

# 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:** Licenciado en Actividad Física y Deporte.
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Entrenamiento Deportivo I
- 5. Clave:** 39133
- 6. HC:** 02 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Terminal
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo



**Equipo de diseño de PUA**

Juan Pablo Machado Parra

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

Samuel Nicolas Rodríguez Lucas

Juan José Calleja Núñez

Esteban Hernández Armas

**Fecha:** 05 de noviembre de 2020

## **II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

La unidad de aprendizaje de Entrenamiento Deportivo se encuentra dentro del área de conocimiento técnico-deportivo, es de carácter obligatorio y forma parte de la etapa terminal de la licenciatura de Actividad Física y del Deporte, para cursarla se requiere haber aprobado satisfactoriamente la unidad de aprendizaje de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tiene como finalidad que el estudiante diseñe planes de entrenamiento deportivo, de esta forma, adquiere conocimientos de modelos de entrenamiento, metodología y factores de planeación del entrenamiento deportivo, así como habilidades de manejo de TIC 's, y actitudes organizativas, de proactividad y de trabajo en equipo.

## **III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Diseñar planes de entrenamiento deportivo, para el desarrollo del talento y la maximización del rendimiento deportivo, a partir de la determinación de características de poblaciones específicas (evaluación del sujeto), con responsabilidad.

## **IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE**

Desarrollar un plan de entrenamiento deportivo que integre:

1. Plan escrito: análisis del plan anterior, determinación de los objetivos, metas, generalidades del plan de entrenamiento, fichas técnicas, evaluaciones (cuántas y cuáles), medios y métodos del entrenamiento a utilizar, elementos y materiales.
2. Plan gráfico: calendario oficial, periodización, carga, competencias y evaluaciones.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Proceso de planeación del entrenamiento deportivo**

**Competencia:**

Conocer los elementos que componen un plan de entrenamiento, mediante el análisis del plan escrito y plan gráfico, para identificar el orden metodológico de los elementos, mostrando una actitud crítica y analítica.

**Contenido:**

**Duración:** 2 horas

1.1 Plan Escrito

1.1.1 Análisis del plan anterior o estado actual del individuo.

1.1.2 Determinación de nuevos objetivos.

1.1.3 Determinación de evaluaciones de control.

1.1.4 Determinación de las Competencias Preparatorias y Fundamentales

1.2 Plan Gráfico

1.2.1 Calendarización

1.2.2 Dosificación de la Carga

1.2.3 Periodización

1.2.4 Evaluaciones

## UNIDAD II. Evaluación diagnóstica

### **Competencia:**

Generar una evaluación diagnóstica sobre el entrenamiento deportivo, mediante el examinar los factores de planificación y el analizar las capacidades de los deportistas, para determinar el modelo idóneo de planeación, mostrando actitud creativa y crítica.

### **Contenido:**

- 2.1 Factores de Planificación
  - 2.1.1 Factores de la planificación: Deporte
  - 2.1.2 Factores de la planificación: Género
  - 2.1.3 Factores de la planificación: edad
- 2.2 Análisis de las capacidades de los deportistas
  - 2.2.1 Factores endógenos
  - 2.2.2 Factores exógenos

**Duración:** 6 horas

### UNIDAD III. Periodización del entrenamiento deportivo

**Competencia:**

Determinar la periodización del entrenamiento deportivo con base en los objetivos de los periodos de preparación, de competición y de transición, con la finalidad de lograr la maximización del rendimiento y el desarrollo del talento deportivo con actitud responsable.

**Contenido:**

- 3.1 Periodo de preparación
  - 3.1.1 Características y objetivo de la etapa
  - 3.1.2 Medios, Métodos y Contenidos de la etapa
- 3.2 Periodo de competición
  - 3.2.1 Características y objetivo de la etapa
  - 3.2.2 Medios, Métodos y Contenidos de la etapa
- 3.3 Periodo de transición
  - 3.3.1 Características y objetivo de la etapa
  - 3.3.2 Medios, Métodos y Contenidos de la etapa

**Duración:** 4 horas

## UNIDAD IV. Modelos y métodos de planificación del entrenamiento deportivo

### Competencia:

Proponer un modelo de planificación del entrenamiento deportivo por medio del análisis de los modelos clásicos y contemporáneos de la planificación deportiva, así como de un diagnóstico y los objetivos de la periodización, con el propósito de garantizar la idoneidad de la planeación, mostrando actitud crítica y reflexiva.

### Contenido:

**Duración:** 8 horas

- 4.1 Modelos clásicos de Planificación Deportiva
  - 4.1.1 Modelo Empíricos del Entrenamiento Deportivo
  - 4.1.2 Modelos Preclásicos del Entrenamiento Deportivo
  - 4.1.4 Modelo Clásico de L. P. Matveiev
- 4.2 Modelos contemporáneos de Planificación Deportiva
  - 4.2.1 Modelo de péndulo
  - 4.2.2 Modelo de bloques
  - 4.2.3 Modelo ATR
  - 4.2.4 Modelo de campanas
  - 4.2.5 Modelo de Altas Cargas
  - 4.2.6 Modelos emergentes de Planificación

## UNIDAD V. Estructuras básicas de planificación

### **Competencia:**

Organizar los elementos estructurales de los modelos de planificación del entrenamiento deportivo, de acuerdo a las características de los tipos de mesociclos, de microciclos y de sesiones para llevar una progresión acorde a los objetivos del plan de entrenamiento, con actitud crítica y reflexiva.

### **Contenido:**

- 5.1 Mesociclos
  - 5.1.1 Tipos
  - 5.1.2 Características
  - 5.1.3 Organización
- 5.2 Microciclos
  - 5.2.1 Tipos
  - 5.2.2 Características
  - 5.2.3 Organización
- 5.3 Sesión
  - 5.3.1 Tipos
  - 5.3.2 Características
  - 5.3.3 Organización

**Duración:** 4 horas

## UNIDAD VI. Diseño de plan de entrenamiento deportivo

### **Competencia:**

Diseñar un plan de entrenamiento deportivo con base a la determinación del deporte, el atleta y la estructura de planificación, con el propósito de lograr objetivos de rendimiento con actitud responsable y proactiva.

### **Contenido:**

- 6.1 Determinación de la Estructura de Planificación
  - 6.1.1 Deporte y Estructura del Entrenamiento Deportivo
  - 6.1.2 Atleta y Estructura del Entrenamiento Deportivo
- 6.2 Elaboración del Plan de Entrenamiento Deportivo
  - 6.2.1 Conformación del Plan Escrito
  - 6.2.2 Conformación del Plan Gráfico

**Duración:** 8 horas



## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
<b>UNIDAD I</b>				
1	Elementos que componen un plan de entrenamiento.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leer la información proporcionada por el docente</li> <li>2. Por medio de un formato dado por el docente contestar la información solicitada respecto a los elementos que componen un plan de entrenamiento.</li> <li>3. Redactar una conclusión respecto al ejercicio.</li> <li>4. Entregar el formato físico al docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de información por el docente</li> <li>• Lápiz/Pluma</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Formato</li> </ul>	2 horas
<b>UNIDAD II</b>				
2	Evaluación diagnóstica del Plan de Entrenamiento Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar un deporte y deportistas a los cuales se dirigirá el plan de entrenamiento.</li> <li>2. Elaborar una batería de análisis diagnósticos en el ámbito físico, psicológico, género y edad.</li> <li>3. Proyectar resultados del diagnóstico general.</li> <li>4. Redactar una conclusión respecto a los resultados obtenidos en su observación a manera de informe.</li> <li>5. Exponer frente al grupo el informe.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de información por el docente</li> <li>• Lápiz/Pluma</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	6 horas

<b>UNIDAD III</b>				
3	Periodización del Entrenamiento Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar las fases del entrenamiento dentro de un plan gráfico.</li> <li>2. Elaborar un plan grafico donde se identifique la periodización de las fases de periodo preparatorio, competitivo y tránsito.</li> <li>3. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe.</li> <li>4. Exponer frente al grupo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de información por el docente</li> <li>• Lápiz/Pluma</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	4 horas
<b>UNIDAD IV</b>				
4	Modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar el modelo de planificación del entrenamiento deportivo</li> <li>2. Elaborar un plan grafico conforme al modelo de planificación elegido.</li> <li>3. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe</li> <li>4. Exponer frente al grupo</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de información por el docente</li> <li>• Lápiz/Pluma</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	8 horas
<b>UNIDAD V</b>				
5	Estructuras básicas de Planificación.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar los elementos básicos de planificación del entrenamiento dentro de un plan gráfico.</li> <li>2. Elaborar un plan grafico donde se identifique los mesociclos, microciclos y sesiones del entrenamiento deportivo.</li> <li>3. Redactar una conclusión de</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de información por el docente</li> <li>• Lápiz/Pluma</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	4 horas

		lo elaborado a manera de informe. 4. Exponer frente al grupo		
<b>UNIDAD VI</b>				
6	Elaboración del Plan de Entrenamiento.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar el modelo de planificación del entrenamiento deportivo</li> <li>2. Elaborar un plan de entrenamiento conforme al modelo de planificación elegido.</li> <li>3. Elaborar el plan escrito</li> <li>4. Elaborar el plan gráfico</li> <li>5. Redactar una conclusión de lo elaborado a manera de informe</li> <li>6. Exponer frente al grupo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos de información por el docente</li> <li>• Lápiz/Pluma</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	8 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 caso  
Técnica expositiva  
Lectura guiada

**Estrategia de aprendizaje (alumno):**

Estudio de caso  
Organizadores gráficos  
Trabajo colaborativo  
Redacción de informes  
Exposiciones  
Diseño de plan de entrenamiento

## 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 Prácticas de Taller.....	20%
- Exámenes.....	20%
-Plan de entrenamiento deportivo (evidencia de aprendizaje).....	60%
<b>Total.....</b>	<b>100%</b>

## IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Blumenstein, B. (2007). <i>Psychology of sport training</i> (Vol. 2). Meyer &amp; Meyer Verlag. [clásica]</p> <p>Costa, I. A. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. <i>Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte</i>. Recuperado de <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/49224383.pdf">: https://core.ac.uk/download/pdf/49224383.pdf</a></p> <p>Issurin, V. (2019). <i>Entrenamiento deportivo.: Periodización en bloques</i>. España: Paidotribo</p> <p>Mallo, J. (2020). <i>Team Sports Training: The Complexity Model</i> (Vol. 10). Routledge.</p> <p>Matveev, L. P. (2001). <i>Teoría general del entrenamiento deportivo</i>. España: Paidotribo [clásica]</p> <p>Martin, D., Carl, K., &amp; Lehnertz, K. (2007). <i>Manual de metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). España: Paidotribo [clásica]</p> <p>OBE, F. W. D. (2014). <i>Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science</i>. USA: Bloomsbury Publishing. [clásica]</p> <p>Platonov, V. N. (2001). <i>Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico</i>. España: Paidotribo. [clásica]</p> <p>Shepherd, J. (2013). <i>The complete guide to sports training</i>. London: A&amp;C Black [clásica]</p>	<p>Costa, I. A. (2013). <i>Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX</i>. Argentina: Universidad FASTA. [clásica]</p> <p>Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. <i>Journal of sports medicine and physical fitness</i>, 48(1), 65. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y. (2001). <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y. (2018). <i>Teoría y metodología del entrenamiento deportivo</i> (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Verkhoshansky, Y., &amp; Siff, M. C. (2011). <i>Superentrenamiento</i>. Barcelona: Paidotribo. [clásica]</p>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]

Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]

## X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Entrenamiento Deportivo I 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 del entrenamiento deportivo. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva.