

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA**  
**COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA**  
**COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA**  
**PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE**

**I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

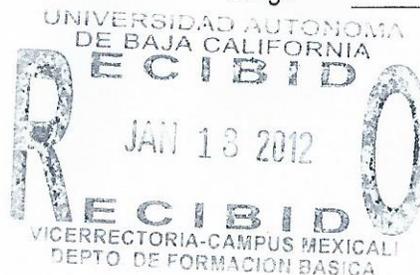
1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Estructura Clásica del Entrenamiento Deportivo 5. Clave 15412
6. HC: 2 HL:      HT: 2 HPC:      HCL:      HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Terminal
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria     X     Optativa
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Formuló M.C Luis L. Ramírez de Armas, L.A.F. D. Raúl González,  
Prof. Andrés A. Villalobos Flores

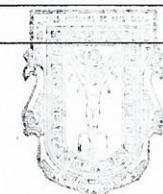
Fecha: Enero de 2012

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza

Cargo Director



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA



ESCUELA DE DEPORTES

## **II. PROPÓSITO DEL CURSO**

En esta unidad de aprendizaje, se establecen criterios necesarios para el desarrollo de un plan de entrenamiento utilizando como herramienta de preparación el macro-cicló del entrenamiento, también se analizan los diferentes tipos de estructuras que se utilizan en la preparación deportiva, así como los aspectos esenciales que integran el proceso de planificación, es importante ya que el alumno adquiere las herramientas necesarias para el logro de su profesión en el desarrollo de atletas en busca de logros competitivos, la unidad de aprendizaje pertenece a la etapa de formación terminal y corresponde al área técnico deportiva y guarda relación directa con estructura contemporánea del entrenamiento deportivo.

## **III. COMPETENCIA DEL CURSO**

Diseñar programas de entrenamiento deportivo acorde las necesidades del deporte, utilizando las diferentes teorías y estructuras clásicas del entrenamiento deportivo, para mejorar el rendimiento competitivo del participante en el deporte, con actitud reflexiva, creativa, objetiva, responsable y respeto.

## **IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO**

Elaborar programas o modelos de simulación de casos de actividad física y deporte, que demuestren de manera práctica una metodología adecuada del proceso de planificación que responda a las necesidades o características de los diferentes deportes.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Identificar los aspectos fundamentales que integran las teorías clásicas sobre entrenamiento deportivo de los principales autores, a través de investigaciones bibliográficas, para generar criterios de aplicación, con actitud crítica, reflexiva y responsable

### **Contenido**

### **Duración**

### **Encuadre**

#### **Unidad I Estudio de las teorías de entrenamiento de los principales autores**

**4 horas**

- 1.1 Aportaciones de Letunov, N.G. Osolin, L. P. Matveev.
- 1.2 Modelo de periodización anual del entrenamiento.
- 1.3 Características estructurales del modelo.
- 1.4 Utilidad del Modelo.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Identificar los factores fundamentales que integran el proceso de planificación del entrenamiento deportivo, analizando sus fases, requerimientos y condicionantes, para aplicarlos en el proceso de planificación, con actitud objetiva, ordenada y responsable.

### **Contenido**

### **Duración**

#### **Unidad II “Introducción a la planificación del entrenamiento deportivo”**

**8 HORAS**

2.1 Conceptos generales sobre Planificación.

2.2 Fases del proceso de Planificación

2.3 Unidades de Planificación.

2.4 Requerimientos de la Planificación.

2.5 Condicionantes de la Planificación.

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Analizar los componentes estructurales de la planificación del entrenamiento deportivo, a través de los diferentes periodos de preparación (preparatorio, competitivo y transitorio), para aplicarlo en el proceso de planificación, con actitud objetiva, ordenada y responsable.

### **Contenido**

### **Duración**

#### **Unidad III Componentes estructurales en la etapa de planificación. del entrenamiento**

**10 horas**

##### 3.1 Periodo Preparatorio

###### 3.1.1 Preparación Física General

###### 3.1.2 Preparación Física Especial

##### 3.2 Periodo Competitivo

###### 3.2.1 La preparación Competitiva

##### 3.3 Periodo de Transito

###### 3.3.1 Descanso Activo

## V. DESARROLLO POR UNIDADES

### **Competencia:**

Diseñar una estructura de entrenamiento mediante la utilización de los pasos del proceso de planificación y apegándose al calendario competitivo, para mejorar el grado de competitividad de los participantes en el deporte, con actitud creativa, objetiva, responsable y respeto

### **Contenido**

### **Duración**

#### **TEMA IV “Pasos metodológicos en el Proceso de Planificación “**

**10 horas**

- 4.1 Estudio Previo
- 4.2 Definición de objetivos.
- 4.3 Calendarización Competitiva.
- 4.4 Racionalización de las estructuras intermedias.
- 4.5 Elección de los medios.
- 4.6 Distribución de las cargas de entrenamiento.

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p><b><u>Estudio de las teorías de Entrenamiento.</u></b> Identificar los aspectos fundamentales que integran las teorías clásicas sobre entrenamiento deportivo, a través de la bibliografía de los principales autores, para fundamentar un marco de referencia, con actitud crítica, reflexiva y responsable</p>	A través de investigaciones bibliográficas.	Medios electrónicos, libros, revistas.	4 horas
2	<p><b>Factores del Entrenamiento</b> Analizar los factores fundamentales que integran el proceso de planificación del entrenamiento deportivo, por medio de estudios de caso, para aplicarlos en el proceso de planificación, con actitud objetiva y responsable</p>	Análisis de lectura, debates y visitas a sesiones de entrenamiento.	Artículo	6 horas
3	<p><b>Estructura de Planificación</b> Analizar los componentes estructurales de la Planificación del Entrenamiento.</p>	Discusión sobre las distintas etapas de los calendarios competitivos, visitas a sesiones de entrenamiento.	Caso practico	10 hora
4	<p><b>Diseño de planificación</b> Diseñar una planificación de entrenamiento, po medio de las herramientas y procesos de entrenamiento deportivo, para elaborar una plan de trabajo de una estructura de entrenamiento, con actitud objetiva, ordenada y responsable</p>	Exposición del diseño de la planificación frente a grupo.	Caso practico	12 horas

## VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Esta unidad es teórica práctica, por lo cual se requiere trabajar con una metodología participativa; así como diversas estrategias que favorezcan el logro del aprendizaje.

El docente funge como guía facilitador del aprendizaje, introduce la parte teórica de cada unidad y recomienda previamente lecturas que permitan la participación individual y grupal del alumno.

El alumno realiza análisis de lecturas, investigaciones relacionadas con el entrenamiento deportivo, realiza exposiciones y prácticas que dan como resultado el logro de las competencias

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**Para acreditar la unidad de aprendizaje, se deberá de cumplir con el 80% de asistencia y un mínimo aprobatorio de 60 puntos (Estatuto Escolar)**

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
| 1.- Examen parcial  | 30% |     |
| 2.- Prácticas, incorporar el reporte de cada práctica, que comprenda el desarrollo requerido, orden y limpieza. |     | 30% |
| 3.- Tareas/investigaciones , con orden, limpieza y entrega puntual  | 15% |     |
| 4.- 5.- Trabajo final   | 25% |     |

El trabajo comprende la elaboración de un programa o modelo de simulación de caso de actividad física y deporte, donde se demuestre de manera práctica una metodología adecuada del proceso de planificación que responda a las necesidades o características del deporte seleccionado.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

### Básica

Dick, F.(1998) “*Periodización del año del atleta*”. Aptitud Física y Salud. Sao Paulo,

Forteza, A. (1999) *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Korneki Editorial Colombia,

Matveev, L. (1990) *El entrenamiento y su organización*. Escuela de deporte, Roma,

Matveev, L. P.(1977) *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF,

Matveev, L. P.(2001) *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Matveev, L. P (1996) *Planificación del entrenamiento deportivo*. Ed. Gymnos, España,.

Platonov, V. N. (2000) El concepto de la periodización del entrenamiento y el desarrollo de una teoría del entrenamiento. *INFOCOES*, v. 5, n. 1, p. 87-93

Weineck Jurgen (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial, Paidotribo.

Bompa T. (2007) *Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento* Editorial: Hispano Europea S. A. Barcelona

### Complementaria

Grosser, M. y N. Zimmerman.(1990) *Principios del entrenamiento deportivo*.Ed.Mtnez.Roca, México, D.F.

Grosser, M. y P. Bruggemam. (1990) *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Técnicas deportivas.Ed.Mtnez. Roca, México, D.F.

Navarro, F.(2000) *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*. Módulo 2.1.1. Master en ARD. UAM-COE.

Tschiene, P. (1997) Teoría del entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación. *INFOCOES*, v. 2, n. 1 p. 74-83.

Viru (1991) *Acerca de microciclos de entrenamiento*

Navarro (1994) *Principios del entrenamiento deportivo y estructuras de planificación deportiva*