



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

1. ASIGNATURA / **COURSE TITLE**

Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances

1.1. Código / **Course number**

32791

1.2. Materia / **Content area**

Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances

1.3. Tipo / **Course type**

Optativa (obligatoria de especialidad)

1.4. Nivel / **Course level**

Máster

1.5. Curso / **Year**

Primero

1.6. Semestre / **Semester**

Segundo

1.7. Número de créditos / **Credit allotment**

6 ECTS

1.8. Requisitos previos / **Prerequisites**

No se han establecido

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / **Minimum attendance requirement**

La asistencia es obligatoria al menos en un 75%



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

Dr. Juan del Campo Vecino (coordinador de la materia)

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Despacho III-300
juan.delcampo@uam.es

Dr. Francisco M. Argudo Iturriaga

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Despacho III-322
quico.argudo@uam.es

Dr. Aitor Acha Domeño

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Despacho III-313
aitor.acha@uam.es

Prof. Rafael Jódar Montoro

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Despacho III-322
rafael.jodar@uam.es

Prof. Dionisio Alonso Curiel

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Despacho III-300
Dionisio.alonso@uam.es

Dr. Ricardo de la Vega Marcos

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Despacho III-314
ricardo.delavega@uam.es

<http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte>

Horario de tutorías (ver información en la puerta del despacho)



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

1.11. Competencias y resultados de aprendizaje / **Competences and learning results**

El desarrollo de esta materia contribuirá a que los alumnos y las alumnas alcancen las competencias básicas, generales y específicas propias de esta titulación de Máster y de la especialidad a la que pertenece esta materia (Planificación del Entrenamiento Deportivo), las cuales se especifican a continuación:

Competencias básicas y generales

- CB6. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7. Aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8. Integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9. Comunicar sus conclusiones -y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10. Poseer las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida auto-dirigido o autónomo.
- CG4. Mostrar un conocimiento avanzado de las técnicas, instrumentos y recursos propios de la investigación en el campo de las ciencias de la actividad físico-deportiva.
- CG5. Conocer los diferentes enfoques, técnicas y recursos tecnológicos para el tratamiento de la información procedente de la investigación en el campo de las ciencias de la actividad físico-deportiva.
- CG8. Plantear interrogantes y contextualizar los desafíos que tiene planteados la investigación en el campo de las ciencias de la actividad físico-deportiva.
- CG9. Comunicar sus conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan, a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CG10. Mostrar habilidades para aprender a aprender con un elevado grado de autonomía personal.
- CG11. Mostrar habilidades para la deliberación y el trabajo de investigación colectivo, asumiendo las responsabilidades en las tareas personales y colectivas.
- CG12. Contribuir a la promoción social de una práctica de la actividad físico-deportiva que contemple el principio de igualdad entre hombres y mujeres, que integre a las personas con problemas de competencia motriz o discapacidad, que fomente actitudes de resolución pacífica de los conflictos, y que, en general, sea acorde con los requerimientos y valores de la cultura democrática

Competencias específicas

- CE1. Mostrar un conocimiento actualizado y una comprensión sistemática y profunda del campo de estudio especializado, así como el dominio de las habilidades y



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances

Código: 32791

Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación

Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Nivel: Máster

Tipo: Optativa

Nº de créditos: 6 ECTS

- métodos de investigación propios de la especialización en entrenamiento y rendimiento deportivo.
- CE2. Mostrar una actitud favorable al cuestionamiento crítico y argumentado del conocimiento hegemónico en su campo de estudio, contribuyendo a la formulación de retos e interrogantes que orienten potenciales procesos de investigación específicos del entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE3. Idear, diseñar y desarrollar proyectos de investigación respetando tanto los correspondientes requerimientos metodológicos como los aspectos éticos y de responsabilidad social inherentes al proceso investigador específico del entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE4. Contribuir al avance del conocimiento y/o de sus aplicaciones en su campo de estudio, obteniendo el reconocimiento de su contribución por parte de la comunidad científica especializada en entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE5. Comunicar con rigor y autoridad disciplinar, tanto a la comunidad académica y científica como a la sociedad en general, los resultados y conclusiones de sus investigaciones específicas en entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE6. Evaluar y analizar críticamente, mediante los conocimientos y procedimientos metodológicos adecuados, una situación o realidad problemática propia de su ámbito de conocimiento aportando un mayor conocimiento y estableciendo retos o desafíos que orienten líneas de investigaciones nuevas y complejas, específicas del entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE7. Participar activamente y con sólidos y rigurosos argumentos en los debates científico-técnicos, profesionales y sociales que cobran actualidad en su ámbito investigador específico del entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE8. Mostrar una disposición favorable y una competencia para iniciar procesos innovadores de carácter cultural, social o tecnológico, en el marco del desarrollo de conocimiento o de su aplicación que es propio de una sociedad avanzada en el ámbito del entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE9. Demostrar su autonomía tanto para la concepción como para el desarrollo de procesos de investigación orientados al avance del conocimiento en su ámbito de especialización.
 - CE10. Mostrar los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para liderar equipos emergentes de investigación y trabajar en equipos y contextos multidisciplinares referidos a su ámbito de especialización en entrenamiento y rendimiento deportivo.
 - CE11. Concebir la investigación como una posibilidad de contribuir a la obtención de conocimiento que posibilite y promueva una práctica social de la actividad físico-deportiva abierta e integradora, igualitaria, en lo relativo a las oportunidades de participación por cuestiones de género o de capacidad motriz, y acorde con los valores de la cultura democrática

En lo que se refiere a los conocimientos, capacidades y actitudes, a través de las actividades formativas y metodología propia de esta materia se propiciará que los alumnos y las alumnas alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conoce los avances del conocimiento de programas para el entrenamiento deportivo de acuerdo con las características diferenciadas de los deportes



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

- Analiza y valora los programas de entrenamiento y sus resultados en los deportes individuales y colectivos de manera crítica, argumentada y aplicando el conocimiento científico
- Identifica los componentes estructurales y funcionales de los programas deportivos, y sus resultados
- Identifica y valora las fases de los programas deportivos en las distintas etapas del entrenamiento deportivo
- Conoce y aplica correctamente técnicas e instrumentos para la investigación y la evaluación de los aspectos específicos de la periodización del entrenamiento deportivo
- Plantea propuestas relevantes basadas en la investigación para el diseño de programas de entrenamiento deportivo
- Diseña un proyecto básico de investigación sobre programas de entrenamiento deportivo

1.12. Contenidos del programa / [Course contents](#)

Durante el desarrollo de la materia se tratarán los siguientes contenidos:

- Programas y planes e entrenamiento deportivo en deportes individuales y en deportes colectivos: evolución y líneas de investigación
- Características diferenciales de los deportes relativas a la periodización y planificación del entrenamiento
- Programas de intervención: diseño, evaluación y aplicaciones prácticas
- Innovación e investigación en los programas deportivos y escenarios de actuación: diseños, técnicas e instrumentos

1.13. Referencias de consulta / [Course bibliography](#)

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, CM., & Del Campo-Vecino, J. (2015). Seasonal strength levels and its relationship with training-load on elite runners. *Journal of Sport Science and Medicine*, 14(1), 9-15
- Issurin, V. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sport Med.* 40(3). 189-206.



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

Bosquet, I., Montpetit, J., Arvisais, D. y Mújika, I. (2007). Effects of Tapering on Performance: A Meta-Analysis. *Physical Fitness and Performance*, 39(8), 1358-1365

Issurin, V. (2015). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona: Paidotribo

Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, C.M. y del Campo-Vecino, J. (2014). Hormonal and neuromuscular responses to high level middle and long distance competition. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 9(5), 839-844.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Balsalobre-Fernández, C., Tejero-González, C.M. y del Campo-Vecino, J. (2014). Relationships between Training Load, Salivary Cortisol Responses and Performance during Season Training in Middle and Long Distance Runners. *PloS One*, 9(8):e106066

Bompa, T.O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Kraemer, W.J. y Fleck, S. (2010). *Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza*. Madrid: Arkano Books.

Lacey, J., Brughelli, M., McGuigan, M., Hansen, K., Samozino, P. y Morin, Jb. (2014). The effects of tapering on power-force-velocity profiling and jump performance in professional rugby league players. *J Strength Con Res*, 28(12), 356-70.

Mújika, I. (2010). Intense training: the key to optimal performance before and during the taper, *Scan J Med Sci Sports*, 20 (Suppl. 2), 24-31.

Rønnestad, B., Hansen, J., Ellefsen, S. (2014). Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists. *Scan J Med Sci Sports*, 24(1), 34-42.

2. Métodos docentes / Teaching methodology

En este apartado se presenta la organización, procedimientos y tipos de actividades en torno a los cuales se organizará el proceso de enseñanza y aprendizaje. La finalidad global de las actividades y procedimientos de distinto tipo para desarrollar la enseñanza que a continuación se exponen es la de converger hacia la formación de los estudiantes promoviendo, desde diversos ángulos, la realización de los aprendizajes



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

que facilitarán la adquisición de las capacidades, actitudes y conocimientos propios de esta materia, así como las competencias propias de la titulación. La organización y desarrollo de la enseñanza y del aprendizaje tendrá lugar a través de las siguientes actividades formativas:

- Exposiciones de marcos teóricos de referencia (conceptos, teorías, modelos, principios...) por parte del profesor.
- Análisis de casos, debate y reflexión colectiva sobre temas claves de la investigación e innovación en optimización en rendimiento deportivo.
- Análisis teórico-práctico de proyectos de investigación y/o innovación.
- Resolución de problemas y tareas prácticas relacionadas con las fases del diseño de un proyecto de investigación.
- Exposiciones de trabajos por parte de los estudiantes, y análisis, puesta en común, evaluación colectiva... de los resultados de dichos trabajos.
- Elaboración de un proyecto de investigación.
- Enseñanza/aprendizaje *e-learning*.
- Tutorías.

3. Tiempo de trabajo del estudiante / **Student workload**

La distribución del tiempo de trabajo del estudiante, en función del tipo de actividades formativas y de que tales actividades requieran o no la presencia simultánea del estudiante y del profesor, es la siguiente:

Actividad Formativa		Horas	Porcentaje
Actividades presenciales	Clases teóricas	32	32%
	Clases prácticas		
	Análisis de casos y proyectos	6	
	Exposiciones de tareas y trabajos individuales y de grupo	4	
	Prácticas tuteladas sobre diseño de proyectos de investigación y/o innovación	6	
Actividades no presenciales		24	68%
	Trabajo autónomo del alumno (horas de estudio, preparación de los trabajos, lecturas obligatorias,...)	78	
Número total de horas de trabajo:		150 h	



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

a) Convocatoria ordinaria

- Actividades de evaluación continua (tareas que, de acuerdo con la evolución del programa, propondrá el profesor o profesora durante las sesiones presenciales con el objetivo principal de fomentar la reflexión, la capacidad de análisis, exposición oral y escrita, y la consolidación de conocimientos fundamentales). Tendrá el 30% del valor total de la calificación de la asignatura.
- Trabajo sobre un tema de interés para la asignatura (entre 4000 y 6000 palabras), a propuesta del profesor o profesora. Tendrá el 70% de la calificación total de la asignatura.

El coordinador o coordinadora de la materia establecerá, en su caso, las pruebas o trabajos adicionales sobre los contenidos de la materia que deberán realizar los estudiantes que hayan superado el porcentaje admitido de faltas de asistencia, con o sin justificación oficial.

La calificación final se obtendrá de la nota media resultante de la obtenida en el trabajo y la lograda en las pruebas o trabajos. Es necesario superar ambas partes -cincuenta por ciento de la nota- para hacer la nota media de la asignatura y obtener la calificación final.

b) Convocatoria extraordinaria

- Los estudiantes que por uno u otro motivo no hayan obtenido en la convocatoria ordinaria una evaluación positiva en esta asignatura, deberán presentar o volver a presentar en esta convocatoria aquellos trabajos que no hayan sido evaluados positivamente, siempre que hayan participado en la actividad en la que se basan dichos trabajos. Cuando la elaboración de los trabajos no presentados o no evaluados positivamente no dependa de la participación en actividades de clase, tales trabajos podrán también presentarse en esta convocatoria. En los casos correspondientes, los estudiantes que hayan superado el límite de faltas a clase establecido en esta guía docente podrán realizar o volver a realizar las pruebas o trabajos



Asignatura: Periodización y planificación del entrenamiento deportivo: innovaciones y avances
Código: 32791
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación
Titulación: Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
Nº de créditos: 6 ECTS

que el coordinador o coordinadora de la materia haya establecido al respecto.

Al comienzo de las clases se informará de manera detallada sobre el proceso de evaluación y calificación en la materia.

5. Cronograma de Actividades / Activities Cronogram

Semanas Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1-2	Características diferenciales de los deportes relativas a la periodización y planificación del entrenamiento.	6	15
1-2	Innovación e investigación en los programas deportivos y escenarios de actuación: programas de entrenamiento psicológico	10	25
2-5	Programas y planes de entrenamiento deportivo en deportes individuales y en deportes colectivos: evolución y líneas de investigación	12	32
4-5	Programas de intervención: diseño, evaluación y aplicaciones prácticas	4	10
6	Innovación e investigación en los programas deportivos y escenarios de actuación: influencia del medio ambiente	4	10
2 y 6	Actividades complementarias.	6	10
	Prácticas tuteladas sobre diseño de proyectos de investigación y/o Innovación (programadas por el coordinador en función de la evolución de los aprendizajes)	6	--
TOTAL DE HORAS:		48	102

Las horas presenciales semanales indicadas integran el desarrollo de todas las actividades formativas que se han indicado en los puntos 2 y 3 de esta guía, de acuerdo con la programación y el calendario establecido. El calendario del Máster, y por tanto de la asignatura, será publicado en la página web del Máster (<http://goo.gl/60BIZY>) al comienzo del curso escolar. Asimismo, el coordinador de la asignatura, en el primer día de clase, informará más detalladamente sobre este cronograma y sobre otras cuestiones señaladas en esta guía.