Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

Departamento de Ciencias de Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Academia de Entrenamiento Deportivo

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Bases del Entrenamiento Deportivo

Clave de la unidad de aprendizaje	Horas de teoría	Horas de práctica	Total de horas	Valor en créditos	Eje curricular
I8742	28	20	48	5	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo/ Ciclo escolar sugerido	Prerrequisitos
CT	Presencial	Licenciatura	Cultura Física y Deportes/ 3o	CISA I8751

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico Particular Obligatoria

PERFIL DOCENTE

Licenciado en Cultura Física y Deportes, con conocimiento, experiencia y aplicación en procesos del entrenamiento deportivo.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales
Diseña, aplica, promueve y evalúa programas de actividad física y deporte orientados a la salud, en diferentes poblaciones y contextos, tanto desde el punto de vista de los estilos de vida activos y saludables, como desde la rehabilitación, en colaboración con el profesional de la medicina**.**
Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo.

Técnico-Instrumentales
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales.
Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera interactiva, con sentido crítico y reflexivo, en cualquiera de los ámbitos de su ejercicio profesional.
Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte y ejerce habilidades de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales.

Socio-Culturales
Muestra una sólida autoestima profesional, así como actitudes de colaboración, respeto y solidaridad con profesionistas de cualquier área y grupo social.
Aplica, en el ejercicio profesional, los aspectos éticos y normativos, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad.

3. PRESENTACIÓN

En el curso abordamos los elementos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo, lo que nos permite comprender el modelo de planificación tradicional con periodos, etapas, mesociclos y microciclos, y métodos del entrenamiento, así como los fundamentos para realizar y diseñar un programa de planificación técnico-deportiva considerando todos los conceptos analizados en el curso.

El curso de Bases del Entrenamiento Deportivo forma parte del plan de estudios de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara; tiene como prerrequisito haber cubierto los créditos del curso de Introducción a la Licenciatura en Cultura Física y Deportes. El curso tiene una carga horaria de 48 horas, de las cuales 28 son teoría y 20 prácticas; tiene un valor de 5 créditos. La unidad de aprendizaje está ubicada en el área de formación básica particular obligatoria.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Elabora un proyecto bajo el modelo de planificación técnico-deportiva tradicional (Matveev), a través del análisis de los conceptos del entrenamiento deportivo, tipos de preparación deportiva y desarrollo de las capacidades físicas básicas y coordinativas, los principios básicos, componentes de la carga, aplicados en el rendimiento deportivo.

5. SABERES

Prácticos	Teóricos	Formativos

Plantea un proyecto básico de planificación técnico deportiva (Matveev) en los diferentes niveles del rendimiento deportivo con base en la comprensión de los conceptos y fundamentos del entrenamiento deportivo. Aplica sesiones de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, considerando las distintas etapas del entrenamiento.	Conoce los conceptos básicos de entrenamiento deportivo, forma deportiva, fines del entrenamiento, tipos de preparación del deportista, capacidades físicas condicionales y coordinativas. Analiza los aspectos de la preparación deportiva y los componentes de la carga en el entrenamiento deportivo, en sus diferentes etapas. Comprende , ciclos, períodos y elementos básicos metodológicos de la planificación deportiva tradicional.	Respeta los principios del entrenamiento deportivo, actúa con responsabilidad y apegado a los lineamientos del juego limpio y al trabajo colaborativo. Dentro del aula se promueven las relaciones interpersonales armónicas, pacíficas e inclusivas basadas en el respeto y la cultura de la paz. Fomenta el cuidado de los recursos y espacios limpios dentro y fuera de las instalaciones deportivas.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
1.- Conceptos básicos del entrenamiento y el deporte.	Entrenamiento deportivo Entrenamiento personalizado Tipos y características del deporte Ejercicio físico Competencia deportiva (tipos y objetivo) Forma deportiva Características del entrenador deportivo y personalizado Capacidades condicionales Capacidades coordinativas
2.- Metodología del entrenamiento deportivo	Principios biológicos y pedagógicos del entrenamiento deportivo Repetición Consciente Especialización Individualidad Gradualidad Multilateralidad Ciclicidad Periodicidad Cargas ondulatorias Reversibilidad Otros Adaptación biológica de las cargas Sistema energético aeróbico Sistema energético anaeróbico láctico y aláctico Etapas en el entrenamiento deportivo Iniciación deportiva Especialización deportiva Alto rendimiento

	Maestría deportiva
3.- Componentes/ aspectos de preparación deportiva.	Física (general, especial) Técnica Teórica Táctica Psicológica Integral Nutricional
4.- Componentes de la carga en el entrenamiento deportivo.	Volumen Intensidad Densidad Frecuencia Complejidad
5.- Bases de la estructura general de la periodización tradicional del entrenamiento.	Periodo preparatorio (general y especial) Periodo competitivo (precompetitivo y competitivo) Periodo transitorio Mesociclos y microciclos Partes de una sesión del entrenamiento

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje basado en evidencias: Presentar evidencias de lo aprendido en diferentes contextos y representaciones, involucrando diferentes habilidades, contenidos y valores.
Aula invertida: Reorganizar el proceso de enseñanza-aprendizaje al trasladar la instrucción teórica fuera del aula, esto permite que el tiempo en clase se enfoque en la aplicación de conocimientos, la resolución de problemas, el debate y el trabajo colaborativo. Fomenta la autonomía y gestión del tiempo.
Aprendizaje colaborativo/ cooperativo: Se fomenta el trabajo en equipo para alcanzar metas comunes, los estudiantes aprenden unos de otros, comparten responsabilidades, negocian y desarrollan habilidades interpersonales.
Aprendizaje basado en proyectos: Los estudiantes desarrollan un proyecto completo que culmina en un producto o presentación. Este enfoque les permite investigar, planificar, ejecutar y evaluar su trabajo.
Simulaciones: Recreaciones de escenarios o procesos que permiten a los estudiantes practicar habilidades, tomar decisiones y observar las consecuencias en un ambiente controlado.
Uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) de forma situada: Emplear herramientas digitales para investigar, colaborar,simular y presentar proyectos, reflejando el uso de la tecnología en el mundo real, incluyendo plataformas e-learning, entornos virtuales de aprendizaje entre otros.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje que corresponden a los saberes prácticos	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación

Reportes de evidencia teórico prácticos.	Elaboración de mapas cognitivos: semánticos, de telaraña conceptuales, mentales, fichas de lectura, infografía, bitácoras y resúmenes no más de una cuartilla. Los productos serán evaluados bajo los criterios del profesor mediante rúbricas, listas de cotejo u otros instrumentos de evaluación..	Plataformas e-learning. Herramientas digitales. Biblioteca virtual.	20%
Trabajo colaborativo-cooperativo	Todas aquellas actividades que promuevan el trabajo en colaboración-cooperación con un grupo, para el logro de un objetivo. Los alumnos evidencian actividades innovadoras, creativas con la participación equitativa de todos los integrantes, a través de simulaciones, exposiciones,debates, historietas, etc. Las actividades serán evaluadas bajo los criterios del profesor mediante rúbricas, listas de cotejo u otros instrumentos de evaluación.	Plataformas e-learning. Biblioteca virtual. Instalaciones deportivas Herramientas digitales.	20%
Evaluación teórica	Se aplicarán evaluaciones teóricas sobre el conocimiento de los conceptos generales del curso.	Presencial, Plataformas e-learning,	10%
Proyecto final	Elaboración de una Planificación de Periodización Tradicional (Matveev). Qué será evaluado bajo los criterios del profesor mediante rúbricas, listas de cotejo u otros instrumentos de evaluación.	Plataforma e-learning	50%

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

Bompa, T. O. (2003). Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
Cespedoza Albarrán Javier (2018). Manual de Entrenamiento. Editorial Independently Published.
Dietrich Martín, Klaus Karl y Klaus Lehnertz (2019). Manual metodológico del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
Forteza de la Rosa, A (2009). Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
Hegedüs, J. de. (2012). La planificación del entrenamiento deportivo. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.
Macías, A. C. (2020). *Bases teóricas y metodológicas del entrenamiento deportivo*. Independently Published.
Matveiev. L.P. (2014). El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.
Mestre Sancho, J. A. (1995). Planificación Deportiva, Teoría y Práctica, Barcelona, España: Editorial INDE.
Platonov N. V. (1997). El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona. Editorial Paidotribo.
Zhelyazkob Tsvetan (2018). Bases del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, España.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Barrero, A. M., & Lazarraga, P. C. (2019). *Nuevas Tendencias en el Entrenamiento y la Planificación de los Deportes Colectivos*. Wanceulen Editorial S.L.
Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. A. (2016). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
Buitrago, J. E., Villafrades, F., Jova, L., & Rodríguez, J. A. (2025). *Sustentos teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo*. Ediciones UIS.
Forteza de la Rosa, A. y Ranzola Rivas, A. (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
Forteza de la Rosa, A. (1994). Entrenar para Ganar, Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. D.F., México: Editorial Olimpia.
Forteza de la Rosa, A. (1999). Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
Forteza de la Rosa, A. y Ramírez Farto, E. (2005). Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento (de lo ortodoxo a lo contemporáneo). Sevilla, España: Editorial Wanceulen.
García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J.A. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, España: Editorial Gymnos.
Gutiérrez Ibarra, S. y Ramírez Barajas, M. (2014) Planificación y Periodización del Entrenamiento Deportivo. Cd. De México: Editorial Akhros.
Hegedüs, de J. (2009). La Planificación del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.
Matveev. L.P. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
Saá, Y. D. (2024). *Entrenamiento holístico: entrenamiento deportivo y teoría de la complejidad:* (1 ed.). Editorial INDE. https://elibro-net.wdg.biblio.udg.mx:8443/es/ereader/udg/283007?page=62
Matvéev. L. (1985). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. España: Editorial Raduga.
Matveev, L. (1965). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú: Fiskultura sport.
Ozolin. N.G. (1995). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
Moreno, P. J. F. (2018). Entrenamiento deportivo. Un acercamiento de planeación didáctica para su enseñanza. En Ciria Margarita Salazar C Carmen Silvia Peña Vargas Rossana Tamara Medina Valencia (Ed.), *Estrategias de enseñanza y aprendizaje para la docencia universitaria. Experiencias desde el aula* (pp. 163–170). Universidad de Colima.
Ranzola Rivas, A. (1999). Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo. D.F. México: Ediciones Deportivas Latinoamericanas.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

Beckmann, J., & Elbe, A. (2015). Sport psychological interventions in competitive sports. Cambridge Scholars Publishing. https://ebookcentral.proquest.com/lib/wdgbiblio/detail.action?docID=3051796.

Dick, O. F. W. (2014). Sports training principles : An introduction to sports science. Bloomsbury Publishing Plc. https://ebookcentral.proquest.com/lib/wdgbiblio/detail.action?docID=5328277.

Gamble, P. (2011). Training For Sports Speed And Agility: An Evidence-Based Approach: (ed.). Taylor & Francis Group. https://elibronet.wdg.biblio.udg.mx:8443/es/ereader/udg/139105?page=164

Navarro Valdivieso, F. J. (2014). Modelos de planificación según el deportista y el deporte. British Journal of Sports Medicine. http://ezproxy.flinders.edu.au/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=99627153&site=ehost-live

Elaborado por	**Evaluado y actualizado por**
Brenda Nataly González Real Francisco Damian Estrada García Graciela Valenzuela Pulido Juan Josue Morales Acosta Ricardo Morales Jaramillo	Academia de Entrenamiento Deportivo
Fecha de elaboración	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia**
11 de julio 2025	8 de agosto 2026