



**SOMOS**  
ARTE, CIENCIA Y  
DESARROLLO  
CULTURAL



**Universidad Autónoma de Zacatecas**

**“Francisco García Salinas”**  
Unidad Académica de Cultura

<b>Programa Académico:</b> Licenciatura en Cultura Física y Deporte	<b>Plan de estudios:</b> 2018
<b>Unidad Didáctica:</b> Metodología de la investigación aplicada al deporte	<b>Clave de la UDI:</b> 7MEIAD
<b>Créditos:</b> 8	<b>Eje curricular:</b> Psicopedagógico
<b>Semestre:</b> Séptimo	<b>Responsables:</b> Dr. José Castañón Velázquez Dr. Eduardo Cabrera Manríquez
<b>Horas Semana Teoría:</b> 4	<b>Horas Semana Práctica:</b>
<b>UDI's precedentes:</b>	<b>UDI's subsecuentes:</b>

<b>Competencia general de la UDI:</b>	<p>Desarrolla de manera crítica y reflexiva la investigación de la metodología de las ciencias aplicadas al deporte. Sobre las cuales se edifica el proceso de preparación de un deportista, adquiere la noción de la implementación de los distintos métodos y técnicas del entrenamiento deportivo contemplando las diferentes etapas dentro de los ciclos de la preparación deportiva</p> <p><b>Especifica</b></p> <p>Identificar las diferentes características de los deportes según su clasificación. Conocer los diferentes procesos de entrenamiento deportivo. Conocer e identificar los diferentes planes y sistemas de entrenamiento. Desarrollar la planificación escrita y grafica de la planeación del entrenamiento deportivo según las características de las distintas disciplinas deportivas.</p>
---------------------------------------	---

<b>Unidades de</b>	<p><b>1. Concepto de Metodología de la Investigación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Metodología del deporte</li> <li>1.2. Ciencias aplicadas al deporte</li> <li>1.3. Investigación aplicada al entrenamiento deportivo</li> <li>1.4. Investigación en las ciencias aplicadas al deporte, a partir de un enfoque cuantitativo y cualitativo</li> <li>1.5. Principales tipos y diseños de investigación utilizados por las ciencias aplicadas al deporte</li> </ol>
	<p><b>2. Principios de entrenamiento deportivo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Principio multilateral de la carga</li> <li>2.2. Principio individual de la carga</li> <li>2.3. Principio del aumento gradual y progresivo de la carga</li> <li>2.4. Principio de la periodización</li> </ol>

<b>competencia</b>	<b>3. Carga de entrenamiento y componentes de la carga</b> 3.1. Volumen 3.2. Intensidad 3.3. Densidad 3.4. Duración 3.5. Frecuencia
	<b>4. Macrociclo. (tradicional y moderno)</b> 4.1 Mesociclo. tipos según periodo de entrenamiento 4.2 Microciclo. tipos según periodo de entrenamiento
	<b>5. Tipos de entrenamiento deportivo</b> 5.1 Plan de entrenamiento 5.2 Escrito 5.3 Grafico
	<b>6. Periodos de entrenamiento</b> 6.1. Fase de desarrollo y adquisición 6.2. Fase de estabilización 6.3. Fase de pérdida temporal
	<b>7. La forma deportiva</b>
	<b>8. Métodos de entrenamiento deportivo según la disciplina</b>
	<b>9. Técnicas de entrenamiento deportivo según la disciplina</b>
	<b>10. Instrumentos de entrenamiento deportivo según la disciplina</b> <b>Planeación metodológica semestral de entrenamiento deportivo. (disciplina a elegir, propuesta metodológica de las prácticas profesionales).</b>

<b>Estrategias de enseñanza y aprendizaje</b>	• Analizar temas
	• Elaborar fichas o evidencias de lectura (tareas, ensayos, mapas conceptuales, preguntas o actividades libre diseñadas por el alumno y docente)
	• Exponer información o temáticas asignadas a alumnos y apoyo docente.
	• Realizar actividades generales de aprendizaje- enseñanza: análisis, trabajo individual o grupal

<b>Recursos y materiales empleados</b>	• Pintaron presentaciones PowerPoint, Proyección de imágenes
	• Libros, revistas.
	• Videos
	• Plataformas o herramientas online ( Classroom, Moodle genially, canvas, etc)

- **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.
- FEBRER de los RÍOS, (1989) Cuerpo, dinamismo y vejez. Barcelona: INDE Publicaciones LATORRE Román Pedro Ángel.
- Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar, Barcelona, Paidotribo.
- SPERRY 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.
- CONDE (2006) Medallistas olímpicos Mexicanos 1932-2004. México; CONADE
- FORTALEZA, A. y A Ranzola. Bases Metodológicas de entrenamiento deportivo. Edit. Científico-técnico, Ciudad de la Habana, 1988.
- TORRES, I. Et. al Fundamentos de la teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. INDER, La Habana 1985.
- GARCÍA Verdugo Mariano. Resistencia y entrenamiento Una Metodología Práctica. Editorial Paidotribo, España 2007.