

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
UNIDAD I				
1	Estrategias de control de planificación del entrenamiento deportivo en métodos, formatos y cargas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica. 2. Observar un entrenamiento por dicho entrenador. 3. Por medio de un formato de observación otorgado por el docente, ir realizando las anotaciones correspondientes. 4. Redactar una conclusión respecto a los resultados obtenidos en su observación a manera de informe. 5. Exponer frente al grupo el informe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de observación • Lápiz • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	4 horas
2	Estrategias de control de planificación del entrenamiento deportivo en interacción entrenador-atleta en competencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica. 2. Observar una competencia dirigida por dicho entrenador. 3. Por medio de un formato de observación otorgado por el docente, ir realizando las anotaciones correspondientes 4. Redactar una conclusión respecto a los resultados en su observación a manera de informe. 5. Exponer frente a grupo el informe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de observación • Lápiz • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	4 horas
3	Entrevista del uso y manejo de ciencias aplicadas en el	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar a un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de entrevista • Lápiz 	2 horas

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

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Mediante un formato dado por el docente hacer las observaciones correspondientes 5. Redactar un reporte y conclusiones 6. Exponer frente a grupo el informe 		
UNIDAD III				
6	Elaboración del Informe final.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la planificación de un entrenador ya sea dentro o fuera de la unidad académica. 2. Redactar un informe considerando cumplimiento de objetivos, carga, evaluaciones y rendimiento del atleta en competición, así como imprevistos. 3. Enviar el reporte a través de correo electrónico. 4. Exponer frente a grupo el informe final. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz/pluma • Computadora/Laptop • Software para presentación de documentos académicos (PowerPoint, PDF, Prezi, entre otros). • Proyector 	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%
Total.....	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Abbiss, C. R., & 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 & Meyer Verlag. [clásica]</p> <p>Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). <i>Periodización del entrenamiento deportivo</i>. Barcelona: Paidotribo</p> <p>Bosquet, L., Montpetit, J., Arvisais, D., & Mujika, I. (2007). Effects of tapering on performance: a meta-analysis. <i>Medicine & Science in Sports & 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 : https://core.ac.uk/download/pdf/49224383.pdf</p> <p>Issurin, V. (2019). <i>Entrenamiento deportivo.: Periodización en bloques</i>. Barcelona: Paidotribo</p> <p>Lyle, J., & 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., & 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., & 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., & 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 & 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