



Universidad Guadalajara  
Centro Universitario del Sur

### Programa de Estudio

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

División

Ciencias de la salud

Departamento

Promoción, preservación y desarrollo de la salud

Academia

Academia de la Actividad Física y Deporte

Programa(s) educativo(s)

Cultura Física y Deportes

Denominación de la unidad de aprendizaje:

Planificación del entrenamiento deportivo

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Carga horaria global:	Valor en créditos:
I8789	32	32	64	6

Tipo de curso:		Nivel en que se ubica:	Prerrequisitos:
C = curso		Técnico Medio	NINGUNO
CL = curso laboratorio		Técnico Superior Universitario	
L = laboratorio		Licenciatura	
P = práctica		Especialidad	
T = taller		Maestría	
CT = curso - taller		Doctorado	
N = clínica			
M = módulo			
S = seminario			

Área de formación:

Básico particular selectivo

Perfil docente:

Lic. En Cultura Física y Deportes con experiencia en Planificación del entrenamiento deportivo

Elaborado por:

Mario Francisco Tena Capilla Adolfo Rodríguez Villalobos

Actualizado por:

Mtro. Francisco Javier Cortés Ochoa

Fecha de elaboración:

11/01/2016

Fecha de última actualización:

17/06/2023

Fecha de última evaluación:

Fecha de aprobación por Colegio Departamental:

## 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de Planificación del entrenamiento pertenece al área disciplinar Básica Particular Selectiva Orientación en Entrenamiento Deportivo, es un curso-taller que forma parte del bloque del área de formación básico particular selectiva con un total de 64 horas divididas en 32 de teoría y 32 de práctica, se imparte en el nivel académico de licenciatura escolarizada y el valor de créditos que se acreditan son 6.

## 2. OBJETIVO GENERAL/COMPETENCIA

Diseñar y organizar un programa de entrenamiento eficiente y efectivo para alcanzar los objetivos específicos de cada deportista o equipo.

## 3. CAMPO DE APLICACIÓN PROFESIONAL DE LOS CONOCIMIENTOS

Emplea, planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo.

## 4. SABERES:

<b>Prácticos</b>	Crea la planeación deportiva, desde una sesión del entrenamiento hasta una macroestructura, integrando la evaluación, métodos, cargas, ciclos, períodos y control del entrenamiento.
<b>Teóricos</b>	interpreta los elementos de planificación en el deporte (diagnóstico, establecimiento de objetivos, calendario de competencias, determinación de los medios de entrenamiento, distribución de las cargas y puestas en acción del plan). Clasifica y analiza las características de las sesiones, los micros, mesos, y macro ciclos.
<b>Formativos</b>	Reconoce los principios del entrenamiento deportivo. Actúa con ética y profesionalismo.

## 5. CONTENIDO TEMÁTICO (TEÓRICO-PRÁCTICO)

### Unidad 1. Historia de la planificación deportiva

- Orígenes de la planificación deportiva.
- Kotov (1916)
- Entre los años 1920-1930
- Grantyn (1939)
- Ozolin (1949)
- Matveiev como el padre de la planificación moderna del entrenamiento deportivo

### Unidad 2. EL desarrollo de una planificación

- Planificación deportiva
- Características de la carga de entrenamiento
- **Unidades de planificación**
- ✓ Características de la carga del macro ciclo
- ✓ Características de la carga del meso ciclo
- ✓ Características de la carga del micro ciclo
- ✓ Características de la carga de la sesión

### Unidad 3. Características del entrenamiento infante juvenil

- Ventajas de carácter físico
- Ventajas de carácter deportivo
- Ventajas de carácter psico – social
- Riesgos derivados de la sobrecarga de entrenamiento
- Riesgos de manipulación y desadaptación social
- Riesgos metodológicos y trastornos de aprendizaje
- Crecimiento y madurez
- Influencia del entrenamiento en los tejidos
- Madurez biológica y rendimiento
- Concepto de entrenabilidad

### Unidad 4. Características del entrenamiento de las mujeres

- Composición corporal
- Adaptaciones musculares
- Potencia y capacidad aeróbica
- Estrés oxidativo y rentrenamiento
- Ciclo menstrual y sus efectos en el rendimiento
- Trastornos relacionados con el deporte de rendimiento

### Unidad 5. Características del entrenamiento en edad avanzada

- Envejecimiento y función muscular
- Envejecimiento y función cardiovascular
- Potencia aeróbica máxima VO2Max
- Umbral Láctico
- Función pulmonar
- Sistema esquelético

## 6. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

SQA  
RA-P-RP  
Mapa Semántico.  
PNI  
Debate  
Taller

## 7. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño
SQA RA-P-RP Mapa Semántico. PNI Debate Taller	25% Entrega de evidencias de aprendizaje firmadas. 25% Creación de contenido. 30% Participación activa en la práctica. 20% Examen teórico/practico.

## 8. CALIFICACIÓN

25% Entrega de evidencias de aprendizaje firmadas.  
25% Creación de contenido.  
30% Participación activa en la práctica.  
20% Examen teórico/practico.

**Para tener derecho a calificación se debe tener el 80% de la asistencia y participación a las prácticas.**

## 9. ACREDITACIÓN

<p><b>Periodo ordinario.</b> De conformidad con el artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro del resultado final de la evaluación en el periodo ordinario, establecido en el calendario escolar aprobado por el Consejo General Universitario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y</li><li>II. Tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades registradas durante el curso.</li></ol>	<p><b>Periodo extraordinario.</b> De conformidad con el artículo 27 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de Alumnos de la Universidad de Guadalajara, para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, se requiere:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>I. Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente.</li><li>II. Haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente.</li><li>III. Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso. Se exceptúan de este caso las materias de orden práctico que requerirán la repetición del curso (Art. 23 RGEYPA).</li></ol>
---	--

## 10. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Bompa, Tudor O. (2019) Periodización teoría y metodología del entrenamiento.

Carl, K., & Martin, D. (2007). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo Editorial

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

(S/f). Recuperado el 17 de junio de 2023, de

<http://file:///E:/PLANEACIONES/ENTRENAMIENTO%20DEPORTIVO/Dialnet-ModelosDePlanificacionSegunElDeportistaYEIDeporte-2710905.pdf>

(S/f-b). Recuperado el 17 de junio de 2023, de

<http://file:///E:/PLANEACIONES/ENTRENAMIENTO%20DEPORTIVO/planificacion-del-entrenamiento-deportivo.pdf>

## 11. RECURSOS COMPLEMENTARIOS (páginas web, mooc's, plataformas, objetos de aprendizaje)

Firma:

Presidente de Academia

Vo. Bo.

Jefe de Departamento