



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Unidad Didáctica 3- Los modelos de planificación y periodización en el deporte individual y colectivo

Tema 3.4. Los modelos emergentes

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso 2019-20 – Segundo semestre

Profesor: Manuel Moya Ramón

Departamento: Ciencias del Deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3.

TEMA 3.4. Los modelos emergentes.

3.4.1. Periodización inversa.

3.4.2. Modelos “day-to-day”.

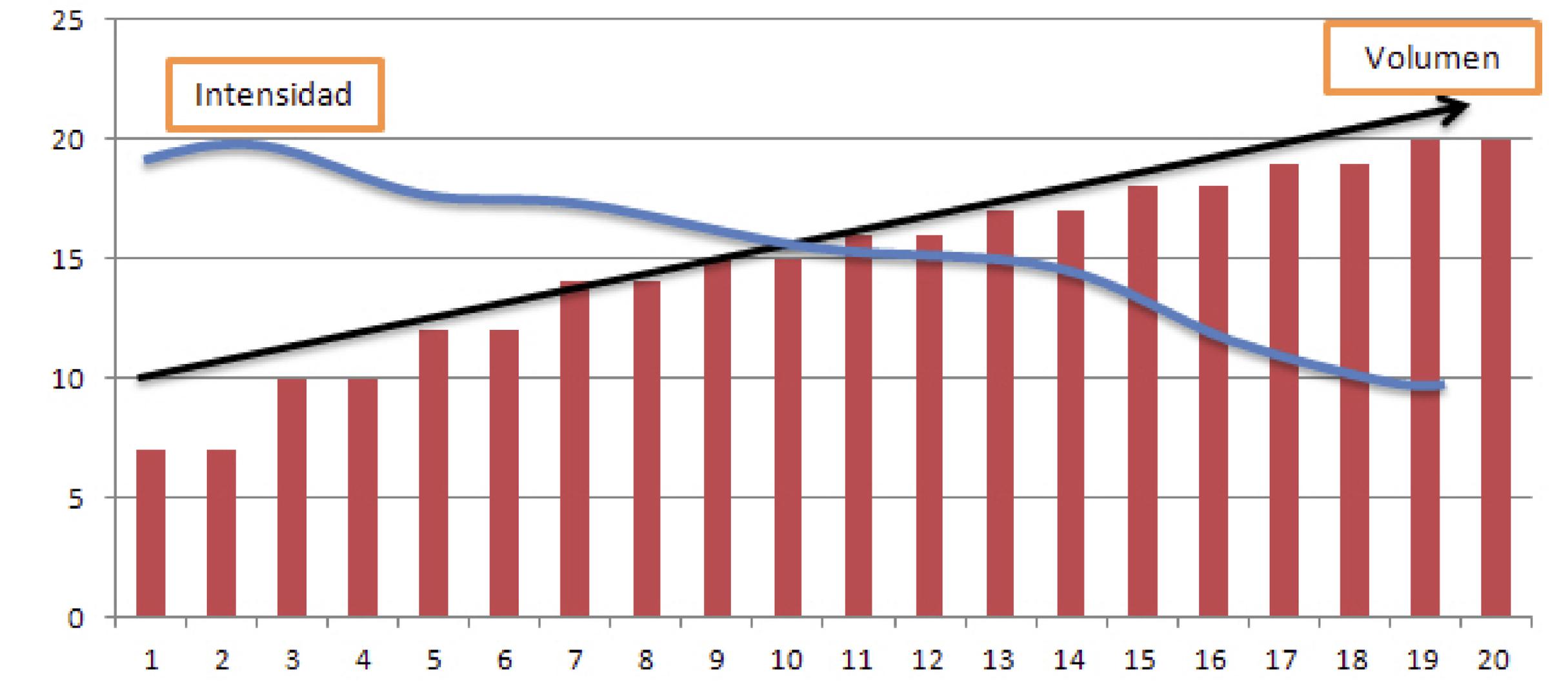
REFERENCIAS

Básicas

- Arroyo-Toledo, J.J. (2012) Periodización inversa; conceptualización y aplicaciones prácticas para el entrenamiento de la natación. Natación saltos/sincro waterpolo. 35(2): 24-30.*
- Merayo, E. V. (2015). La "periodización inversa" en los deportes de resistencia. Sport Training Magazine, (61), 40-43.*
- Javaloyes A, Sarabia JM, Lamberts RP, Moya-Ramon M. (2018). Training Prescription Guided by Heart Rate Variability in Cycling. International Journal of Sports Physiology and Performance. 14: 23-32. doi: 10.1123/ijsp.2018-0122.*

Complementarias

- Luongo, G. (2007). Re-thinking child welfare training models to achieve evidence-based practices. Administration in Social Work, 31(2), 87-96.*
- Buchheit, M., Simon, C., Charloux, A., Doutreleau, S., Piquard, F., & Brandenberger, G. (2005). Heart rate variability and intensity of habitual physical activity in middle-aged persons. Medicine and science in sports and exercise, 37(9): 1530-1534.*



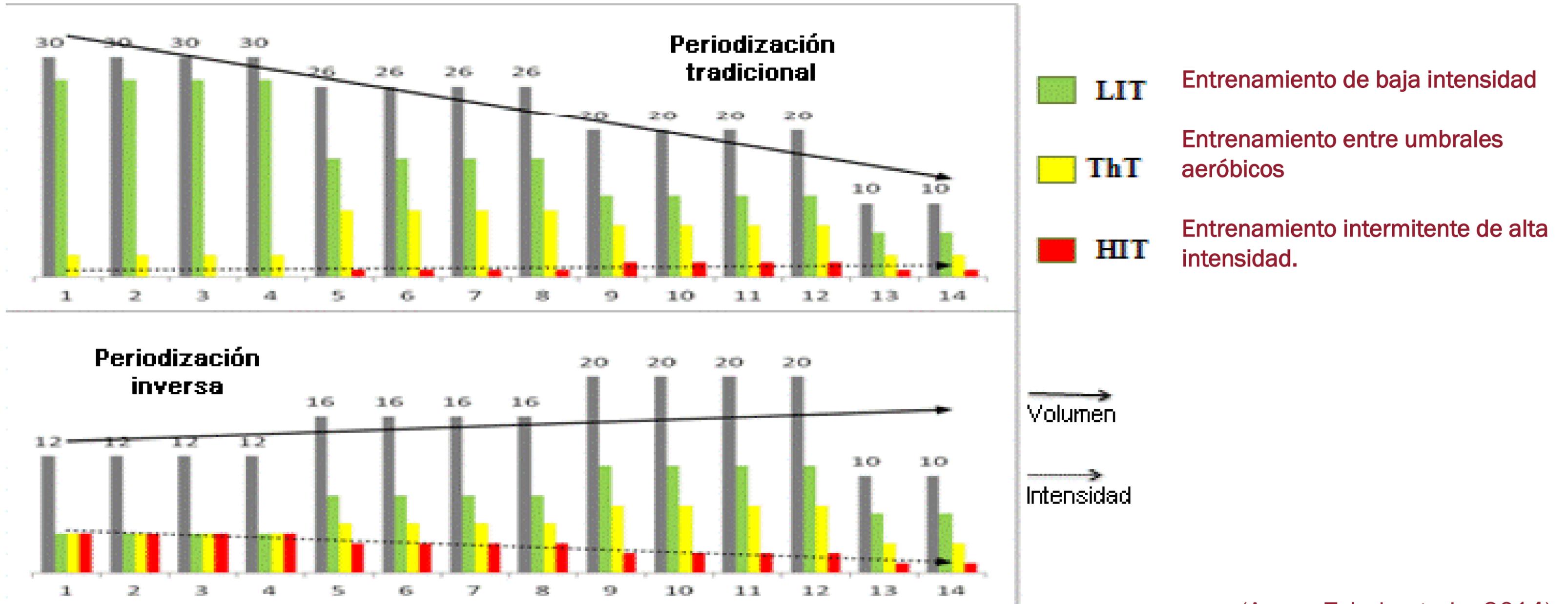
ENTRENAMIENTO POLARIZADO:

- BAJA INTENSIDAD: 75-80%
- MODERADA INTENSIDAD: -10%
- ALTA INTENSIDAD: 15-20%

Rhea et al (2003)

TEMA 3.4. Los modelos emergentes.

3.4.1. La periodización inversa.



(Arroyo-Toledo et al., 2014)

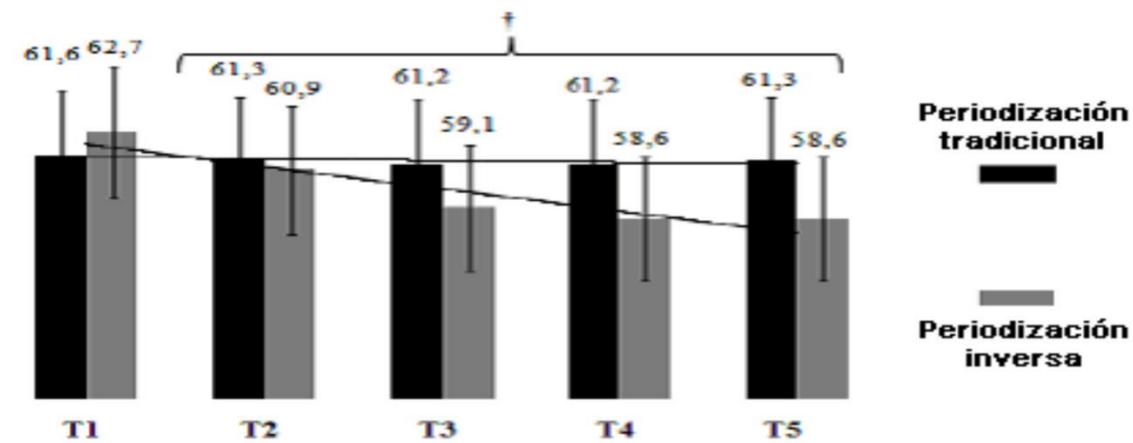


Figura 3. Comparación entre los rendimientos de nado. †=p<0,05 para las comparaciones entre grupos.

Grupo	Variable	T1	T2	T3	T4	T5	% de Cambio T1-T5
TP	T100c (s)	61,6±1,1	61,3±1,0	61,2±1,0	61,2±1,1	61,3±1,2	↓0,4
	SR (s/m)	44,78±2,3	46,58±2,1	46,20±2,6	46,26±2,3	46,09±2,2	↑ 2,9
	DPS (m)	1,37±0,04	1,31 ±0,03	1,32 ±0,05	1,32 ±0,04	1,33±0,04	↓3,0
	SSP (w)	43,2 ±4,7	39,2 ±4,2*	44,8 ±4,4†	45,4 ±4,1†	45,7 ±3,9C	↑5,7
	MDC(Kg)	49,7 ±4,3	47,9 ±4,3	49,5 ±4,2	50,8 ±4,1	51,4±3,7	↑3,4
RP	t100c (s)	62,7±1,5	60,9±1,4*	59,1 ±1,2*†	58,6 ±1,5*†	58,6 ±1,3*† ‡	↓ 6,9 †
	SR (s/m)	48,71±3,1	47,56 ±2,5	47,98 ±2,3	49,57±2,7*	46,88 ±2,8	↓ 3,9
	DPS (m)	1,28 ±0,04	1,28 ±0,03	1,23 ±0,02	1,18±0,03*	1,25 ±0,03	↓ 2,4
	SSP (w)	41,0±3,7	40,6±3,1	46,0±3,5*†	47,6 ±4,2*†	49,6 ±4,7*†	↑ 20,9†
	MDC (Kg)	45,7 ±3,9	46,1 ±3,9	49,6 ±4,2	49,6 ±3,4*	50,3 ±3,9*†	↑ 10,0†

Tabla 2. Síntesis de las valoraciones obtenidas durante las 14 semanas. *=p<0,05 vs T1; ‡=p<0,05 vs T2; †= p<0,05 vs T3; †=p<0,05 para las comparaciones entre grupos. TP=Periodización tradicional; RP=Periodización inversa; t100c=tiempo de nado en 100 m crol;

SR=frecuencia de brazada; DPS=Distancia por brazada; SSP= Potencia específica de nado; MDC=Carga máxima de arrastre:

T1=Evaluación al inicio del estudio; T2=Evaluación luego de 4 semanas de entrenamiento; T3=Evaluación luego de 8 semanas de entrenamiento; T4= Evaluación luego de 12 semanas de entrenamiento; T5= Evaluación después de 14 semanas de entrenamiento.

Los valores se presentan en forma de Media ± error estándar de la media.

TEMA 3.4. Los modelos emergentes.

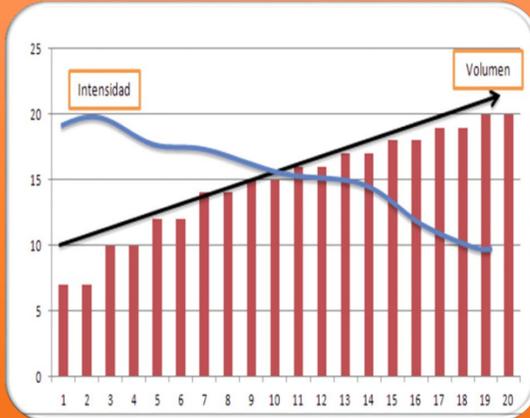
3.4.2. Modelos “day-to-day”..



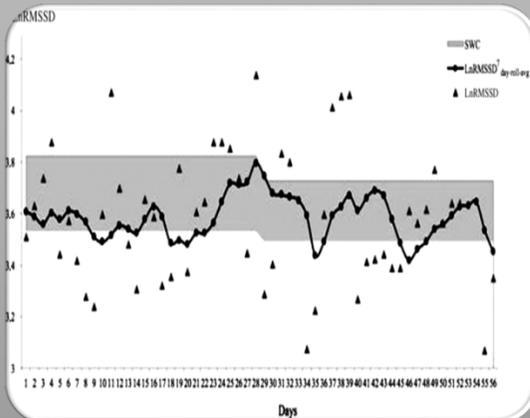
ESTABLECER LÍNEAS BASALES

Resumen final de la unidad didáctica

Características de la Periodización Inversa



Los Modelos “day-to-day”





UNIVERSITAS

Miguel Hernández