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 del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza

ACADEMIA

Entrenamiento Deportivo

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Planificación del Entrenamiento Deportivo

Clave de la unidad de aprendizaje:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:	Eje curricular
I8827	32	32	64	6	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo	Prerrequisitos
CT =curso - taller	● Presencial ● Híbrido	● Licenciatura	Licenciatura en Cultura Física y Deportes	Ninguno

ÁREA DE FORMACIÓN

Básico Particular Selectiva

PERFIL DOCENTE

Licenciado en Educación Física, Cultura Física y Deportes. Profesional con especialidad en entrenamiento de varias disciplinas deportivas de pelota, tiempo y marca, de fuerza rápida, arte competitivo, de combate entre otros, conocimiento de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Administración Deportiva y organización de eventos.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales
Comprende y aplica los conocimientos fundamentales sobre el funcionamiento y la estructura del cuerpo humano, desde diversas perspectivas de las ciencias de la salud, asociadas a la actividad física y el deporte.
Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva.
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.
Diseña, dirige y evalúa programas de entrenamiento personalizado para el bienestar y para el mejoramiento de la condición física de individuos y de grupos.
Técnico-Instrumentales
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
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales.

3. PRESENTACIÓN

Esta unidad de aprendizaje pretende proporcionar al estudiante de la carrera de Cultura Física y Deportes en el área disciplinar del Entrenamiento Deportivo nuevas orientaciones metodológicas, considerando las demandas actuales de la programación del contenido de la preparación de los deportistas. Pretende ser el punto de partida para profundizar el conocimiento científico de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, basándose en el análisis de las exigencias del rendimiento, los postulados científicos y la experiencia práctica del entrenamiento, dónde se elaboran y estructuran los niveles jerárquicos de la práctica.

Se abordan la profundidad de conceptos relacionados con los contenidos, los aspectos esenciales de la adaptación, carga de entrenamiento, consideraciones particulares de los métodos de entrenamiento, las tendencias estructurales de los ciclos de preparación y competencia de los deportistas, evaluación y control.

Esto permite al futuro profesional, sea capaz de diseñar y poner planes y programas de entrenamiento con fines de mejoras del rendimiento en cualquiera de los niveles, ámbitos y sectores del deporte.

Tiene relación con las unidades de aprendizaje Bases del Entrenamiento Deportivo, Sistemas del Entrenamiento Deportivo, Prácticas Supervisadas en Rendimiento Deportivo, Evaluación del rendimiento físico, Fisiología del rendimiento deportivo.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Identifica, analiza, elabora, aplica y evalúa el proceso metodológico para la confección de planes y programas de entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo. Una vez estudiado los conceptos de la asignatura, será a través de casos prácticos donde desarrollará la capacidad de razonamiento para relacionar conceptos abstractos con situaciones reales para dar resolución de problemas dentro del proceso de preparación del deportista, en los diferentes niveles competitivos y escenarios públicos, privados y social, tanto en los ámbitos local, estatal y nacional.

5. SABERES

Prácticos	Teóricos	Formativos
• Diseña, reflexiona y critica la planeación técnico deportiva	• Comprende los elementos de planificación en el deporte	• Respeta los principios del entrenamiento deportivo.

desde una sesión del entrenamiento hasta una macroestructura, integrando competencias, evaluación, métodos, cargas, ciclos, períodos y control del entrenamiento, que le permita obtener la óptima forma deportiva de los deportistas en cualquier tipo de deporte.	(diagnóstico, establecimiento de objetivos, calendario de competencias, determinación de los medios de entrenamiento, distribución de las cargas y puestas en acción del plan). • Clasifica y analiza las características de las sesiones, los microciclos, mesociclos, y macrociclos. • Analiza los períodos del entrenamiento deportivo, dentro del proceso de planificación. • Comprende la estructura gráfica de un macrociclo en la planificación deportiva. Conoce los enfoques modernos de la planificación del entrenamiento deportivo. • Identifica y comprende la carga de entrenamiento y sus componentes.	Interviene con responsabilidad y apegado al juego limpio y al trabajo colaborativo. • Reflexiona acerca de la sustentabilidad en el área física o espacio natural de práctica del alumno, donde se analice de la problemática en el medio ambiente y la naturaleza, donde tome decisiones y actuaciones de manera responsable, ya sea de manera individual y colectiva, propiciando una cultura basada en valores. • Promueve la sustentabilidad en relación con el diseño de la planificación y en la organización del proceso de preparación del deportista en los espacios, instalaciones o núcleo deportivo, en función de los objetivos de los componentes de la preparación de un deporte de elección. • Actúa con ética y de forma responsable en los sistemas de gestión ambiental implementados en la escuela, la universidad, como de reforestación, programas para la separación de residuos y disposición final, energías renovables, cuidado y conservación del agua. •Implementa los valores, convicciones morales, principios de equidad, inclusión social, respeto a la diversidad y multiculturalidad.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
1- Encuadre e introducción a la asignatura.	Presentación de la asignatura, acuerdos de clase y forma de evaluación.
2- Conceptualización General	2.1. Planificación deportiva. 2.2. Programación del entrenamiento. 2.3. Entrenamiento deportivo.

	2.4. El entrenador deportivo: Roles y competencias. 2.5. Rendimiento deportivo: Factores determinantes.
3- Los elementos de la planificación en el deporte.	3.1 Diagnóstico. - Caracterización del deporte y deportista. - Caracterización de la actividad competitiva. - Contenidos/Direcciones de entrenamiento de la preparación del deportista. 3.2 Establecimiento de objetivos. - General y Específicos de la Preparación 3.3 Calendario de competencias. - Objetivos. - Entorno de competición. - Tipos de competencia. 3.4 Determinación de los medios de entrenamiento. -Material/aparatos/instrumentos deportivos. 3.5 Determinación métodos del entrenamiento. -Principales métodos de entrenamiento en el deporte de rendimiento. 3.6 Distribución de las cargas (aplicación en la mejora del rendimiento). -Clasificación -Niveles -Componentes (Contenido, Magnitud, Organización) - Dinámica de carga. - Control de la carga. -Aspectos Generales de la programación del Entrenamiento en: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Técnica, Táctica, Competencia.
4- Control de la preparación en el deporte	4.1 Aspectos generales para la evaluación y control de la carga. -Propuestas para determinar la carga. -Los test y escalas de evaluación.
5- Orientación metodológica para la confección de un plan de entrenamiento en la mejora del rendimiento	5.1 Estructuras del entrenamiento: sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo, ciclos plurianuales. 5.2 Plan Escrito y Estructura gráfica: características, contenido. 5.3 Entorno en la panificación del entrenamiento.
6- Modelos de planificación del entrenamiento para los deportes.	-El Sistema Pendular de Arosiev. -Modelo de Alta Intensidad de Tschiene. -Modelo de Sistema de Altas Cargas de Vorobiev. -El Modelo de Campanas Estructurales de Forteza. -La Estructura de Bloques de Verkhoschansky.

	-Modelo de Macrociclo Contemporáneo A.T.R -Periodización Táctica.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Aprendizaje Basado en Problemas
Los estudiantes se enfrentan a un problema real o simulado que deben resolver en grupos.
Esto les permite aplicar conocimientos, desarrollar el pensamiento crítico y la toma de decisiones, y aprender de forma colaborativa.
Aprendizaje Basado en Proyectos
Los alumnos desarrollan un proyecto completo que culmina en un producto o presentación. Este enfoque les permite investigar, planificar, ejecutar y evaluar su trabajo.
Análisis de Casos
Se presentan situaciones o dilemas reales para que los estudiantes los analicen, discutan y propongan soluciones. Favorece la reflexión, el debate, el desarrollo de la argumentación y la aplicación de conocimientos a contextos específicos.
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.
Uso de 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. Esto incluye plataformas e-learning, entornos virtuales de aprendizaje, etc.
Aula Invertida/Flipped Classroom
Reorganizar el proceso de enseñanza-aprendizaje al trasladar la instrucción teórica (lectura de material, visualización de videos, etc.) 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.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje que corresponden a los saberes prácticos	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Exposición Oral y Defensa Temática	• Dominio disciplinar y claridad conceptual en la presentación oral. • Congruencia técnica entre el marco teórico expuesto y los elementos metodológicos seleccionados. • Manejo fluido de recursos didácticos y respuesta fundamentada a preguntas.	Aula de clases presencial o entornos virtuales de aprendizaje (plataformas de videoconferencia: Zoom, Microsoft Teams o Google Meet). Plataformas e-learning	20%
Diseño y Programación Evidencias de trabajo del proceso de planificación	• Participación activa en las sesiones de taller y presentación	Aula de clases, laboratorio/ instalaciones	30%

que se irán diseñando. Calidad y rigor metodológico.	argumentada de estructuras de planificación deportiva. • Calidad, coherencia interna y rigor metodológico en la formulación de la macroestructura de entrenamiento deportivo (macrociclo) y su dosificación en mesociclos, microciclos y sesiones. • Correcto desglose y fundamentación de los componentes de la carga (volumen, intensidad, densidad) integrados dentro del diseño del macrociclo elegido (modelos tradicionales o contemporáneos). • Participación activa en las dinámicas de taller y defensa argumentada de la macroestructura ante diferentes escenarios competitivos.	deportivas e infraestructura digital (hojas de cálculo, software de planificación y Plataformas e-learning	
Evaluaciones Teórico-Prácticas Parciales	Aula de clases presencial y/o aula virtual mediante sistemas de gestión del aprendizaje (LMS).	Aula de clases y/o en plataformas e-learning con aplicaciones como Meet/Zoom. Plataformas e-learning	30%
Portafolio de Evidencias de Análisis y Síntesis Metodológica	• Calidad académica, capacidad de síntesis y rigor metodológico en la entrega de productos escritos (fichas de lectura, mapas conceptuales, cuadros comparativos, ensayos e infografías). • Aplicación estricta de las normas internacionales de redacción y citación académica en su	Entornos virtuales de aprendizaje, procesadores de texto y herramientas digitales de procesamiento de información. Plataformas e-learning	20%

	versión vigente (APA 7.ª edición).		

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

1. Bompa, T. O. (2003). Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento. Barcelona, España: Edt. Hispano Europea.
2. Forteza de la Rosa, A (2009). Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Armenia, Colombia: Edt. Kinesis
3. Forteza de la Rosa, A (2009). Entrenamiento deportivo preparación para el rendimiento. Armenia, Colombia: Edt. Kinesis
4. Guzmán Díaz, L.A. (2011). Entrenamiento deportivo. La Carga. Armenia, Colombia: Edt. Kinesis
5. Hegedüs, J. de. (2012). La planificación del entrenamiento deportivo. Buenos Aires, Argentina: Edt. Stadium.
6. Issurin, V. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona España: Edt. Paidotribo.
7. Matvéiev. L.P. (2014). El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Argentina:Edt. Stadium
8. Mestre Sancho, J. A. (1995). Planificación Deportiva, Teoría y Práctica, Barcelona, España: Edt. INDE.
9. Martin, D.; Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona España: Edt. Paidotribo.
10. Platonov N. V. (1997). El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología. Barcelona, España: Edt. Paidotribo.
11. Vasconcelos Raposo, A. (2000). Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: España: Edt. Paidotribo.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

1. Bompa, T. O. y Buzzichelli, C. A. (2016). Periodización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España: Edt. Paidotribo.

2. Bompa, T. y Claro, F. (2009). Periodization in Rugby. Toronto, Reino Unido. Edt. Meyer y Meyer Sport.

3. Forteza de la Rosa, A. y Ramírez Farto, E. (2005). Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento (de lo ortodoxo a lo contemporáneo). Sevilla, España: Edt. Wanceulen.

4. García Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M. y Ruiz Caballero, J.A. (1996). Planificación

del Entrenamiento Deportivo. Madrid, España: Edt. Gymnos.

5. García Manso, J. M., y Santana Suárez, N. (2021). Periodización Deportiva, Armenia, Colombia: Edt. Kinesis

6. García Manso, J. M., y Santana Suárez, N. (2021). Planificación y Programación Deportiva., Armenia, Colombia: Edt. Kinesis

7. González Ravé, J.M.; Pablos Abella, C y Navarro Valdivielso, F. (2014). Entrenamiento Deportivo, Teoría y Prácticas. Madrid, España: Edt. Médica Panamericana.

8. Gutiérrez Ibarra, S. y Ramírez Barajas, M. (2014) Planificación y Periodización del Entrenamiento Deportivo. Cd. de México: Edt. Akhros.

9. Labra Alberto (2026). Introducción al Entrenamiento Deportivo, Buenos Aires, Independently published.

10. Matveev. L.P. (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo. Barcelona,

España: Edt. Paidotribo.

11. Matvéev. L. (1985). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. España: Edt. Raduga.

12. Ozolin. N.G. (1995). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. La Habana,

Cuba: Edt. Científico-Técnica.

13. Seirul-lo Vargas, F. (2017). El Entrenamiento en los Deportes de Equipo. Pallejá, España: Edt. Mastercede.

14. Verkhoshansky, Y. y Siff, M. (2009). Supertraining. Roma, Italia: Edt. VerkhoshanskySSTM.

15. Verkhoshansky, Y. y Verkhoshansky, N. (2011). Special Strength Training Manual For Coaches. Roma, Italia: Edt. Verkhoshansky SSTM.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

1. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE): https://g-se.com/es
2. Verkhoshansky Site https://www.verkhoshansky.com/
3. Revista de entrenamiento deportivo = Journal of Sports Training https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=2956
4. Consejo Nacional del Deporte de la Educación A.C. https://condde.net/web/
5. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte https://www.gob.mx/conade
6. Confederación Deportiva Mexicana, A.C. https://www.codeme.com.mx/
7. International University Sports Federation https://www.fisu.net/
8. International Olympic Committee https://www.olympics.com/ioc/overview

Elaborado por:	**Evaluado y actualizado por:**
Mario Francisco Tena Capilla Adolfo Rodríguez Villalobos	Ricardo Morales Jaramillo Damaris Teresa Tiscareño Aguilera
Fecha de elaboración:	**Fecha de última actualización aprobada por la Academia:**
11/01/2016	13/08/2026