



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:

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8789	32	32	64	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 4o a 7o	NINGUNO

Área de formación:

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

Perfil docente:

Licenciado en Educación Física, Cultura Física y Deportes. Profesional con especialidad en entrenamiento de varias disciplinas deportivas de pelota, tiempo y marca, de fuerza rápida, de combate entre otros y organización de eventos deportivos

Elaborado por:

Mario Francisco Tena Capilla Adolfo Rodríguez Villalobos

Evaluated and updated by:

L.C.F. y D. Mario Francisco Tena Capilla
L.C.F. y D. Edgar Moreno Espíritu
L.C.F. y D. Ricardo Morales Jaramillo

Fecha de elaboración:

11/01/2016

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

26/08/2020

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES	
Profesionales	
Comprende y aplica los conocimientos fundamentales sobre el funcionamiento y la estructura del cuerpo humano, desde diversas perspectivas de las ciencias de la salud, asociadas a la actividad física y el deporte;	
Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva;	
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;	
Diseña, dirige y evalúa programas de entrenamiento personalizado para el bienestar y para el mejoramiento de la condición física de individuos y de grupos.	
Socio- Culturales	
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;	

3. PRESENTACIÓN

La unidad de Planificación del entrenamiento en el área disciplinar Básica Particular Selectiva Orientación en Entrenamiento Deportivo, es un curso-taller que forma parte del bloque del área de formación básico particular selectiva con un total de 64 horas divididas en 32 de teoría y 32 de práctica, se imparte en el nivel académico de licenciatura escolarizada y el valor de créditos que se acreditan son 6.

Esta unidad de aprendizaje pretende proporcionar al estudiante de la carrera de cultura física y deportes en el área disciplinar del Entrenamiento Deportivo sus primeras experiencias con esta área del entrenamiento deportivo apegados totalmente a la metodología y a las técnicas correctas para posteriormente utilizar como herramientas didácticas y pedagógicas, adquirir la habilidad de transmitir estos saberes en cualquiera de los niveles educativos que lo requiera.

Tiene posteriormente relación directa más con las unidades de aprendizaje del entrenamiento.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Planifica, desarrolla y evalúa los programas de entrenamiento deportivo.

Diseña, implementa y evalúa programas de actividades físicas y deportivas en el ámbito de los servicios del entrenador personal.

Indaga, analiza e interpreta la información que los participantes en actividades físicas y deportivas refieren sobre sus propias expectativas, intereses, preferencias y metas.

5. SABERES

Prácticos	Diseña la planeación técnico deportiva desde una sesión del entrenamiento hasta una macroestructura, integrando la evaluación, métodos, cargas, ciclos, períodos y control del entrenamiento, que le permita obtener la óptima forma deportiva de los deportistas en cualquier tipo de deporte.
------------------	---

Teóricos	• Comprende los elementos de planificación en el deporte (diagnóstico, establecimiento de objetivos, calendario de competencias, determinación de los medios de entrenamiento, distribución de las cargas y puestas en acción del plan). • Clasifica y analiza las características de las sesiones, los micros, mesos, y macro ciclos. Analiza los períodos del entrenamiento deportivo, dentro del proceso de planificación. • Comprende la estructura gráfica de un macrociclo en la planificación deportiva. Conoce los enfoques modernos de la planificación del entrenamiento deportivo.
Formativos	• Respetar los principios del entrenamiento deportivo. Intervenir con responsabilidad y apego al juego limpio y al trabajo colaborativo. • Reflexiona acerca de la sustentabilidad en el área física o espacio natural de práctica del alumno, donde se analice de la problemática en el medio ambiente y la naturaleza, donde tome decisiones y actuaciones de manera responsable, ya sea de manera individual y colectiva, propiciando una cultura basada en valores. • Promueve la sustentabilidad en relación con el diseño de la planificación y en la organización del proceso de preparación del deportista en los espacios, instalaciones o núcleo deportivo, en función de los objetivos de los componentes de la preparación de un deporte de elección. • Actúa con ética y de forma responsable en los sistemas de gestión ambiental implementados en la escuela, la universidad, como de reforestación, programas para la separación de residuos y disposición final, energías renovables, cuidado y conservación del agua.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

1. Conceptos básicos
 - 1.1 Planificación
 - 1.2 Programación
 - 1.3 Entrenamiento deportivo
 - 1.4 Entrenador deportivo
2. Etapas de la planificación.
 - 2.1 Diagnóstico.
 - 2.2 Programación.
 - 2.3 Ejecución.
 - 2.4 Evaluación.
3. Los elementos de la planificación en el deporte.
 - 3.1 Diagnóstico.
 - 3.2 Establecimiento de objetivos.
 - 3.3 Calendario de competencias.
 - 3.4 Determinación de los medios y métodos del entrenamiento.
 - 3.5 Distribución de las cargas (descripción y componentes de la carga).
 - 3.6 Puesta en acción del plan.
4. Planificación y organización de las estructuras del entrenamiento.
 - 4.1 Sesión, microciclo.
 - 4.2 Mesociclo.
 - 4.3 Macrociclo.
 - 4.4 Ciclos plurianuales.
5. Periodos de entrenamiento.

- 5.1 Periodo preparatorio.
- 5.2 Periodo competitivo.
- 5.3 Periodo transitorio.

6. Estructura gráfica de un macrociclo.

7. Diferentes modelos de planeación del entrenamiento

7.1 El Sistema Pendular de Arosiev.

7.2 Modelo de Alta Intensidad de Tschien.

7.3 Modelo de Sistema de Altas Cargas de Vorobiev.

7.4 El Modelo de Campanas Estructurales de Forteza.

7.5 La Estructura de Bloques de Verkhoschansky.

7.6 Modelo de Macrociclo Contemporáneo A.T.R.- Fernando Valdivielso, y Vladimir Issurin

7.7 Periodización Táctica.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

- Establecimiento de objetivos deportivos.
- Exposición individual y/o por equipos sobre la investigación documental sobre macrociclos, mesociclos, microciclos, periodos, métodos de entrenamiento y cargas; Así como también de los modelos de planificación contemporáneos, en aula y/o con el apoyo de herramientas y plataformas digitales.
- Talleres para el diseño de la planificación técnico-metodológica deportiva en aula y/o con el apoyo de herramientas y plataformas digitales.
- Diseño desde una sesión de entrenamiento y hasta una macro estructura en aula y/o con el apoyo de herramientas y plataformas digitales.
- Promover el valor del conocimiento científico en el entrenamiento deportivo y la importancia de la ciencia para el desarrollo personal, académico y social.
- Fomentar la reflexión del alumno en la investigación según concepción y actitudes del conocimiento teórico y práctico para mejorar y perfeccionar el desarrollo profesional, y con esto continuar con la formación docente para mejorar la tarea instruccional de la práctica docente.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
- Presentación de Power Point con la congruencia relacionada del contenido expuesto en relación con los elementos de los temas propuestos.	- Exposición por equipos del tema correspondiente.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom/Moodle y con aplicaciones como Meet/Zoom y Presentaciones.
- Calidad en las propuestas de planificación que se irán diseñando y presentando.	- Participación en el taller, y presentación de estructuras de macrociclos, mesos, micros, y sesiones de entrenamiento con los elementos que estos comprenden, y otras estructuras de planificación contemporáneas.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom/Moodle y con aplicaciones como Meet/Zoom y Documentos, hojas de cálculo
- Exámenes parciales.	- Aplicación de 2/3 evaluaciones teóricas en el semestre.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom/Moodle y con aplicaciones como Meet/Zoom y Formularios.
- Listas de Cotejo.	- Se requerirá asistencia puntual del alumno, por clase.	- Aula de clases y/o en línea mediante la plataforma de Google Classroom/Moodle y

		con aplicaciones como Meet/Zoom.
--	--	----------------------------------

9. CALIFICACIÓN

•	Exposición grupal:	20%
•	Presentación de estructuras:	30%
•	Elaboración de ensayos y/o reportes:	20%
•	Evaluación teórica:	30%

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

Forteza de la Rosa, A (2009). Entrenamiento deportivo preparación para el rendimiento. Armenia, Colombia: Edt. Kinesis

Guzmán Díaz, L.A. (2011). Entrenamiento deportivo. La Carga. Armenia, Colombia: Edt. Kinesis

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

Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona España: Edt. Paidotribo.

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.

Martin, D.; Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona España: Edt. Paidotribo.

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

Vasconcelos Raposo, A. (2000). Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: España: Edt. Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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

Bompa, T. y Claro, F. (2009). Periodization in Rugby. Toronto, Reino Unido. Edt. Meyer y Meyer Sport.

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.

González Ravé, J.M.; Pablos Abella, C y Navarro Valdivielso, F. (2014). Entrenamiento Deportivo, Teoría y Prácticas. Madrid, España: Edt. Médica Panamericana.

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.

Seirul-lo Vargas, F. (2017). El Entrenamiento en los Deportes de Equipo. Pallejá, España: Edt. Mastercede.

Verkhoshansky, Y. y Siff, M. (2009). Supertraining. Roma, Italia: Edt. Verkhoshansky SSTM.

Verkhoshansky, Y. y Verkhoshansky, N. (2011). Special Strength Training Manual For Coaches. Roma, Italia: Edt. Verkhoshansky SSTM.