

# 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 II
- 5. Clave:** 39137
- 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:** Entrenamiento Deportivo I



#### 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**

Esta unidad de aprendizaje tiene como finalidad que el estudiante de licenciatura en actividad física y del deporte, aplique y evalúe un plan de entrenamiento deportivo, para ello, se desarrollan habilidades de comunicación, empatía, resolución de problemas, organización, manejo de personas y razonamiento; además de conocimientos en control de planificaciones y análisis de evaluaciones planificadas, así como actitudes de objetividad y de honestidad. Para ingresar a esta unidad de carácter obligatorio, que se encuentra dentro de la etapa terminal y forma parte del área de conocimiento Técnico-Deportiva, el estudiante debe haber cursado la unidad de Entrenamiento Deportivo I.

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

Operar y evaluar planes de entrenamiento deportivo, para determinar el impacto y pertinencia en el desarrollo del talento y el rendimiento deportivo, mediante instrumentos válidos y confiables, con objetividad y honestidad.

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

Aplicar un plan de entrenamiento deportivo, elaborando un informe parcial y total de los resultados obtenidos. El informe deberá incluir: objetivos, metas, cargas, competencias, medición de variables y resultados y conclusiones.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Control de la Planificación del Entrenamiento Deportivo**

**Competencia:**

Diseñar estrategias de control de planificación del entrenamiento deportivo, a través de métodos y formatos para el control de cargas de entrenamiento, competencias deportivas y uso estratégico de ciencias aplicadas, con la finalidad de garantizar un óptimo seguimiento y retroalimentación en la aplicación del plan de entrenamiento, con actitud crítica y de honestidad.

**Contenido:**

**Duración:** 10 horas

- 1.1 Estrategias de Control de la planificación del entrenamiento deportivo
  - 1.1.1 Tipos de control de la planificación del entrenamiento deportivo
  - 1.1.1 Métodos de Control de la planificación
  - 1.1.1 Formatos de control de la Planificación
- 1.2 Entrenador Deportivo
  - 1.2.1 Desarrollo del concepto de entrenador deportivo
  - 1.2.2 Interacción entrenador-atleta
  - 1.2.3 Comportamiento y Toma de decisiones del entrenador
  - 1.2.4 Vías de comunicación
- 1.3 Aplicación y Control de las Cargas de Entrenamiento Deportivo
  - 1.3.1 Cargas en el periodo de Preparación.
  - 1.3.2 Cargas en el periodo Competitivo.
  - 1.3.3 Cargas en el periodo Transitorio.
- 1.4 Competencias Deportivas.
  - 1.4.1 Consolidación de sistemas de juego.
  - 1.4.2 Competencia como método de control y evaluación.
  - 1.4.3 La evaluación de la competición.
- 1.5 Uso estratégico de las ciencias aplicadas
  - 1.5.1 Uso y manejo de la biomecánica deportiva.
  - 1.5.2 Uso y manejo de ayudas alimentarias y/o ergogénicas.
  - 1.5.3 Apoyo en la psicología deportiva.
- 1.6 Fatiga y sobreentrenamiento
  - 1.6.1. Monitorización de fatiga y sobreentrenamiento
  - 1.6.2. Estrategias de prevención de la fatiga y sobreentrenamiento

## UNIDAD II. Análisis de las Evaluaciones Planificadas

**Competencia:**

Crear baterías de pruebas para la aplicación y el análisis de los aspectos psicológicos, físicos y competitivos, por medio de evaluaciones médicas y rendimiento deportivo del atleta, mostrando actitud creativa y de honestidad.

**Contenido:****Duración:** 10 horas

- 2.1 Evaluaciones Médicas y de Composición Corporal.
  - 2.1.1 Consecución de Resultados.
  - 2.1.2 Interpretación y conclusiones de los resultados.
- 2.2 Evaluación del Rendimiento Deportivo del Atleta.
  - 2.2.1 Consecución del Rendimiento Psicológico.
  - 2.2.2 Consecución del Rendimiento Físico.
  - 2.2.3 Consecución de la Efectividad Competitiva

### **UNIDAD III. Entrega de Resultados del Proceso de Operación del Plan de Entrenamiento.**

#### **Competencia:**

Evaluar el proceso de la operación del plan de entrenamiento por medio de un informe técnico donde se especifique el cumplimiento de los objetivos, la carga de entrenamiento, las evaluaciones y el rendimiento del atleta; con el fin de establecer la adecuada planificación y las perspectivas a futuro con actitud proactiva y de honestidad.

#### **Contenido:**

**Duración:** 12 horas

#### 3.1 Informe Técnico

- 3.1.1 Cumplimiento de los Objetivos del Plan de Entrenamiento
- 3.1.2 Cumplimiento de la carga de entrenamiento
- 3.1.3 Cumplimiento de las evaluaciones y competiciones
- 3.1.4 Cumplimiento de Rendimiento del Atleta
- 3.1.5 Informe de Incidentes no previstos.

#### 3.2 Anexos al Informe

- 3.2.1 Conclusiones Finales
- 3.2.2 Perspectivas a futuro de la planificación del entrenamiento deportivo

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
<b>UNIDAD I</b>				
1	Estrategias de control de planificación del entrenamiento deportivo en métodos, formatos y cargas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica.</li> <li>2. Observar un entrenamiento por dicho entrenador.</li> <li>3. Por medio de un formato de observación otorgado por el docente, ir realizando las anotaciones correspondientes.</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>• Formato de observación</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	4 horas
2	Estrategias de control de planificación del entrenamiento deportivo en interacción entrenador-atleta en competencia.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica.</li> <li>2. Observar una competencia dirigida por dicho entrenador.</li> <li>3. Por medio de un formato de observación otorgado por el docente, ir realizando las anotaciones correspondientes</li> <li>4. Redactar una conclusión respecto a los resultados en su observación a manera de informe.</li> <li>5. Exponer frente a grupo el informe.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato de observación</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Computadora/Laptop</li> <li>• Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>• Proyector</li> </ul>	4 horas
3	Entrevista del uso y manejo de ciencias aplicadas en el	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formato de entrevista</li> <li>• Lápiz</li> </ul>	2 horas

	entrenamiento deportivo.	<p>académica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Entrevistar al entrenador</li> <li>Mediante el formato de entrevista dado por el docente, responder las preguntas.</li> <li>Redactar una conclusión de la entrevista.</li> <li>Enviar la entrevista junto a la conclusión al docente a través de correo electrónico.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computadora/Laptop</li> </ul>	
<b>UNIDAD II</b>				
4	Evaluaciones médicas y de composición corporal.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica</li> <li>Identificar en su planeación los momentos de las evaluaciones médicas y corporales.</li> <li>Asistir por lo menos en dos momentos a las evaluaciones planificadas por el entrenador</li> <li>Mediante un formato dado por el docente hacer las observaciones correspondientes</li> <li>Redactar un reporte y conclusiones.</li> <li>Exponer frente a grupo el informe.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formato de observación</li> <li>Lápiz</li> <li>Computadora/Laptop</li> <li>Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>Proyector</li> </ul>	5 horas
5	Evaluaciones de rendimiento deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica</li> <li>identificar en su planeación los momentos de las evaluaciones médicas y corporales.</li> <li>Asistir por lo menos en dos momentos a las evaluaciones planificadas por el entrenador</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formato de observación</li> <li>Lápiz</li> <li>Computadora/Laptop</li> <li>Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros).</li> <li>Proyector</li> </ul>	5 horas

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mediante un formato dado por el docente hacer las observaciones correspondientes</li> <li>5. Redactar un reporte y conclusiones</li> <li>6. Exponer frente a grupo el informe</li> </ol>		
<b>UNIDAD III</b>				
6	Elaboración del Informe final.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar la planificación de un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica.</li> <li>2. Redactar un informe considerando cumplimiento de objetivos, carga, evaluaciones y rendimiento del atleta en competición, así como imprevistos.</li> <li>3. Enviar el reporte a través de correo electrónico.</li> <li>4. Exponer frente a grupo el informe final.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	12 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):**

Técnica expositiva

Guía durante construcción de rubricas de observación

Guía durante diseño de entrevistas

**Estrategia de aprendizaje (alumno):**

Observación

Redacción de informes

Entrevistas

Diseño de estrategias

Exposición

Creación de documentos expositivos

## 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 Campo.....	30%
- Exámenes.....	20%
- Plan de entrenamiento deportivo (evidencia de aprendizaje).....	50%
<b>Total.....</b>	<b>100%</b>

## IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Abbiss, C. R., &amp; Laursen, P. B. (2008). Describing and understanding pacing strategies during athletic competition. <i>Sports Medicine</i>, 38(3), 239-252. [clásica]</p> <p>Blumenstein, B. (2007). <i>Psychology of sport training</i> (Vol. 2). New York: Meyer &amp; Meyer Verlag. [clásica]</p> <p>Bompa, T. O., &amp; Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Barcelona: Paidotribo</p> <p>Bosquet, L., Montpetit, J., Arvisais, D., &amp; Mujika, I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. <i>Medicine &amp; Science in Sports &amp; Exercise</i>, 39(8), 1358-1365.[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>. Barcelona: Paidotribo</p> <p>Lyle, J., &amp; Cushion, C. (2010). <i>Sports coaching E-book: Professionalisation and practice</i>. China: Elsevier Health Sciences. [clásica]</p> <p>Mallo, J. (2020). <i>Team Sports Training: The Complexity Model</i> (Vol. 10). London: Routledge.</p> <p>Martens, R. (2002). <i>ENTRENADOR DE ÉXITO, EL (Bicolor)</i> (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]</p>	<p>Burke, L. (2010). <i>Nutricion En El Deporte/Nutrition in Sport: Un Enfoque Practico/a Practical Approach</i>. Madrid: Ed. Médica Panamericana. [clásica]</p> <p>Inglis, S., Danylchuk, K. E., &amp; Pastore, D. (1996). Understanding retention factors in coaching and athletic management positions. <i>Journal of Sport Management</i>, 10(3), 237-249. [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>José, A. (2009). <i>Biomecánica deportiva y control del entrenamiento</i> (Vol. 4). Medellín: Funámbulos Editores. [clásica]</p> <p>Medina, J. Á., &amp; Lorente, V. M. (2016). Evolución de la prevención de lesiones en el control del entrenamiento. <i>Arch Med Deport</i>, 33(1), 37-58.</p> <p>Rodríguez, D. R. (2011). <i>Prevención de lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento de portivo óptimo</i>. Madrid: Ed. Médica Panamericana. [clásica]</p> <p>Verkhoshansky, Y., &amp; Siff, M. C. (2011). <i>Superentrenamiento</i>. Barcelona: Paidotribo. [clásica]</p> <p>Zatsiorsky, V. (Ed.). (2008). <i>Biomechanics in sport: performance enhancement and injury prevention</i> (Vol. 9). Londres: John Wiley &amp; Sons. [clásica]</p>

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]

Moreno, J. H. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo* (Vol. 8). Barcelona: Inde. [clásica]

Noakes, T. D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports: Review Article*, 10(3), 123-145. [clásica]

OBE, F. W. D. (2014). *Sports Training Principles: An Introduction to Sports Science*. Londres: Bloomsbury Publishing. [clásica]

Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo. [clásica]

Shepherd, J. (2013). *The complete guide to sports training*. Londres: A&C Black. [clásica]

Viru, A., & Viru, M. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo* (Vol. 24). Barcelona: Paidotribo. [clásica]

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 II 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 dirección de equipos deportivos. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud positiva