

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Extensión Ensenada, Facultad de Deportes, Mexicali y Facultad de Deportes, Extensión Tijuana.
- 2. Programa Educativo:** Licenciatura en Actividad Física y Deporte
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo
- 5. Clave:** 39129
- 6. HC:** 02 **HT:** 02 **HL:** 00 **HPC:** 00 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Disciplinaria
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



Equipo de diseño de PUA

Heriberto Antonio Pineda Espejel
Juan Pablo Machado Parra

Vo.Bo. de subdirector(es) de Unidad(es) Académica(s)

Samuel Nicolás Rodríguez Lucas
Juan José Calleja Núñez
Esteban Hernández Armas

Fecha: 24 de noviembre de 2020

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo se encuentra en la etapa disciplinaria, es de carácter obligatorio y forma parte del área Técnico-Deportivo, tiene como finalidad de que el estudiante analice los medios y los métodos para el desarrollo de capacidades físicas condicionales dentro del entrenamiento deportivo. Además, el estudiante adquiere conocimientos sobre el proceso histórico que ha llevado a la evolución de la forma de entrenar en el deporte para el logro de altos resultados competitivos. Así como habilidades en dosificación de la carga, planeación de entrenamiento y diferenciación de capacidades físicas, y actitudes colaborativas, y de responsabilidad.

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Analizar la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para determinar los modelos de entrenamiento pertinentes, con base en las características de poblaciones específicas, con actitud analítica y reflexiva.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Elaborar el análisis de una población específica aplicando un modelo de entrenamiento deportivo, el cual debe integrar análisis del deporte, características de la población, justificación del modelo de entrenamiento, objetivo, pronóstico de resultado, conclusión y referencias bibliográficas.

V. DESARROLLO POR UNIDADES
UNIDAD I. Historia del deporte y el entrenamiento deportivo

Competencia:

Relacionar la historia del deporte con la preparación deportiva, para comprender los principales hechos históricos que dieron origen al entrenamiento deportivo, mediante la revisión de lectura de tópicos sobre antecedentes políticos e ideológicos de distintos países a través del tiempo, mostrando actitud reflexiva.

Contenido:

Duración: 4 horas

- 1.1 Historia del Deporte
 - 1.1.1 Deporte Social
 - 1.1.2 Deporte Político-ideológico
- 1.2 Deporte a través de la Historia
 - 1.2.1 Deporte premoderno
 - 1.2.2 El nacimiento y establecimiento del deporte moderno
 - 1.2.3 Aportaciones de distintos Países en el desarrollo del deporte
 - 1.2.4 Establecimiento de reconsideraciones en los deportes a través del tiempo
- 1.3 Relación histórica del Deporte y el Entrenamiento Deportivo
 - 1.3.1 Primeros aportes de Entrenamiento Deportivo
 - 1.3.2 Entrenamiento deportivo actual

UNIDAD II. Conceptos básicos del entrenamiento deportivo

Competencia:

Analizar los conceptos básicos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, por medio de lecturas de los diferentes autores con el propósito de ponerlos en práctica dentro de los planes de entrenamiento, mostrando una actitud reflexiva y analítica.

Contenido:

Duración: 4 horas

- 2.1 Rendimiento Deportivo
 - 2.1.1 Concepto de rendimiento deportivo
 - 2.1.2 Condiciones del rendimiento
 - 2.1.3 Modelo de explicación del rendimiento deportivo
- 2.2 Componentes de la Carga
 - 2.2.1 Volumen
 - 2.2.2 Intensidad
 - 2.2.3 Densidad
 - 2.2.4 Frecuencia
 - 2.2.5 Duración
- 2.3 Capacidades Físicas y Coordinativas
 - 2.3.1 Fuerza
 - 2.3.2 Resistencia
 - 2.3.3 Velocidad
 - 2.3.4 Flexibilidad
 - 2.3.5 Capacidades Coordinativas
- 2.4 Principios del Entrenamiento Deportivo
 - 2.4.1 Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - 2.4.2 Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - 2.4.3 Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - 2.4.4 Principios de proporcionalización
- 2.5 Entrenamiento Deportivo
 - 2.5.1 Deporte
 - 2.5.2 Forma Deportiva
 - 2.5.3 Periodos del Entrenamiento Deportivo
 - 2.5.4 Componentes de la Preparación del Deportistas
 - 2.5.5 Medios
 - 2.5.6 Métodos

2.5.7 Periodización

2.5.8 Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo y Sesión de entrenamiento

UNIDAD III. Metodología del entrenamiento deportivo

Competencia:

Analizar los procesos teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo a través de lecturas de los diferentes autores, con el propósito de desarrollar de manera metodológica las capacidades físicas, mediante una actitud proactiva y analítica.

Contenido:**Duración:** 20 horas

- 3.1 Aspectos Filosóficos y Metodológicos concretos de la Teoría del Deporte
 - 3.1.1 Aspectos Organizativos y de Dirección de la teoría del Deporte
 - 3.1.2 Teoría y Metodología Generales del Deporte
 - 3.1.3 Teoría y Metodología particulares del Deporte
 - 3.1.4 Aspectos Sociales y Psicológicos de la teoría del Deporte
 - 3.1.5 Aspectos Biológicos de la Teoría del Deporte
 - 3.1.6 Aspectos Médico-Deportivos
 - 3.1.7 Aspectos Higiénico-Deportivos
 - 3.1.8 Aspectos Metrológicos de la Teoría del Deporte
- 3.2 Aspectos Metodológicos concretos para el desarrollo de las Capacidades Físicas de los Deportes.
 - 3.2.1 Metodología para el desarrollo de Fuerza
 - 3.2.2 Metodología para el desarrollo de la Resistencia
 - 3.2.3 Metodología para el desarrollo de la Velocidad
 - 3.2.4 Metodología para el desarrollo de la Flexibilidad
 - 3.2.5 Intercorrelación en el desarrollo de las Capacidades Físicas

UNIDAD IV. Proceso de entrenamiento a largo plazo

Competencia:

Analizar los periodos de desarrollo del proceso de entrenamiento a largo plazo, a través de estudios de casos, con el propósito de comprender el desarrollo metodológico del atleta a lo largo de su carrera, mediante una actitud honesta y reflexiva.

Contenido:

Duración: 4 horas

4.1 Periodo de Iniciación

4.1.1 Entrenamiento Infantil

4.1.2 Entrenamiento juvenil

4.2 Periodo de Desarrollo

4.2.1 Entrenamiento de Base

4.2.2 Entrenamiento de Profundización

4.2.3 Entrenamiento de Conexión

4.3 Periodo de Perfeccionamiento o Especialización

4.3.1 Entrenamiento de Alto Rendimiento

4.3.2 Entrenamiento de un Ciclo Olímpico

4.4 Período de Retiro

4.3.1 Establecimiento de nuevos objetivos.

4.3.2 Entrenamiento de pérdida de forma progresiva.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE TALLER

| No. | Nombre de la Práctica | Procedimiento | Recursos de Apoyo | Duración |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| UNIDAD I | | | | |
| 1 | Historia del deporte | <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar, en equipos de tres integrantes, una investigación documentada sobre el deporte social y el deporte político-ideológico. 2. Identificar los sucesos más importantes en el deporte. 3. Elaborar una línea del tiempo sobre los sucesos más importantes en el deporte social y el deporte político-ideológico en cartulina. 4. Presentar ante el grupo la línea del tiempo. | <ul style="list-style-type: none"> • Internet • Computadora/laptop • Cartulina • Plumones • Regla | 4 horas |
| UNIDAD II | | | | |
| 2 | Conceptos Básicos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar dos principales autores 2. Elaborar un glosario de conceptos según autores y su aplicación en el entrenamiento deportivo. 3. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe 4. Entregar al docente por medio de correo electrónico. | Internet <ul style="list-style-type: none"> • Computadora/laptop • Hojas • Lápiz • Pluma | 4 horas |
| UNIDAD III | | | | |
| 3 | Desarrollo Metodológico de las Capacidades Físicas. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar un deporte 5. Elaborar un plan de | <ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente | 10 horas |

| | | | | |
|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| | | <p>entrenamiento de las diferentes capacidades físicas, de por lo menos 10 sesiones de entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe 3. Exponer frente al grupo | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector | |
| UNIDAD IV | | | | |
| 4 | Desarrollo a largo plazo del atleta. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar un deporte 2. Elaborar un plan de entrenamiento de dos diferentes capacidades físicas, y de por lo menos cinco sesiones de entrenamiento considerando todas las etapas de la vida deportiva del atleta. 3. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe 4. Exponer frente al grupo | <ul style="list-style-type: none"> • Documentos de información por el docente • Lápiz/Pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector | 4 horas |

VII. MÉTODO DE TRABAJO

Encuadre: El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

Estrategia de enseñanza (docente):

Estudio de casos
Técnica expositiva

Estrategia de aprendizaje (alumno):

Investigación
Resumen
Organizadores gráficos
Estudio de casos

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

Criterios de acreditación

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

Criterios de evaluación

| | |
|----------------------------------------------------------|------|
| - Tareas y Trabajos..... | 30% |
| - Exámenes..... | 20% |
| - Plan de entrenamiento (evidencia de aprendizaje) | 50% |
| Total..... | 100% |

IX. REFERENCIAS

| Básicas | Complementarias |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Bompa, T. O. (2016). <i>Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento</i>. Barcelona: Editorial Hispano Europea.</p> <p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. España: Paidotribo</p> <p>Edelman, R., & Wilson, W. (Eds.). (2017). <i>The Oxford Handbook of Sports History</i>. USA: Oxford University Press</p> <p>Jeffreys, I., & Moody, J. (Eds.). (2016). <i>Strength and conditioning for sports performance</i>. United Kingdom: Routledge</p> <p>Verkhoshansky. (2002). <i>Teoria y Metodologia del Entrenamiento Deportivo</i>. Recuperado en : https://fisiologiayanatomia.files.wordpress.com/2018/04/teoria-y-metodologia-del-entrenamiento-deportivo-verjonshansky.pdf</p> | <p>Pope, S. W., & Nauright, J. (Eds.). (2009). <i>Routledge companion to sports history</i>. United Kingdom: Routledge. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y. (2018). <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Barcelona: Editorial Paidotribo. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y., & Siff, M. C. (2011). <i>Superentrenamiento</i>. España: Paidotribo. [clásica]</p> <p>Weineck, J. (2016). <i>Entrenamiento total</i> (Vol. 24). España: Editorial Paidotribo.</p> <p>Weineck, J. (2000). <i>Salud, ejercicio y deporte</i> (Vol. 1). España: Editorial Paidotribo. [clásica]</p> |

X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Teoría y Metodología del Entrenamiento debe contar con título de Licenciado en Actividad Física y Deporte, preferentemente con estudios de posgrado en entrenamiento deportivo y 3 años de experiencia docente. Asimismo, debe tener conocimientos y experiencia en el área de planeación en entrenamiento deportivo. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva.