

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Módulo 3: La base del conocimiento en el alto rendimiento deportivo
<b>Titulación</b>	Máster universitario en alto rendimiento deportivo
<b>Escuela/ Facultad</b>	Escuela Universitaria Real Madrid / Facultad Ciencias del Deporte
<b>Curso</b>	Primero
<b>ECTS</b>	6
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Online
<b>Semestre</b>	Anual
<b>Curso académico</b>	2025/2026
<b>Docente coordinador</b>	D. Carlos Revuelta Parra /D. Alejandro Fernández Carrasco

## 2. PRESENTACIÓN

Este módulo es eminentemente teórico, y es sobre el que se sustenta gran parte de los contenidos de este máster. Una persona dedicada al entrenamiento de alto rendimiento debe ser capaz de dominar todas y cada una de las capacidades condicionales del deportista.

En este módulo aprenderás los pilares básicos sobre el entrenamiento deportivo. Analizaremos a fondo la función de cada una de las cualidades y cómo organizar el entrenamiento de todas ellas de manera específica, tanto en su aplicación a deportes colectivos como individuales.

## 3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Conocimientos:

- **CON01.** Describir las bases del conocimiento científico orientado al entrenamiento de alto rendimiento deportivo.
- **CON02.** Contrastar los sistemas de entrenamiento específicos para el alto rendimiento deportivo en los diferentes deportes.
- **CON07.** Identificar los determinantes de rendimiento específicos de cada disciplina deportiva.

### - Conocimientos específicos de la materia:

- **CONE1.** Revisar los principios fisiológicos y su influencia y uso, implicados en el proceso de entrenamiento deportivo.
- **CONE2.** Revisar los principios del entrenamiento de la fuerza y su aplicación en el proceso de entrenamiento deportivo.
- **CONE3.** Revisar los principios del entrenamiento de la velocidad y su aplicación en el proceso de entrenamiento deportivo.
- **CONE4.** Revisar los principios del entrenamiento de la resistencia y su aplicación en el proceso de entrenamiento deportivo.

### Habilidades:

- **HAB1.** Diseñar programas de intervención para el entrenamiento de alto rendimiento deportivo en deportes colectivos.

- **HAB2.** Diseñar programas de intervención para el entrenamiento de alto rendimiento deportivo en deportes basados en capacidades condicionales.
- **HAB3.** Diseñar programas de intervención para el entrenamiento de alto rendimiento deportivo en deportes técnicos.

- **Habilidades específicas de la materia:**

- **HABE1.** Diseñar programas de entrenamiento específico en deportes individuales.
- **HABE2.** Diseñar programas de entrenamiento específico en deportes individuales.

**Competencias:**

- **CP02.** Planificar y elaborar y evaluar estrategias de entrenamiento específicas para el alto rendimiento deportivo.
- **CP03.** Diseñar y evaluar programas de entrenamiento de alto rendimiento deportivo.

## 4. CONTENIDOS

- Fisiología del ejercicio. Conceptos y aplicaciones al alto rendimiento deportivo.
- Entrenamiento de la fuerza. Conceptos y aplicaciones al alto rendimiento deportivo.
- Entrenamiento de la velocidad. Conceptos y aplicaciones al alto rendimiento deportivo.
- Entrenamiento de la resistencia. Conceptos y aplicaciones al alto rendimiento deportivo.
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento de alto rendimiento en deportes individuales.
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento de alto rendimiento en deportes de equipo.

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral
- Método del caso.
- Aprendizaje basado en proyectos.

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

**Modalidad online:**

Actividad formativa	Número de horas
Clases Magistrales (modalidad presencial)	10
Clases virtuales asíncronas	20
Análisis de casos	30

<b>Investigaciones y proyectos</b>	20
<b>Estudio de contenidos y documentación complementaria (trabajo autónomo)</b>	60
<b>Foro virtual</b>	8
<b>Pruebas de evaluación presenciales</b>	2
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

## 7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

**Modalidad online:**

<b>Sistema de evaluación</b>	<b>Peso</b>
<b>Pruebas de evaluación presenciales</b>	60-60%
<b>Caso / problema</b>	20-30%
<b>Investigaciones / proyectos</b>	10-20%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final.

### 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final de la asignatura.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

<b>Actividades evaluables</b>	<b>Fecha</b>
<b>Pruebas presenciales de conocimiento</b>	julio 2026

<b>Investigaciones y proyectos</b>	Enero 2026
<b>Caso/problema</b>	Enero 2026

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
2. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health.
3. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.
4. Mujika, I. (Ed.). (2014). *Endurance training: Science and practice*. VeloPress.
5. Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009). Intervals, thresholds, and long slow distance: The role of intensity and duration in endurance training. *Sports Science*, 13(1), 32-53.
6. Naclerio, F., Faigenbaum, A., Larumbe-Zabala, E., & Pérez-Bellmunt, A. (2021). Strength training methods and the work of capacity development in athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(12), 3450-3462. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003902>
7. Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79.
8. Maughan, R. J., Burke, L. M., & Coyle, E. F. (2013). *Food, nutrition, and sports performance II: The International Olympic Committee consensus on sports nutrition*. Routledge.

## 10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas

vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

[orientacioneducativa@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## **11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN**

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.