



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

Academia:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre de la unidad de aprendizaje:

BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8742	28	20	48	5

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / 3o.	CISA I8751

Área de formación:

BASICA PARTICULAR OBLIGATORIA

Perfil docente:

Licenciado en Cultura Física y Deportes con experiencia y aplicación en áreas del entrenamiento deportivo.

Elaborado por:

Mtra. Graciela Valenzuela Pulido
Mtro. Adolfo Rodríguez Villalobos
Mtro. Juan Josue Morales Acosta
Mtro. Jaime Delgadillo Alvarado
Lic. Edgar moreno espíritu
L.c.f. Y d. Mario Francisco Tena Capilla
L.c.f. Y d. Francisco Damián Estrada García
Mtro roberto garibay
Ing. Guillermo vazquezdel mercado

Evaluated and updated by:

Mtro. Adolfo Rodríguez Villalobos
Mtro. Francisco Damián Estrada García
L.C.F. y D. Quetzalcoatl Marcelino Oregel Leja
L.C.F. y D. Ricardo Morales Jaramillo

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
10/07/2014	26/08/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
Profesionales
Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina;
Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo;

3. PRESENTACIÓN

El curso de bases del entrenamiento deportivo, forma parte del plan de estudios de la licenciatura en cultura física y deportes del Centro universitario de ciencias de la salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara; tiene como prerequisite haber cubierto los créditos del curso de Introducción a la licenciatura en cultura física y deportes. El curso presencial tiene una carga horaria de 48 hrs, de las cuales 28 son teoría y 20 practicas; tiene un valor de 5 créditos. La unidad de aprendizaje está ubicada en el área de formación básica obligatoria. En el curso abordamos los elementos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo, lo que nos permite comprender los periodos, ciclos, y métodos del entrenamiento, así como los fundamentos para realizar y diseñar un programa de planificación técnico-deportiva considerando todos los conceptos analizados en el curso.
--

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Conoce los principios básicos del entrenamiento deportivo. Comprende y aplica al entrenamiento deportivo los principios fisiológicos que intervienen en la adaptación al esfuerzo.
--

5. SABERES

Prácticos	Plantea un proyecto básico de planificación técnico deportiva en la iniciación de alguna actividad deportiva con en base la comprensión de los conceptos y fundamentos de la Teoría del entrenamiento deportivo.
Teóricos	Conoce lo conceptos básicos de entrenamiento deportivo, forma deportiva, fines del entrenamiento, deporte, tipos de preparación del deportista, principios del entrenamiento. Analiza los componentes de una sesión, componentes de la carga, medios y métodos. Comprende las capacidades físicas, ciclos y periodos y elementos básicos de la planificación técnico deportiva.
Formativos	Respeta los principios del entrenamiento deportivo, actúa con responsabilidad y apegado a los lineamientos del juego limpio y al trabajo colaborativo.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1.- Conceptos del entrenamiento deportivo.
• Entrenamiento deportivo
• Entrenamiento personalizado
• Competencia deportiva
• Forma deportiva
• Principios del entrenamiento deportivo
• Características del entrenador deportivo

2.- Tipos de preparación.

- Física
- Técnica
- Teórica
- Táctica
- Moral-Volitiva
- Integral

3.- Componentes de la carga en el entrenamiento deportivo.

- Volumen
- Intensidad
- Densidad del estímulo (pausa de recuperación)
- Frecuencia semanal
- Complejidad
- Dirección del entrenamiento

4.- Capacidades físicas.

- Capacidades condicionales
- Capacidades coordinativas

5.- La adaptación biológica a las cargas y el proceso de supercompensación (Sistemas Energéticos)

6.- Proceso sistemático y etapas en el entrenamiento deportivo.

- Iniciación deportiva
- Especialización deportiva
- Alto rendimiento
- Maestría deportiva

7.- Clasificación de los deportes

8.- Estructura general de la periodización tradicional del entrenamiento.

- Periodo preparatorio (general y especial)
- Periodo competitivo
- Periodo transitorio
- Mesociclos y microciclos
- Partes de una sesión del entrenamiento

9.- Modelos de planificación contemporáneos.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje basado en evidencias.

A través de los medios electrónicos ejemplo (plataforma Moodle) revisión de material didáctico (teoría y práctica en video) elaboración de mapas conceptual, portafolio de evidencias, etc. A través de organizar dinámicas grupales, el estudiante ejecute y analice las tareas de. Identificación de los conceptos básicos del entrenamiento deportivo (EXPLICAR, DEMOSTRAR, EJECUTAR, CORREGIR).

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Reportes de las evidencias teóricas en el cualquier sistema	El estudiante deberá demostrar en la práctica todas las	Una parte de la teoría se llevará en aula y otra en la

electrónico, facebook, Moodle, entre otros. El estudiante demuestra en la práctica lo descrito en la teoría. El estudiante construye su propia dinámica grupal, examina, analiza, concluye y corrige el hacer práctico de sus pares. Demuestra el dominio mínimo de los elementos básicos del entrenamiento deportivo.	conceptos básicos del entrenamiento deportivo desde con un orden metodológico, comprendidas en el apartado de conceptos básicos, en una situación específica de entrenamiento deportivo de cualquier disciplina deportiva.	plataforma Moodle y /o en cualquier medio electrónico Las prácticas serán en áreas deportivas oficialmente reglamentadas, de acuerdo a cada disciplina.
--	---	---

9. CALIFICACIÓN

35% evaluación de evidencia teórica a través de la práctica de los fundamentos del entrenamiento.

35% evaluación de la evidencia teórico-práctica de la construcción de su propia dinámica grupal.

30% de reportes de las evidencias teóricas enviadas por la plataforma Moodle, o cualquier medio electrónico.

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Bompa, T. O. (2003). Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento. Barcelona, España: Edt. Hispano Europea.

Forteza de la Rosa, A (2009). Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Armenia, Colombia: Edt. Kinesis

Hegedüs, J. de. (2012). La planificación del entrenamiento deportivo. Buenos Aires, Argentina: Edt. Stadium.

Matvéiev. L.P. (2014). El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Argentina:Edt. Stadium

Mestre Sancho, J. A. (1995). Planificación Deportiva, Teoría y Práctica, Barcelona, España: Edt. INDE.

Platonov N. V. (1997). El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Barcelona, España: Edt. Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. A. (2016). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Edt. Paidotribo.

Forteza de la Rosa, A. y Ranzola Rivas, A. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba: Edt. Científico-Técnica.

Forteza de la Rosa, A. (1994). Entrenar para Ganar, Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. D.F., México: Edt. Olimpia.

Forteza de la Rosa, A. y Ramírez Farto, E. (2005). Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento (de lo ortodoxo a lo contemporáneo). Sevilla, España: Edt. Wanceulen.

García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J.A. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, España: Edt. Gymnos.

Gutiérrez Ibarra, S. y Ramírez Barajas, M. (2014) Planificación y Periodización del Entrenamiento Deportivo. Cd. de México: Edt. Akhros.

Matveev. L.P. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Edt. Paidotribo.

Matvéev. L. (1985). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. España: Edt. Raduga.

Ozolin. N.G. (1995). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba: Edt. Científico-Técnica.