



Universidad Autónoma de Zacatecas
“Francisco García Salinas”
 Unidad Académica de Cultura

Programa Académico: Licenciatura en Cultura Física y Deporte	Plan de estudios: 2018
Unidad Didáctica: Metodología del entrenamiento deportivo	Clave de la UDI: 7MEEND
Créditos: 8	Eje curricular: Técnico Deportivo
Semestre: Tercero	Responsables: Dr. Eduardo Cabrera Manríquez Dr. José Castañón Velázquez
Horas semana teoría: 4	Horas semana práctica:
UDI's precedentes:	UDI's subsecuentes:

Unidades de competencia:	<p>Aplicar los principios del entrenamiento deportivo para la elaboración de planes de entrenamiento deportivo para deportistas de diferentes niveles de rendimiento y deportes.</p> <p>Conocer las diferentes alternativas de sistemas de entrenamiento deportivo desde lo tradicional hasta lo contemporáneo para aplicarlos de acuerdo a las características de los deportistas.</p> <p>Desarrollar diversas estrategias de entrenamiento deportivo para aplicarlas en diferentes contextos y problemáticas el área deportiva</p>
---------------------------------	---

Competencias de la UDI	<p>1. El entrenamiento deportivo y fundamentos biológicos</p> <p>1.1. Forma deportiva</p> <p>1.2. Adaptación</p> <p>1.3. Carga y componentes</p> <p>1.3.1. Intensidad</p> <p>1.3.2. Volumen</p> <p>1.3.3. Duración</p> <p>1.3.4. Frecuencia</p> <p>1.3.5. Densidad</p>
-------------------------------	---

Competencias de la UDI	<p>1.4. Fatiga</p> <p>1.4.1. Tipos de Fatiga</p> <p>1.5. Recuperación</p> <p>1.5.1 medios y métodos de recuperación</p> <p>1.6. La sobrecompensación</p> <p>1.7. Influencia del entrenamiento en los diferentes sistemas funcionales</p> <p>1.8. Fases sensibles</p> <p>1.9. Fases de desarrollo y estadios de la vida deportiva del entrenamiento deportivo</p>
	<p>2. Proceso de entrenamiento deportivo</p> <p>2.1. La Unidad de entrenamiento</p> <p>2.1.2 Las partes de la unidad de entrenamiento</p> <p>2.2. Los factores del entrenamiento</p> <p>2.3. Microciclos de entrenamiento</p> <p>2.4. Mesociclos de entrenamiento</p> <p>2.5. Macro ciclo tradicional</p>
	<p>3. Las cualidades físicas y metodología para su desarrollo</p> <p>3.1. Capacidades condicionales</p> <p>3.2. Capacidades coordinativas</p> <p>3.3. Principios metodológicos para el desarrollo de las capacidades</p> <p>3.4. Métodos y Medios para el desarrollo de las cualidades físicas</p>
	<p>4. Planes de entrenamiento deportivo</p> <p>4.1. Plan escrito</p> <p>4.2. Plan gráfico</p> <p>4.3. Plan de cargas</p>
	<p>5. Sistemas de entrenamiento deportivo</p> <p>5.1. Periodo directo a competencia</p> <p>5.2. ATR</p> <p>5.3. Bifásico</p> <p>5.4. Pendular</p>
	<p>6. El perfil del entrenador deportivo</p> <p>6.1. La personalidad del entrenador</p>

Estrategias de enseñanza y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar temas desde diferentes escenarios
	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar fichas o evidencias de lectura (mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por los estudiantes)
	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: debate, análisis, trabajo individual o grupal

Recursos y materiales empleados	• Pizarrón, presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes
	• Textos
	• Videos
	• Uso de aulas virtuales o espacios en físico.
	• Plataformas o herramientas online (Classroom, meet, zoom)

Bibliografía:

- La torre Román Pedro Ángel. Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar, Barcelona, Paidotribo.
- López Miñarro Pedro Ángel, Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Zaragoza España. INDE
- López Miñarro Pedro Ángel, Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Zaragoza España. INDE
- Sperryn Peter N. deporte y medicina, guía médica práctica del deportista, Buenos Aires, Argentina. Lidiun.
- 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.
- Córdova Martínez Alfredo, Torrados Cepeda Nicolás, La actividad física para la salud en diversas enfermedades, México. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Medina Jiménez Eduardo, Actividad Física y Salud Integral, Editorial Paidotribo, España 2003.
- Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios, OMS 2020
- Merino Merino Begoña, Actividad Física y salud en la Infancia y la Adolescencia, Madrid, España.
- Fernández García Emilia, SÁNCHEZ Bañuelos Fernando, Evaluación de las habilidades Motrices Básicas, Editorial INDE, Barcelona España, 2007.
- Heyward H. Vivian. Evaluación y Prescripción del Ejercicio, 2da Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

