



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> AVANCES EN METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	<b>Código:</b> 310502
<b>Tipología:</b> OPTATIVA	<b>Créditos ECTS:</b> 4.5
<b>Grado:</b> 2323 - MASTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DEL DEPORTE	<b>Curso académico:</b> 2023-24
<b>Centro:</b> 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	<b>Grupo(s):</b> 40
<b>Curso:</b> 1	<b>Duración:</b> C2
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español	<b>Segunda lengua:</b> Inglés
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>	<b>English Friendly:</b> S
<b>Página web:</b>	<b>Bilingüe:</b> N

Profesor: JOSE MARIA GONZALEZ RAVE - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Despacho 1.39/Laboratorio de Entrenamiento Deportivo	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5505	josemaria.gonzalez@uclm.es	
Profesor: DANIEL JUAREZ SANTOS-GARCIA - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Lab. Entrenamiento (Mód. Acuático) / Despacho 1.70 (Edif. Sabatini)	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	96845/5547	daniel.juarez@uclm.es	Primer semestre: Lunes: 8,30 a 9,30 h; 11,45 a 14,15 h Jueves: 8,30 a 10 h; 13,15 a 14,15 h Segundo semestre: Miércoles: 9 a 10 h; 11 a 14 h Jueves: 9 a 11 h

### 2. REQUISITOS PREVIOS

Para esta asignatura no se precisan requisitos previos, aunque es recomendable tener una formación adecuada en contenidos vinculados a las materias Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo y Control y Valoración del Rendimiento Deportivo.

### 3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

**3.1. Aportación de la asignatura al plan de estudios:** Esta asignatura plantea las condiciones necesarias para la organización de las cargas de entrenamiento con el fin de alcanzar logros deportivos elevados en situaciones determinadas de la preparación del deportista. Para ello el alumno deberá asimilar y comprender los modelos actuales de planificación del entrenamiento y conocer la situación actual sobre investigación en este ámbito.

**3.2. Relación con otras materias:** Esta asignatura establece puentes cognitivos con otras materias como son "Investigación en Evaluación del Rendimiento en Deportes Individuales" e "Investigación en Evaluación del Rendimiento en Deportes Colectivos"

**3.3. Relación con la profesión:** Dominio de las herramientas conceptuales y procedimentales para la optimización del rendimiento dentro de las diferentes unidades de planificación. Dominio en las herramientas más usuales que el investigador utiliza para afrontar objetos de estudio relacionados con la planificación, metodología y control del entrenamiento.

### 4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

#### Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
E01	Manejar las diferentes técnicas de investigación en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, identificando los hechos diferenciales del estudio realizado.
E02	Emplear estrategias de excelencia, ética y calidad en el ejercicio investigador en el ámbito de la Actividad Física para la Salud y el Rendimiento Deporte, siguiendo las recomendaciones de la Declaración de Helsinki y la Ley 14/2007 de Investigación Biomédica.
E03	Dominar las diferentes opciones metodológicas que se pueden emplear en el ámbito de la Actividad Física para la Salud y el Rendimiento Deportivo.
E19	Analizar e implementar diseños de investigación relacionados con la Metodología, Control y Planificación del Rendimiento Deportivo.
E20	Utilizar los medios tecnológicos para avanzar en la aplicación de las últimas tendencias en entrenamiento deportivo.
G01	Aplicar los conocimientos vinculados a las Ciencias del Deporte utilizando métodos de investigación adecuándolos a los cambios que se deriven de los procesos de innovación.
G02	Diseñar modelos de investigación ajustándose a las condiciones de rigurosidad científica en el ámbito de estudio de las Ciencias del Deporte.
G04	Realizar un análisis crítico, sobre el desarrollo y presentación de ideas nuevas y complejas en el ámbito de estudio de la actividad física para la salud y el rendimiento deportivo, por medio de una valoración fundamentada.
G07	Adquirir habilidades que le permitan formarse durante todo el ciclo vital de un modo autónomo utilizando los recursos existentes en diferentes ámbitos de conocimiento.
G08	Interpretar críticamente documentos y seminarios científicos en español y en inglés.
M056	Aplicar los conceptos de planificación del entrenamiento en el proceso de entrenamiento deportivo. (G1, E19).
M057	Utilizar los medios tecnológicos para avanzar en la aplicación de las últimas tendencias en entrenamiento deportivo. (G1, G7, G8, E20).
	Controlar el rendimiento deportivo mediante los últimos avances en la temática, así como utilizar una metodología científica para el

M058	adecuado uso de esos datos. (G1, G2, G4, G7, G8, E1, E2, E3, E19).
M059	Desarrollar una planificación del entrenamiento deportivo. (G1, E19).
M060	Desarrollar metodologías de entrenamiento acordes a las últimas tendencias aparecidas en la literatura. (G1, G7, G8, E2, E19).

## 5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

### Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

#### Descripción

- Conocer y utilizar los medios tecnológicos actuales en el control del rendimiento.
- Temporizar dentro de una planificación la secuencia de cargas y controles más adecuados de cara a un rendimiento óptimo.
- Conocer y aplicar las últimas tendencias en metodología del entrenamiento deportivo.
- Conocer y aplicar las últimas tendencias en planificación del entrenamiento desarrolladas en la literatura a un deporte específico.

## 6. TEMARIO

**Tema 1: MODELOS DE PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: EVIDENCIAS CIENTÍFICAS APLICABLES A LA ACTUALIDAD**

**Tema 2: ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE CICLOS CUATRIENALES. REVISIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS SISTEMAS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO**

**Tema 3: TENDENCIAS ACTUALES EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

**Tema 4: TENDENCIAS ACTUALES EN LA INVESTIGACIÓN SOBRE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO: DE LO IMPRESCINDIBLE A LO ACCESORIO EN PUBLICACIONES CIENTÍFICAS**

**Tema 5: METODOS DE CUANTIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

### COMENTARIOS ADICIONALES SOBRE EL TEMARIO

Se programará y se avisará con suficiente antelación para salidas fuera del campus a centros con vinculación al entrenamiento.

## 7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	E01 E02 E03 E19 E20 G01 G02 G04 G07 G08 M056 M057 M058 M059 M060	0.6	15	S	S	
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL]	Prácticas	E01 E02 E03 E19 E20 G01 G02 G04 G07 G08 M056 M057 M058 M059 M060	0.24	6	S	S	
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL]	Presentación individual de trabajos, comentarios e informes	E01 E02 E03 E19 E20 G01 G02 G04 G07 G08 M056 M057 M058 M059 M060	0.24	6	S	S	
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA]	Otra metodología	E01 E02 E03 E19 E20 G01 G02 G04 G07 G08 M056 M057 M058 M059 M060	2.42	60.5	N	-	
Resolución de problemas o casos [PRESENCIAL]		E01 E02 E03 E19 E20 G01 G02 G04 G07 G08 M056 M057 M058 M059 M060	0.7	17.5	S	N	
Estudio o preparación de pruebas [AUTÓNOMA]		E01 E02 E03 E19 E20 G01 G02 G04 G07 G08 M056 M057 M058 M059 M060	0.3	7.5	N	-	
<b>Total:</b>			<b>4.5</b>	<b>112.5</b>			
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 1.78</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 44.5</b>				
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 2.72</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 68</b>				

Ev: Actividad formativa evaluable

Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Presentación oral de temas	30.00%	0.00%	Se aplica a los estudiantes QUE HAN REALIZADO LOS TALLERES PRESENCIALES de las actividades hechas en clase
Resolución de problemas o casos	50.00%	0.00%	Casos prácticos a resolver, y prueba de adquisición de fundamentos teóricos y prácticos
Prueba final	20.00%	100.00%	
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).

### Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

#### Evaluación continua:

Para superar la asignatura el alumno deberá tener una nota mínima de 5 entre la valoración de la participación y aprovechamiento en clase, la elaboración

de los trabajos teóricos y el trabajo. Para poder hacer la media es necesario tener como mínimo un 4 en el trabajo y en la elaboración de trabajos teóricos.

**Evaluación no continua:**

Los alumnos que no completen la formación continua con los apartados indicados en el sistema de evaluación podrán realizar un examen en la fecha correspondiente, así como presentar los trabajos y casos propuestos durante el curso que no hayan sido presentados.

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

Examen escrito. Para que supere la asignatura debe obtener una calificación de 5 sobre 10.

**Particularidades de la convocatoria especial de finalización:**

Los alumnos que no completen la formación continua con los apartados indicados en el sistema de evaluación podrán realizar un examen en la fecha correspondiente, así como presentar los trabajos y casos propuestos durante el curso que no hayan sido presentados.

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL	
No asignables a temas	
Horas	Suma horas
<b>Tema 1 (de 5): MODELOS DE PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: EVIDENCIAS CIENTÍFICAS APLICABLES A LA ACTUALIDAD</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	2
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Otra metodología]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> Febrero	
<b>Tema 2 (de 5): ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE CICLOS CUATRIENALES. REVISIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS SISTEMAS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	1
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Otra metodología]	2
<b>Tema 3 (de 5): TENDENCIAS ACTUALES EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	1
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Otra metodología]	2
<b>Tema 4 (de 5): TENDENCIAS ACTUALES EN LA INVESTIGACIÓN SOBRE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO: DE LO IMPRESCINDIBLE A LO ACCESORIO EN PUBLICACIONES CIENTÍFICAS</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	1
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Otra metodología]	2
<b>Tema 5 (de 5): METODOS DE CUANTIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	1
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	1
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Otra metodología]	2
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
Presentación de trabajos o temas [PRESENCIAL][Presentación individual de trabajos, comentarios e informes]	6
Otra actividad no presencial [AUTÓNOMA][Otra metodología]	10.5
Enseñanza presencial (Prácticas) [PRESENCIAL][Prácticas]	6
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	15
<b>Total horas: 37.5</b>	

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS					
Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población ISBN	Año	Descripción
					Recomendaciones de manuales de la Editorial Human Kinetics que se expondrán en clase
González Ravé, José María	<a href="http://www.humankinetics.com">http://www.humankinetics.com</a> Entrenamiento deportivo : teoría y prácticas /	Médica Panamericana,	978-84-9835-783-7	2014	
Naclerio, Fernando	Entrenamiento deportivo : fundamentos y aplicaciones en difer	Médica Panamericana	978-84-9835-331-0	2010	
	González-Ravé JM, González-Mohino F, Rodrigo-Carranza V, Pyne DB. Reverse Periodization for Improving Sports Performance: A Systematic Review. Sports Med Open. 2022 Apr 21;8(1):56. doi:				

10.1186/s40798-022-00445-8.

PMID: 35445953; PMCID:

PMC9023617.

Stone MH, Hornsby WG, Haff GG, Fry AC, Suarez DG, Liu J, Gonzalez-Rave JM, Pierce KC. Periodization and Block Periodization in Sports: Emphasis on Strength-Power Training-A Provocative and Challenging Narrative. *J Strength Cond Res.* 2021 Aug 1;35(8):2351-2371. doi:

10.1519/JSC.0000000000004050.

Erratum in: *J Strength Cond Res.*

2021 Nov 1;35(11):e290. PMID:

34132223.

González-Ravé JM, Hermosilla F, González-Mohino F, Casado A, Pyne DB. Training Intensity Distribution, Training Volume, and Periodization Models in Elite Swimmers: A Systematic Review. *Int J Sports Physiol Perform.* 2021 Jul

1;16(7):913-926. doi:

10.1123/ijsp.2020-0906. Epub

2021 May 5. PMID: 33952709.

Hermosilla F, González-Rave JM, Del Castillo JA, Pyne DB.

Periodization and Programming for Individual 400 m Medley Swimmers. *Int J Environ Res Public Health.* 2021

Jun 15;18(12):6474. doi:

10.3390/ijerph18126474. PMID:

34203853; PMCID: PMC8296310.

Casado A, González-Mohino F, González-Ravé JM, Foster C.

Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review. *Int J Sports Physiol Perform.* 2022 Jun

1;17(6):820-833. doi:

10.1123/ijsp.2021-0435. Epub

2022 Apr 13. PMID: 35418513.