



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



## Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”  
Unidad Académica de Cultura

|  |   |
|--|---|
| <b>Programa Académico:</b><br>Licenciatura en Cultura Física y Deporte | <b>Plan de estudios:</b><br>2018                      |
| <b>Unidad Didáctica:</b><br>Bases del entrenamiento deportivo          | <b>Clave de la UDI:</b><br>7BAEDE                     |
| <b>Créditos:</b><br>8  | <b>Eje curricular:</b><br>Técnico deportivo           |
| <b>Semestre:</b><br>Segundo  | <b>Responsables:</b><br>Dr. Eduardo Cabrera Manríquez |
| <b>Horas semana teoría:</b><br>4                                       | <b>Horas semana práctica:</b>                         |
| <b>UDI's precedentes:</b>  | <b>UDI's subsecuentes:</b>                            |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Competencia de la UDI:</b> | <p><b>Aplicar</b> los conceptos y las bases del entrenamiento deportivo que le permitan fundamentar los programas y planes de trabajo con los diferentes grupos de personas de acuerdo a la forma física y deportiva que presenta cada uno de ellos.</p> <p><b>Evaluar</b> los diferentes estados físicos de acuerdo a las características de los grupos de trabajo.</p> |
|-------------------------------|--|

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Unidades de competencia</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Conceptualización básica del entrenamiento y deporte. Comprender y aplicar los conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Entrenamiento deportivo y deporte</li> <li>1.2. La carga y sus componentes</li> <li>1.3. Ejercicio físico y sistemas energéticos</li> <li>1.4. La adaptación y sobrecompensación</li> <li>1.5. El proceso del entrenamiento deportivo</li> </ol> </li> <li><b>2. Principios del Entrenamiento Deportivo</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Definición</li> <li>2.2. Principio de la actividad consciente y activa</li> <li>2.3. Principio del aumento gradual y progresivo de la carga</li> <li>2.4. Principio del desarrollo multilateral de las capacidades físicas y fases sensibles</li> <li>2.5. Principio del carácter ondulatorio de las cargas de trabajo</li> <li>2.6. Principio de la especialización deportiva</li> <li>2.7. Principio de las cargas individualizadas</li> <li>2.8. Principio de la periodización           <ol style="list-style-type: none"> <li>2.8.1. Tipos de planificación deportiva</li> </ol> </li> <li>2.9. Principio del carácter cíclico del entrenamiento deportivo           <ol style="list-style-type: none"> <li>2.9.1. Microciclos de entrenamiento deportivo</li> <li>2.9.2. Mesociclos de entrenamiento deportivo</li> </ol> </li> <li>2.10. Principio de la unidad entre preparación general y especial</li> <li>2.11. Principio de la continuidad del entrenamiento deportivo</li> </ol> </li> </ol> |
|--------------------------------|---|

|  |   |
|--|---|
|  | <p>2.12. Principio de la reversibilidad del entrenamiento deportivo</p> <p>2.13. Principio de la relación entre carga y descanso (Sobrecompensación)</p> <p>2.14. Principio de la reserva adaptativa</p>  |
|  | <p><b>3. Las Capacidades Físicas</b></p> <p>3.1. Las capacidades físicas condicionales</p> <p>3.1.1. Resistencia</p> <p>3.1.2. Rapidez</p> <p>3.1.3. Fuerza</p> <p>3.1.4. Flexibilidad</p> <p>3.1.5. Métodos generales para el desarrollo de las capacidades físicas</p> <p>3.2. Las Capacidades físicas coordinativas</p> <p>3.2.1. Reacción</p> <p>3.2.2. Orientación</p> <p>3.2.3. Diferenciación</p> <p>3.2.4. Acoplamiento</p> <p>3.2.5. Ritmo</p> <p>3.2.6. Equilibrio</p> <p>3.2.7. Adaptación</p> |
|  | <p><b>4. Deporte</b></p> <p>4.1. Tipos y características del deporte</p> <p>4.2. La forma deportiva</p> <p>4.3. Métodos de entrenamiento</p> <p>4.4. La filosofía del entrenador</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar temas</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar fichas, evidencias y reportes de lectura</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponer información o temáticas asignada.</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: debate, análisis, trabajo individual y grupal</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <b>Recursos y materiales empleados</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antología, libros de consulta</li> </ul>                               |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.</li> </ul>                |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataformas o herramientas online ( Classroom, Meet)</li> </ul>        |

## **Bibliografía:**

- GONZÁLEZ Polledo, U. (2008) El Entrenamiento Deportivo con Objetivos de Salud. México; RAGA
- PLATONOV, V.N. (1988) El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona, Paidotribo Ávila, R. (2013). *La Lengua y los Hablantes*. 4ta ed. México: Trillas
- MÁRQUEZ Rosa Rosa, Salguero del Valle Alfonso. Contextualización de la actividad física y el ejercicio en el marco de la salud. México. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- FLORES Torres Jaime Humberto. Principios del entrenamiento deportivo.
- GONZÁLEZ Ariel. Bases y principios del Entrenamiento
- HARRE, D. y col. "Trainingslehre", Berlin, R.D.A.; 1977." Teoría del entrenamiento deportivo"; Reedición; Editorial Stadium, Argentina.
- MATVÉIEV, L.P. "Periodización del entrenamiento deportivo". Madrid; 1977.
- N.G Ozolin.
- FORTEZA de la Rosa Armando. Entrenamiento Deportivo Ciencia e Innovación Tecnológica, Editorial Científico –Técnica, Ciudad Habana; 2001.
- BOMPA Tudor O. Periodización Teoría y Metodología del Entrenamiento, Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona, España. 2007.
- GARCÍA Manso Juan M. Navarro Valdivielso Manuel, Ruíz Caballero José A. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo, Editorial Gymnos, S.L. 199

