Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. Identificación del curso

Centro Universitario:

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

MOVIMIENTO HUMANO EDUCACION DEPORTE DANZA Y RECREACION

Academia:

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
IM071	48	16	64	7

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
❑ Curso/Taller	❑ Licenciatura	LITE. Licenciatura en Terapia Física (7° semestre)	

Área de formación:

ESPECIALIZANTE OBLIGATORIA

Perfil docente:

Grado de licenciatura en Fisioterapia, Licenciatura en Cultura Física y Deportes, Fisioterapeuta con especialidad en Fisioterapia Deportiva. Especialidad médica en medicina de rehabilitación o medicina deportiva.

Domina las teorías, metodologías, técnicas y procedimientos de manera flexible dentro del campo disciplinar en donde ejerce.

Comunica de manera oral, escrita, en medios presenciales y cibernéticos, en su lengua materna y en otro idioma de comunicación universal.

Utiliza la tecnología para la educación acorde a las necesidades y características de aprendizaje de los estudiantes, motivando el estudio auto dirigido, actuando como facilitador de los procesos de enseñanza de los alumnos.

Analiza las problemáticas con base en la teoría y metodologías pedagógicas didácticas propiciando aprendizajes significativos, actuando como facilitador en los procesos de aprendizaje.

Elaborado por:	Evaluado y actualizado por:
LCFyD y TSTF Gabriel Mora Salazar Dr. Carlos Fernando Godínez González	Academia de Entrenamiento deportivo

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
Octubre 2023	Noviembre 2023

2. Presentación

El paciente deportivo es un paciente que no está fuera de los ámbitos de intervención de los profesionales de la salud, esto incluye al fisioterapeuta, quien además de atender múltiples patologías, el paciente deportivo es vulnerable a las lesiones, tanto por la actividad deportiva a la que se ve sometido como a otras lesiones fuera de su práctica de alta intensidad.
El Fisioterapeuta dentro de sus competencias, es capaz de evaluar distintas patologías siempre con el enfoque profesional, ético y científico, capaz de comprender, analizar y observar el funcionamiento del cuerpo humano, para su tratamiento fisioterapéutico.
El fisioterapeuta dentro de su ámbito de intervención es capaz de planificar estrategias para la reincorporación del paciente a su actividad deportiva, respetando las fases y momentos de su lesión, evitando recaídas de la lesión del paciente deportivo, así como trabajar en equipo multidisciplinario con el Lic. en Cultura Física para la reintegración deportiva.
El Fisioterapeuta debe de conocer fundamentos técnicos sobre metodología del entrenamiento, aplicarlos en la recuperación e integración de su deporte, además de establecer estrategias de prevención de lesiones o recaídas de la lesión, conociendo las fases del entrenamiento en las que se encuentra el deportista.

3. Competencia(s) del perfil de egreso

- Establece estrategias de prevención de lesiones en diferentes grupos de edad y padecimientos de manera integral e inclusiva.
- Proporciona tratamiento en lesiones deportivas para la reincorporación y rehabilitación de las personas de manera científica y ética.
- Participa en procesos administrativos para favorecer el emprendimiento y la calidad de los servicios de salud apegados a la legalidad y la ética.

4. Unidad de competencia

Propone estrategias de reintegración posterior a una lesión deportiva, colabora en conjunto con el Licenciado en Cultura Física e identifica el trabajo multidisciplinario como pieza clave para los pacientes deportivos..

5. Saberes

Prácticos	• Diseña la planeación técnico deportiva posterior a una lesión desde una sesión del entrenamiento hasta una macro estructura, integrando la evaluación, métodos, cargas, ciclos, períodos y control del entrenamiento, que le permita su reintegración deportiva. •

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	● Colaboración estrecha con el Lic. En Cultura Física, donde el Terapeuta puede participar en el tratamiento de lesión mientras que de manera colaborativa integra a un paciente a sus actividades deportivas.

6. Contenido teórico práctico (temas y subtemas)

UNIDAD I CONCEPTOS BÁSICOS.
1.1 Actividad física.
1.2 Ejercicio físico.
1.3 Deporte.
1.4 Entrenamiento.
1.6 Rendimiento.
1.7 Competencia.
1.7 Prescripción del ejercicio.
1.8 Progresión.
1.9 Cadencia.
1.10 Entrenamiento deportivo.

UNIDAD II COMPONENTES DEL EJERCICIO.
2.1 Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte.
2.2 Tipo de ejercicio Aeróbico y anaeróbico.
2.1 Intensidad en Frecuencia cardíaca máxima, VO2max y Repetición máxima.
2.1.1 Repeticiones en reserva RIR
2.2 Duración.
2.3 Frecuencia.
2.4 Volumen.

UNIDAD III ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO
3.1 Concepto de Planificación deportiva.
3.2 Concepto de unidades de entrenamiento.
3.3 Concepto de sesión de entrenamiento.
3.2 Microciclos.
3.3 Mesociclos.
3.4 Macrociclos.

UNIDAD IV CONCEPTOS DE PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
4.1 Periodo Preparatorio.
4.2 Periodo Competitivo.
4.3 Periodo Transitorio.

UNIDAD V PRESCRIPCIÓN DEL EJERICIO

5.1 Diagnóstico del paciente deportivo. 5.2 Establecimiento de objetivos. 5.3 Calendarización de competencias 5.4 Distribución de las cargas de entrenamiento. 5.5 Plan de entrenamiento deportivo. 5.6 Implementación de la planificación deportiva.

7. Estrategias de enseñanza aprendizaje

Desarrollar el pensamiento crítico en los alumnos para la implementación de sesiones deportivas valorando distintos criterios, para realizar la prescripción del ejercicio considerando los objetivos del paciente deportista.
Planeación e implementación de sesiones didácticas basadas en evidencia científica, mediante técnicas presenciales autodirigidas por parte de los alumnos.

- Diseño de sesiones de entrenamiento.
- Exposición de temas del programa educativo.
- Discusión grupal sobre los temas expuestos dentro de las sesiones.
- Elaboración de un plan de entrenamiento, considerando los objetivos propuestos del paciente deportivo.

8. Evaluación del aprendizaje

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
1.- Asistencia al curso y desempeño favorable de valores como profesional de la salud. 2.- Elaboración de sesiones de entrenamiento microciclos, mesociclos y macrociclos. 3.- Evaluación final de los temas desarrollados del contenido teórico-práctico mediante examen escrito. 4.- Observación directa del docente, sobre los temas desarrollados durante la clase.	1.- Asistencia mínima de 80% del curso. 2.- Exposiciones de distintos temas y subtemas por equipos. 3.- Realización de examen escrito y oral de los diversos temas vistos en clase. 4.- Desarrollo de los temas descritos en el programa, durante varias semanas, de manera teórica y práctica.	1.- Consultorios de Fisioterapia. 2.- Clínicas de Rehabilitación deportivas. 3.-Clubes deportivos con equipo de Fisioterapia deportiva. 4.1 Consejos municipales deportivos.

9. Calificación

1.- Participación.....10%
2.- Elaboración de sesiones de entrenamiento……..20%
3.- Examen teórico…….....….20%
4.- Elaboración de un plan de entrenamiento deportivo……...30%
5.- Exposición de temas por equipos……...20%

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

Salom, J. (2020) Readaptación tras las lesiones deportivas. Medicina Panamericana.
Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. A. (2016). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España:. Edt. Paidotribo.
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
Gonzales, J. (2014) Entrenamiento deportivo, teoría y práctica. Edit. Panamericana medica.
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
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.

Bibliografía complementaria

Rios, P. (2009) Teoría del entrenamiento. Edit. Trillas
Forteza, A. (1997) Direcciones de entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial: Científico Técnica.