



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio Institucional

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Departamento de Ciencias del movimiento humano educación, deporte, recreación y danza

Academia de Deportes de Conjunto

Unidad de aprendizaje:

Planeación del Entrenamiento Deportivo

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
MH 206	40	20	60	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Carrera	Prerrequisitos:
<input type="checkbox"/> CT = curso - taller	<input type="checkbox"/> Licenciatura	<input type="checkbox"/> Cultura Física y Deportes	MH 185

Área de formación Básico Especializante Selectiva Orientación en Entrenamiento Deportivo

Elaborado por: Quím. Raúl Arízaga Ibarra. Actualizado por: Raúl Arízaga Ibarra, Adolfo Rodríguez Villalobos, Josué Morales Acosta, L.C.F. y D. Mario Francisco Tena Capilla

Fecha de elaboración: Febrero del 2001. Fecha de actualización: **Julio del 2012**

2. UNIDAD DE COMPETENCIA

Diseñará la planeación técnico **metodológica** deportiva desde una sesión del entrenamiento hasta una macroestructura; integrando la evaluación, métodos, cargas, ciclos, períodos y control del entrenamiento, que le permitan obtener la óptima forma deportiva de los deportistas en deportes de conjunto e individuales.

3. ATRIBUTOS O SABERES

Saberes teóricos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y comprender los elementos de la planeación (diagnósticos, programación, ejecución y evaluación). • Analizar los elementos de planificación en el deporte (diagnóstico, establecimiento de objetivos, calendario de competencias, determinación de los medios del entrenamiento, distribución de las cargas y puesta en acción del plan). • Conocer y comprender la clasificación y características de las sesiones, los microciclo, mesociclos y macrociclos. • Analizar los períodos del entrenamiento deportivo, dentro del proceso de planificación. • Analizar y comprender la estructura grafica de un macrociclo en la planificación deportiva.
Saberes Prácticos	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar evaluaciones de las capacidades físicas condicionales, mediante el uso y el protocolo adecuado en el manejo de los equipos, aparatos. • Analizar los elementos(ciclos) en un plan de entrenamiento anual. • Adaptar los períodos de entrenamiento a cualquier disciplina deportiva. • Integrar los elementos del programa anual de entrenamiento. • Utilizar la evaluación diagnóstica, continua y final en el proceso del entrenamiento deportivo. • Plantear objetivos y estrategias pertinentes y viables de acuerdo a la evaluación. • Planificar desde una sesión de entrenamiento hasta una macroestructura con todas sus partes. • Diseñar la planificación técnico metodológica deportiva de una macroestructura en cualquier deporte.
Saberes formativos	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido de integración. • Respeto a los principios del entrenamiento deportivo. • Juego limpio. • Tolerancia y respeto por las ideas de los demás

4. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO

<ol style="list-style-type: none"> 1 Definición de planificación y de planeación. 2 Enfoques de la planificación. <ol style="list-style-type: none"> 2.1 La planificación como sistema. 2.2 La planificación como proceso administrativo. 2.3 La planificación como desarrollo del proceso organizacional. 3 Etapas de la planificación. <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Diagnóstico. 3.2 Programación. 3.3 Ejecución. 3.4 Evaluación. 4 Los elementos de la planificación en el deporte. <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Diagnóstico. 4.2 Establecimiento de objetivos. 4.3 Calendario de competencias. 4.4 Determinación de los medios y métodos del entrenamiento. 4.5 Distribución de las cargas. 4.6 Puesta en acción del plan. 5 Planificación y organización de las estructuras del entrenamiento. <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Sesión, microciclo. 5.2 Mesociclo. 5.3 Macrociclo. 5.4 Ciclos plurianuales. 6 Periodos de entrenamiento. <ol style="list-style-type: none"> 6.1 Periodo preparativo. 6.2 Periodo competitivo. 6.3 Periodo transitorio. 7 Estructura gráfica de un macrociclo. 8 Evaluación y control

5. TAREAS O ACCIONES

- Prácticas para evaluar las capacidades físicas.
- Establecimiento de objetivos deportivos.
- Exposición individual y/o por equipos sobre la Investigación documental en cuanto a la relación entre períodos, capacidades físicas, métodos de entrenamiento y cargas.
- Talleres para el diseño de la planificación técnica **metodológica** deportiva.
- Diseño desde una sesión de entrenamiento y hasta una macroestructura.

6. EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO

Evidencias de desempeño	Criterios de desempeño profesional	Campo de aplicación
Prácticas de evaluación de capacidades físicas	Correcta aplicación de las mediciones	Cancha, pista, laboratorio , etc.
Exposición individual y/o por equipos	Congruencia en la relación entre períodos, capacidades, métodos y cargas, mediante una presentación de Power Point	Aula, biblioteca, internet
Participación en el taller	Calidad en las propuestas de planificación que se irán diseñando	Aula y extra clase
Exámenes parciales	Estos serán tres (dos) en el semestre	Aula
Listas de Cotejo	Se requerirá su asistencia	Aula

7. CALIFICACIÓN

Exposición ind y/o por equipos.....	15%	10%
Participación en talleres.....	10%	15%
Exámenes.....	50%	55%
Listas de cotejo.....	25%	20%

8. ACREDITACIÓN

- 80% de asistencias mínimo para obtener calificación aprobatoria
- Realizar una exposición **individual** o por equipos.
- Participar en las actividades prácticas y de análisis.
- Obtener una calificación mínima de 60.

9. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BASICA

GARCÍA Manzo, Juan Manuel; Navarro Valdivieso, Manuel; Ruiz Caballero, José Antonio. Planificación del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos España 1996.

GUTIÉRREZ Ibarra, Raúl; RAMÍREZ Barajas, Mario. *Planificación y periodización del entrenamiento deportivo*. Editorial Ciencia y Cultura Deportiva. México, 1991.

MESTRE Sancho Juan A. *Planificación deportiva teoría y practica*, editorial. INDE publicaciones España 1997.

OZOLIN N. G. *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial. Científico Técnica Cuba 1988.

PLATANOV, Vladimir Nicolaievitch. *El entrenamiento deportivo teoría y metodología*. Editorial. Paidotribo 1997

www.sobrentrenamiento.com www.efdeportes.com

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

FORTEZA De la Rosa, Armando. *Entrenar para ganar Metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Olimpia. México, D.F. 1994.

FORTEZA De la Rosa, Armando. *Entrenamiento deportivo. Alta metodología*. Editorial Olimpia, México, 1997

RODRÍGUEZ, Serafín. CAMPOS, Eladio. *Introducción a la Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Olimpia, México, 1992.

MATVEEV, L. *Fundamentos del entrenamiento deportivo* Editorial Raduga, Moscú, 1983.