Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Entrenamiento Deportivo

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Sistemas del Entrenamiento Deportivo

Clave de la unidad de aprendizaje:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:	Eje curricular
I8801	32	32	64	6	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo	Prerrequisitos
CT=curso-taller	Presencial	Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes / 5to Semestre	CISA I8742

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico Particular Selectiva

PERFIL DOCENTE

Licenciado en Cultura Física y Deportes, con conocimientos específicos de entrenamiento deportivo y con la especialidad adecuada al deporte ofrecido, además de vasta experiencia en la dirección individual de deportistas y colectiva de equipos, y aplicación de estos conocimientos y experiencias del docente en procesos del entrenamiento deportivo de los deportes ofertados. Con comprensión del modelo educativo por Competencias Profesionales Integradas para la aplicación de estrategias de enseñanza aprendizaje adecuadas al mismo, así como manejo de equipo de cómputo y software.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales

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.

Técnico-Instrumentales
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales.

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 Aprendizaje de Sistemas 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 prerrequisito haber cubierto los créditos del curso de Introducción a la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, y se relaciona con los saberes obtenidos en planificación del entrenamiento, fundamentos de los juegos deportivos y de tiempo y marca, bases del entrenamiento, nutrición, y psicología. El curso tiene una carga horaria de 64 horas, de las cuales 32 son teoría y 32 prácticas; tiene un valor de 6 créditos. La unidad de aprendizaje está ubicada en el área de formación básica particular selectiva.

Son, además, un conjunto de ciencias aplicadas al entrenamiento como la fisiología deportiva, metodología del entrenamiento, psicología deportiva, y técnicas deportivas y sistemas tácticos de juego. Estas ciencias se enfocan en estudiar y comprender los diversos procesos y etapas del entrenamiento deportivo, con lo que el alumno aprenderá e identificará las diversas situaciones que implica la aplicación de métodos de entrenamiento deportivo, enfocados a la preparación física, técnica y táctica individual y/o colectiva, según sea el caso.

De manera que, esta unidad de aprendizaje integra los elementos del entrenamiento deportivo, métodos de desarrollo para la mejora de las aptitudes físicas del movimiento humano en ritmo y tiempo como la velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia, capacidades coordinativas, y técnica y táctica de diversas disciplinas deportivas en un proceso de enseñanza-aprendizaje, para aplicarlos en las sesiones de entrenamiento, teniendo en cuenta la edad, la experiencia deportiva, y el contexto general del deportista. Al mismo tiempo de saber aplicar los sistemas tácticos específicos y adecuados al deporte, y solucionar los problemas derivados de la práctica deportiva.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Elabora un plan o modelo de juego o competición contemplando los elementos, procesos y mecanismos del entrenamiento deportivo enfocándose en los tipos de preparación táctica, técnica y física, pero considerando los aspectos mentales y nutricionales, por medio de análisis e interpretación de los conceptos teóricos y aplicación práctica en sesiones de entrenamiento con estrategias de enseñanza aprendizaje como prácticas situadas y/o simulaciones además del uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) de forma situada y específicas para la planeación y la medición del desempeño deportivo, en escenarios públicos y privados, con actitud ética, humanista, sentido crítico, responsabilidad, trabajo respetuoso en equipo y convivencia pacífica.

5. SABERES

Saberes Prácticos	Saberes Teóricos	Saberes Formativos
Aplica los medios y métodos para desarrollar las capacidades físicas, así como los sistemas técnico-tácticos. Identifica y desarrolla los sistemas técnico-tácticos que capacitan al deportista para competir con éxito en el deporte. Diseña, implementa y evalúa programas de preparación física que preparen a los atletas y los equipos para competir con éxito en el deporte.	Analiza y estructura la planificación del entrenamiento. Comprende los sistemas de entrenamiento del deporte asignado por el profesor en el curso, así como todos los elementos que lo integran (psicología, nutrición, tecnología, etc.).	Aplica los lineamientos de la filosofía del juego limpio y el respeto a los principios del entrenamiento, así como la participación en el trabajo colaborativo.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del Tema
Reglamentación y Gestos Técnicos (Deporte Especialidad del Profesor)	**1.1** Reglas oficiales **1.2** Gestos técnicos
Modelo de Juego (Deporte Especialidad del Profesor)	**2.1** Conceptualización, comprender y aplicar los conceptos relacionados con: ● Sistema ● Sistema de Juego ● Sistema de entrenamiento ● Modelo de juego/entrenamiento ● Características de la selección deportiva
Métodos y Sistemas para el Desarrollo de las Capacidades Motoras y Coordinativas (Deporte Especialidad del Profesor)	**3.1** Medios del entrenamiento **3.2** Métodos del entrenamiento **3.3** Direcciones del entrenamiento **3.4** Metodología para el desarrollo de las capacidades coordinativas y el control motor en el deportista.
Preparación Técnica y Táctica para la Construcción del Modelo de Juego o Competición (Deporte Especialidad del Profesor)	**4.1** Posiciones y simbología **4.2** Fundamentos tácticos **4.3** Sistemas tácticos **4.4** Programación de entrenamientos y dirección de equipos/atletas

	4.5 Sistemas de juego/entrenamiento **4.6** Características del rendimiento del jugador/equipo. **4.7** Análisis de los componentes del entrenamiento y su programación.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje Basado en Evidencias: Presentar evidencias de lo aprendido en diferentes contextos y representaciones, involucrando diferentes habilidades, contenidos y valores.

Aula Invertida: Reorganizar el proceso de enseñanza-aprendizaje al trasladar la instrucción teórica fuera del aula, esto permite que el tiempo en clase se enfoque en la aplicación de conocimientos, la resolución de problemas, el debate y el trabajo colaborativo. Fomenta la autonomía y gestión del tiempo.

Aprendizaje Colaborativo/Cooperativo: Se fomenta el trabajo en equipo para alcanzar metas comunes, los estudiantes aprenden unos de otros, comparten responsabilidad, negocia y desarrollan habilidades interpersonales.

Aprendizaje Basado en Proyectos: Los estudiantes desarrollan un proyecto completo que culmina en un producto o presentación. Este enfoque les permite investigar, planificar y evaluar su trabajo.

Simulaciones: Recreaciones de escenarios o procesos que permiten a los estudiantes practicar habilidades, tomar decisiones y observar las consecuencias en un ambiente controlado.

Uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) de forma situada: Emplear herramientas digitales para investigar, colaborar, simular y presentar proyectos, reflejando el uso de la tecnología en el mundo real, incluyendo plataformas e-learning, entornos virtuales de aprendizaje entre otros.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje que corresponden a los saberes prácticos	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Reportes de actividades teórico-prácticas	Entrega puntual y en el formato indicado (digital o físico) de los reportes de lectura, mapas conceptuales, fichas metodológicas y análisis tácticos. Dominio conceptual y rigor teórico al argumentar.	Entorno virtual de aprendizaje (Moodle / Google Classroom) para la entrega de tareas, aula de clase para la discusión de casos deportivos y biblioteca digital para	20%

	Aplicación correcta de la terminología técnica del entrenamiento deportivo. Ortografía, redacción académica y referencias en el Formato APA 7ª edición.	la consulta de literatura científica.	
Exposición y Conducción Práctica del Plan de Entrenamiento Integral	**Exposición Teórica y Presentación del Plan (25%)** Fundamentación metodológica y científica clara de la disciplina deportiva seleccionada y su modelo de juego. Dosificación, cuantificación y progresión precisa del volumen, intensidad, densidad y frecuencia de las cargas. Definición coherente de posiciones, simbología gráfica, fundamentos tácticos y técnicos. Dominio del tema, uso adecuado de TICs/audiovisuales, comunicación fluida y respuesta a preguntas.} **Conducción de la Práctica en Campo (25%)** Conducción directa de la sesión basada estrictamente en el plan expuesto. Aplicación correcta de los métodos de entrenamiento (ej. Global-Analítico-	**Fase 1:** Aula de clase o laboratorio de medios con apoyo de TICs (diapositivas, software de diseño de sesiones y hojas de cálculo). **Fase 2:** Instalaciones deportivas del Centro Universitario (canchas, pista, gimnasio o sala de fitness) simulando una sesión real con el grupo como atletas	50 %

	Sintético) y ejercicios situados. Dominio de grupo, voz de mando, corrección técnica oportuna, gestión de la seguridad y fluidez en transiciones. Uso de material deportivo e instrumentos tecnológicos para la medición o control del desempeño.		
Evaluación teórica y/o práctica	Identificación y comprensión de los conceptos clave de la asignatura (sistemas de juego, sistemas de entrenamiento, modelo de juego, métodos analítico-global-sintético y selección deportiva). Capacidad de análisis y resolución de casos hipotéticos de programación y dosificación de cargas.	Presencial y/o Plataformas e-learning	30%

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será 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.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

Balyi , I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.

Issurin, V. B. (2019). Building the Modern Athlete: Scientific Advancements and Training System Innovation. Ultimate Athlete Concepts.

Mujika, I. (2019). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics.

National Academy of Sports Medicine (Nasm). (2018). Nasm Essentials of Sports Performance Training (2a ed.). Jones & Bartlett.

Seirul·lo Vargas, F. (2020). Entrenamiento en Deportes de Equipo. Mastercede.

Verkhoshansky, Y., & Siff, M. C. (2019). Superentrenamiento (Edición Ampliada). Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Paidotribo Editorial.
Zhelyazkov, T. (2002). Bases del entrenamiento deportivo. Paidotribo Editorial

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Cometti, G. (2003). Entrenamiento de la velocidad. Paidotribo Editorial.

Gamble, P. (2013). Strength and Conditioning for Sports Performance. Routledge.

García-Verdugo, M. (2018). Entrenamiento de la Resistencia: De la teoría a la práctica. Paidotribo.

Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2014). High-Performance Training for Sports. Human Kinetics.

Platonov, V. N. (2015). El sistema de preparación de los deportistas en el deporte de alto rendimiento. Paidotribo.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

Journal of Human Kinetics (Sciendo)

PubliCE (g-se.com/publices)

Elaborado por:	**Evaluado y actualizado por:**
Mario Francisco Tena Capilla Antonio Godínez González Francisco Damián Estrada García Benjamín Romero Aguilar	Christian Josué Franco Avalos Damaris Teresa Tiscareño Aguilera Francisco Damián Estrada García
Fecha de elaboración:	**Fecha de la última actualización aprobada por la Academia:**
04/05/2017	13/08/2026