



**Universidad Estatal de Sonora**

**Formato básico de asignatura**

<b>Curso:</b> Planificación del Entrenamiento Deportivo		<b>Horas aula:</b> 3.
<b>Clave:</b>		<b>Hora laboratorio:</b>
<b>Antecedente:</b> Metodología del entrenamiento en niños y jóvenes		<b>Horas plataforma:</b> 1
<b>Competencia del área:</b> Identificar los elementos pedagógicos, técnicos, y biológicos de la estructura del entrenamiento deportivo con la finalidad de sustentar el proceso de preparación conforme a los principios del entrenamiento deportivo.	<b>Competencia del curso:</b> Elaborar programas y planes de entrenamiento para la organización racional de los elementos del proceso de preparación en niños y jóvenes con base en la teoría y metodología modernas, a través de la planeación.	
<b>Contenido Temático:</b>		
<p><b>EC 1.</b></p> <p>Fase 1. Importancia de la planificación. Los periodos y las etapas del macrociclo de entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El periodo preparatorio. - El periodo competitivo. - El periodo de tránsito. - La etapa general. - La etapa especial. - La etapa pre-competitiva.</li> </ul> <p>Fase 2. Los mesociclos y microciclos de entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de mesociclo. - Tipos de mesociclo. - Características de los mesociclos. - Concepto de microciclo. - Tipos de microciclo. - Características de los microciclos. - Distribución de los microciclos en el mesociclo.</li> </ul> <p>Fase 3. Definición de los controles del entrenamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipos de controles de entrenamiento. - Control funcional. - Control Técnico. - Control Táctico</li> </ul> <p>Fase 4. Las competencias preparatorias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Competencias y consolidación del rendimiento. - Competencia como herramienta de entrenamiento. - Competencia como control. - Preparación del deportista para la competencia</li> </ul> <p><b>EC 2.</b></p> <p>Fase 1. Definición de los porcentajes de volumen e intensidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de carga. - Volumen. - Intensidad.</li> </ul> <p>Fase 2. Definición de los porcentajes de la preparación general y especial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodización de las capacidades físicas. - Distribución de los porcentajes de la preparación general y especial.</li> </ul> <p>Fase 3. Planificación de los porcentajes de la preparación técnica y táctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación técnica y táctica. - Porcentajes de la preparación técnica y táctica</li> </ul> <p><b>EC 3.</b></p> <p>Fase 1. Elaboración del plan semanal a partir de la distribución de las cargas del microciclo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura de la sesión de entrenamiento. - Estructura del microciclo de entrenamiento. - La semana tipo.</li> </ul>		

Fase 2. Elaboración de la sesión diaria a partir del plan semanal.

- Estructura de la sesión de entrenamiento. - Tipos de sesiones de entrenamiento. - Estructura del microciclo de entrenamiento.

**Perfil del docente:**

Licenciado en Entrenamiento Deportivo o carrera afín en la cultura física y deporte, preferentemente con posgrado afín a la cultura física y deporte, planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. Evalúa los procesos de enseñanza aprendizaje con un enfoque formativo, con una actitud de cambio a las innovaciones pedagógicas.

**Fuentes de información:**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
2. González Ravé, J. M. Navarro Valdivieso, F. y Delgado Fernández, M. (2016). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/33706>
3. Issurin, V. (2018). Entrenamiento deportivo: periodización en bloques. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123789>
4. Martin, D. Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/124415>
5. Ruiz Tendero, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES: fundamentos, metodología y planificación. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/63325>
6. Weineck, J. (2016). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/123772>
7. Zhelyazkov, T. (2019). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/ues/titulos/119188>

	SI	NO
<b>Definir si esta asignatura llevará Evaluación estandarizada:</b>	X	
<i>Si se define que no se evaluará deberá justificar los motivos en este espacio</i>		