

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): Escuela de Deportes
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) Licenciado en Actividad Física y Deporte 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Seminario de entrenamiento 5. Clave
6. HC: 2 HL: HT: 2 HPC: HCL: HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Terminal
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria Optativa X
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje: Ninguno

Formuló Emilio Arráyaes Millán
Samuel Rodríguez Lucas

Fecha: Enero 2012

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza

Cargo Director

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Esta unidad de aprendizaje corresponde al área de conocimiento técnico deportiva y se ubica en la etapa de formación terminal, es de carácter optativo; en ella el alumno utilizara un conocimiento aplicado en los aspectos técnico-tácticos, teoricos-psicologicos, y de control biológico del entrenamiento deportivo; identificando la correlación de los distintos elementos que conforman el entrenamiento deportivo, desarrollara habilidades de planificación y estructuración teórico- practico de sesiones con apego a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, a si como habilidades de análisis de sesiones practicas para su valoración. Esta asignatura ocupa antecedentes teóricos con asignaturas técnico-deportivas obligatorias y sienta bases de conocimiento para otras asignaturas del área técnico-deportiva.

III. COMPETENCIA (S) DEL CURSO

Diseñar y aplicar sesiones de entrenamiento deportivo, mediante la planificación de sesiones técnico-táctico, teóricas psicológicas y de control biológico, para establecer los criterios que conforman la adecuada planificación y desarrollo de las sesiones prácticas de deporte en sus diferentes modalidades; con actitud crítica, objetiva, innovadora y responsable.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

Entregar portafolio de evidencias con visitas, exámenes, ejercicios, exposiciones y planificación de sesiones, con apego a criterios de un portafolio de evidencias.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar el proceso que lleva al alto rendimiento, mediante la revisión bibliográfica de sus fundamentos, para discriminar los objetivos, formas de trabajo, énfasis de trabajo y planificación de trabajo en todas las etapas del proceso del alto rendimiento, con actitud crítica, reflexiva y responsable

Contenido

Duración
8 HRS

Encuadre del curso

Unidad I Alto rendimiento

- 1.1 Introducción
- 1.2 Definiciones
- 1.3 El proceso de entrenamiento a largo plazo
- 1.4 Estructuración del Proceso a largo plazo
 - 1.4.1 Formación Básica general
 - 1.4.2 Formación Infantil y Juvenil
 - 1.4.3 Entrenamiento de Conexión
 - 1.4.4 Entrenamiento de alto rendimiento

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar los elementos del control biológico en el entrenamiento deportivo, para identificar los diversos cambios en el organismo que abarcan desde el nivel de las estructuras celulares y los procesos metabólicos, hasta el nivel de actividades funcionales, su control y la construcción de sus estructuras; para diseñar y aplicar controles durante el proceso de entrenamiento que lleven a una optimización de entrenamiento deportivo.

Contenido

Duración
8 HRS

Unidad II Control biológico del entrenamiento deportivo

- 2.1. Introducción
- 2.2. Datos Históricos del control biológico
- 2.3. Principios y diseño del control del entrenamiento
- 2.4. Adaptación metabólica en el entrenamiento.
- 2.5. Métodos para el control biológico del entrenamiento
- 2.6. Realización del control biológico
- 2.7. Valoración de cambios para la optimización de cargas del entrenamiento

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar y utilizar la teoría y metodología de la preparación técnica, para establecer las formas de trabajo practicas más apropiadas en la enseñanza, planificación y evaluación de este componente del entrenamiento deportivo en sus distintas etapas.

Contenido

Duración
4 HRS

Unidad III Entrenamiento de la técnica

- 3.1 Introducción
- 3.2 Definición
- 3.3 Etapas y fases del entrenamiento de la técnica
- 3.4 Criterios y Características de la técnica deportiva
- 3.5 Factores que influyen sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo de la técnica
- 3.6 Planificación Técnica: contenidos, medios y métodos.
- 3.7 Control y Evaluación de la técnica

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar y utilizar la teoría y metodología de la preparación táctica, para establecer las formas de trabajo practicas más apropiadas en la enseñanza, planificación y evaluación de este componente del entrenamiento deportivo en sus distintas etapas.

Contenido

Duración
4 HRS

Unidad IV Entrenamiento de la táctica

- 4.1 Introducción
- 4.2 Definición
- 4.3 Tipos y componentes de la táctica
- 4.4 Capacidades de regulación de la táctica.
- 4.5 Factores que influyen sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo de la táctica
- 4.6 Planificación de la táctica en las etapas del proceso del entrenamiento deportivo a largo plazo.
- 4.7 Control y Evaluación de la táctica

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar y utilizar la teoría y metodología de la preparación teórica, para establecer las formas de trabajo practicas más apropiadas en la enseñanza, planificación y evaluación de este componente del entrenamiento deportivo en sus distintas etapas.

Contenido

Duración
4 HRS

Unidad V Entrenamiento de la preparación teórica

- 5.1 Introducción
- 5.2 Definición
- 5.3 Importancia de la preparación teórica
- 5.4 Relación con los componentes de la preparación del deportista
- 5.5 Planificación de la preparación teórica en las etapas del proceso del entrenamiento deportivo a largo plazo.
- 5.6 Control y Evaluación de la preparación teórica.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

Competencia

Analizar y utilizar la teoría y metodología de la preparación psicológica, para establecer las formas de trabajo practicas más apropiadas en la enseñanza, planificación y evaluación de este componente del entrenamiento deportivo en sus distintas etapas.

Contenido

Duración
4 HRS

Unidad VI Entrenamiento de la preparación psicológica

- 6.1 Introducción
- 6.2 Definición
- 6.3 Importancia de la preparación psicológica
- 6.4 Relación con los componentes de la preparación del deportista
- 6.5 Planificación de la preparación psicológica en las etapas del proceso del entrenamiento deportivo a largo plazo.
- 6.6 Métodos psicológicos utilizados para regeneración y aumento de la capacidad de rendimiento
- 6.7 Control y Evaluación de la preparación psicológica.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	Características y criterios de Alto Rendimiento Identificar los elementos que forman el alto rendimiento, mediante modelos actuales y clásicos., Para describir las características y criterios que se utilizan en el atleta, con actitud crítica, reflexiva y responsable.	Presentación por parte del alumno de las distintas modelos del alto rendimiento	Cañón, computadora, pizarrón	2 horas
2	Elementos del proceso de alto rendimiento Analizar los elementos del proceso de alto rendimiento, mediante lecturas de estudios de caso, para establecer planes y programas de entrenamiento, con actitud crítica, objetiva y responsable	Debate sobre el tema alto rendimiento	Pizarrón,	2 horas
3	Control biológico Aplicar un control biológico a un proceso deportivo, mediante el uso de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, para el desarrollo de un plan de entrenamiento, con actitud crítica, reflexiva y responsable.	Elección del control biológico, método y tiempo específico en el proceso de entrenamiento deportivo	Caso practico	2 horas
4	Evaluación técnica táctica Planificar y Evaluar aspectos técnico-tácticos de las sesiones de entrenamiento, mediante la asistencia a sesiones de entrenamiento, para el análisis de los avances del proceso de entrenamiento, con actitud crítica, reflexiva y responsable..	Realizar la planificación de sesiones técnico-táctico de manera práctica y visitar entrenamientos para un análisis detallado del mismo.	Caso practico	14 horas
5	Evaluación teórico psicológica Planificar y Evaluar aspectos teóricos-psicológicos de las sesiones de entrenamiento, mediante la asistencia a sesiones de entrenamiento, para el análisis de los avances del proceso de entrenamiento, con actitud crítica, reflexiva y responsable..	Realizar la planificación de sesiones teórico-psicológico de manera práctica y visitar entrenamientos para un análisis detallado del mismo.	Caso practico	12 horas.

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Esta unidad de aprendizaje es teórica, para ello se implementa una metodología participativa. Se apoya en diversas estrategias acordes al grupo. El docente crea un ambiente favorable para que se genere la participación individual y grupal.

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte teórica del curso, dejando desarrollo de tareas de revisión teórica específica al alumno, e introduce en cada una de las unidades del programa, participa en el grupo, brinda atención personalizada, aclara dudas a los alumnos en la realización de sus ejercicios.

El alumno participa activamente en la realización de: Lecturas, búsqueda de información sobre problemáticas de la actividad física y el deporte, utiliza el análisis de estudio de casos para comprender las teorías y metodologías que se relacionan con el entrenamiento deportivo, Todas estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades de búsqueda de información, comprensión, análisis, síntesis, comunicación oral y escrita; así como actitudes: organizado, crítico, interés por la investigación, disposición al trabajo en equipo y valores de respeto y responsabilidad para el logro de las competencias

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de acreditación:

- Para acreditar la unidad de aprendizaje es requisito reunir el 80% de asistencia y como mínimo aprobatorio 60 de acuerdo al Estatuto Escolar

Criterios de calificación:

- | | |
|-----------------------|------|
| - Examen | 30 % |
| - Practicas | 30 % |
| - Ejercicios y tareas | 10 % |
| - Proyecto de final | 30 % |

Criterios de evaluación:

- Elaboración y presentación de un portfolio de evidencias del trabajo realizado durante el curso, que cumpla con los criterios de: con congruencia, claridad, originalidad, organización, uso del espacio, ortografía, redacción, metodología, claridad y la entrega puntual.
- Participación en clase: acorde a las lecturas realizadas o a la temática, exposición de ideas con fundamento, claridad al expresarse, respeto hacia sus compañeros y docente.
- Tareas y ejercicios: (con orden, claridad, limpieza, reflexión personal y entrega puntual).

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica

Weineck Jurgen (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Editorial, Paidotribo.

Bompa T. (2007) Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento Editorial: Hispano Europea S. A. Barcelona

Matveev, L. P. *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

Atko Viru (2003) Análisis y control del rendimiento deportivo Editorial, Paidotribo

Vladimir N.P. (2002) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico

Hiram M. (2002) La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano

Cox (2009) Psicología del deporte, conceptos y su aplicación, Editorial Médica panamericana 6ta Edición.

Complementaria

Grosser, M. y N. Zimmerman. (1990) Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Mtnez. Roca, México, D.F.

Dick, F. (1998) "Periodización del año del atleta". Aptitud Física y Salud. Sao Paulo

Matveev, L. (1990) El entrenamiento y su organización. Escuela de deporte, Roma, 1990

Forteza, (1999) A. Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación. Korneki Editorial Colombia,