 %
	Actividad de debate	10 %
Evaluación final	Examen final	40 %

Para mayor información consúltase [aquí](#).

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Almirall-Borrego, J. & Zaldívar-Cordón, G. (2020). La planificación del entrenamiento deportivo en la formación del modo de actuación profesional. *Olimpia*, 17, 1086-1098.
- Barreto Cortes, D. A. (2023). La planeación deportiva: un proceso que supera la periodización. *Revista Digital: ARCOFADER*, 2(1), 79–95.
- Conttato-Colagrai, A., Barreira, J., Tartalha-Nascimento, F. & Teixeira-Fernandes, P. (2022). Salud y trastorno mental en atletas de alto rendimiento: mapeo de los artículos científicos internacionales. *Movimiento*, 28, 1-19.
- Izquierdo Rodríguez, E., Galeano Virgen, J. D., Gaviria Chavarro, J., & Orejuela Aristizábal, D. F. (2025). Desarrollo y validación de un cuestionario para describir los modelos de periodización deportiva. *Retos*, 69, 1371–1385.
- Muñoz Pérez, I. (2019). *Modelos de planificación y periodización del entrenamiento en los deportes*. Material didáctico propio del máster.

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.

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. M. (2020). A systematic review of research on Tactical periodization: Absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4).
- Dominski, F., Tibana, R., & Andrade, A. (2022). “Functional Fitness Training”, CrossFit, HIMT, or HIFT: What Is the Preferable Terminology?. *Frontiers sports Act Living*, 4, 1-6.
- 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., 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.

- Guillén-Pereira, L. (2023). Principio de individualización del entrenamiento deportivo. En L. Guillén-Pereira, Y. De la Rosa & J. Sanabria-Navarro, *Principios del entrenamiento deportivo moderno* (págs.1-34). Sello Editorial FUNGADE.
- Ihsan, F., Kozina, Z., Sukendro, S., Nasrulloh, A., Arzhan-Hidayat, R. & Perdana, S. (2024). Estrategias nutricionales para una recuperación rápida en el deporte: una revisión de la literatura. *Retos*, 57, 153-164.
- 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.
- Mancilla-Carrasco, Á. O.-A.-L. (2022). Efectividad del umbral anaeróbico en los diferentes métodos de entrenamiento y en el rendimiento deportivo en atletas jóvenes de medio fondo y fondo. Una revisión sistemática. *Revista Horizontes*, 37-52.
- Olalla-Mendoza, A., Pérez-Ruiz, M. & Gibert-O'farrill, A. (2022). Entrenamiento Funcional para la Mejora de la Condición Física del Personal Militar Femenino. *Polo del Conocimiento*, 7(4), 1056-1071.
- Pass, J., Nelson, L., & Doncaster, G. (2022). Real world complexities of periodization in a youth soccer academy: An explanatory sequential mixed methods approach. *Journal of Sports Sciences*, 40(11), 1290–1298
- Prado-Serenini, A., Rueda, F. & Moreno, M. (2021). Atención y raciocinio visoespacial en jugadores de voleibol de alto rendimiento. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), 1-16.
- 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*.
- Romero Caballero, A., & Campos Vázquez, M. Á. (2020). Relación entre indicadores de carga interna en un juego reducido 3x3 en jóvenes futbolistas. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37.

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

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