****

**PRONTUARIO**

**TÍTULO**: Metodología del entrenamiento

**CODIFICACIÓN**: CFI 401

**PRERREQUISITO**: CFI 204

**CRÉDITOS**: 3 créditos | 45 horas contacto | 1 término

# **DESCRIPCIÓN**

Este curso ofrece una introducción a la metodología del entrenamiento deportivo. Se trabaja, se promueve y comparte el conocimiento de métodos cuantitativos y cualitativos apropiados de entrenamiento atlético incluyendo personas saludables y aquellos que incursionan en la actividad física organizada, en el deporte de base, y el subsiguiente desarrollo deportivo y finalmente en alto nivel de competición. Se analizan los factores científicos que influyen en la preparación, organización y estructuración de los programas de entrenamiento en todas las edades y capacidades de rendimiento.  También, se educa al estudiante para el uso del método científico aplicado al ámbito deportivo para el desarrollo de planes de entrenamiento semanal, mensual y anual en la población de atletas universitarios, población general, y atletas de alto rendimiento.  Esto a su vez implica el estudio de las facilidades, equipo técnico, concepto táctico y deportivo.

# **JUSTIFICACIÓN**

En los pasados años el entrenamiento de atletas élite se ha ido modificando y a su vez provocado que se reconozca como una ciencia del deporte. Esta nueva visión científica nos conduce a conocer sobre nuevos métodos de entrenamiento evitando así sobre entrenar a los atletas y/o individuos de poblaciones general o especial. El estudiante de ciencias del ejercicio requiere capacitarse para proveer un mejor servicio de prescripción de planes de entrenamiento a corto y largo plazo. Es necesario que el estudiante individualice la metodología del entrenamiento científico a ser aplicada para el atleta competitivo y para la población general o población especial que desee ejercitarse para alcanzar un mejor estado de salud y tener un mejor estilo de vida. Es fundamental que el estudiante pueda intervenir de manera segura y científica con sus clientes para contribuir de manera individual y/o grupal para que alcance sus metas exitosamente. La búsqueda de nuevos niveles deportivos solo es alcanzable si establecemos un proceso mensurable de manera cualitativa y cuantitativamente palpable.

# **COMPETENCIAS**

El curso desarrolla el o la estudiante las siguientes competencias:

* **Cuestionamiento crítico**
* **Investigación y exploración**

# **OBJETIVOS**

Al finalizar el curso el o la estudiante es capaz de:

1. Llevar mediciones y evaluaciones físicas a atletas de los diferentes niveles
   1. Iniciación
   2. Desarrollo
   3. Alto rendimiento
2. Analizar las necesidades energéticas de los atletas
   1. Iniciación
   2. Desarrollo
   3. Alto rendimiento
3. Cuantificar el resultado del plan de trabajo realizado en un conjunto de esfuerzos físicos, para luego estructurar un plan de entrenamiento
   1. Corto plazo
   2. Plazo intermedio
   3. Largo plazo
4. Identificar y desarrollar una planificación anual de entrenamiento de acuerdo a ciclos de la participación deportiva o recreativa.
5. Analizar y evaluar métodos y principios de entrenamiento.
6. Definir aspectos relativos a la organización de una metodología de entrenamiento de manera segura.

# **CONTENIDO**

1. Cualidades físicas y entrenamiento.
   1. Definición de entrenamiento y rendimiento
   2. Rendimiento físico
   3. Capacidades aeróbicas y anaeróbicas
   4. Cuantificación de trabajo físico
2. Conceptos iniciales y avanzados en el entrenamiento de atletas elites.
   1. Aplicación de las ciencias a los entrenamientos
   2. Utilización de instrumentos y sistemas de evaluación
   3. Análisis fisiológico de las adaptaciones al entrenamiento
   4. Análisis biomecánico de los deportes
3. Planificación semanal (micro-ciclos)
   1. Microciclos preparatorios o de alta intensidad
   2. Microciclos con varios picos de intensidad
   3. Microciclos de aprendizaje, desarrollo o perfeccionamiento
   4. Ciclos diarios dentro de los microciclos
   5. Sesiones de entrenamiento dentro de los ciclos diarios
4. Planificación anual de macrociclos de entrenamiento

A. Ciclos anuales

### Planificación sencilla,

### Planificación doble,

### Planificación triple

## Etapa preparatoria

1. General
2. Específica
3. Precompetitiva y competitiva
4. Etapa de transición
5. Periodización de habilidades biomotoras
   1. Periodización y entrenamiento de fuerza
   2. Periodización y entrenamiento de resistencia
   3. Periodización y entrenamiento de velocidad
   4. Periodización y entrenamiento de potencia (pliométricos)
6. Aspectos de entrenamiento
   1. Táctica y técnica de las disciplinas deportivas
   2. Aspectos psicológicos del entrenamiento
7. Prevención
   1. Ayudas ergogénicas
8. Facilidades y equipo técnico
9. Utilización de facilidades deportivas
10. Utilización de equipo cinematográfico para los entrenamientos

# **METODOLOGÍA**

Se recomiendan las siguientes estrategias de la metodología de aprendizaje activo:

* Conferencias
* Experiencias [role playing]
* Discusiones grupales [debates de ideas y conceptos]
* Proyectos especiales
* Trabajos de campo

# **EVALUACIÓN**

Trabajos parciales 30%

Presentación oral 20%

Composiciones 20%

Proyecto o examen (final) 30%

**Total** 100%

**AVALÚO DEL APRENDIZAJE**

Se aplica la rúbrica de avalúo institucional a la actividad central del curso.

**BIBLIOGRAFÍA**

# TEXTO

Bompa, T. O., Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. (6th ed.). Human Kinetics, Inc.

REFERENCIAS

American College Sports Medicine. (2020). ACSM’s Guideline for Exercise Testing and Prescription. (10th ed.). Wolters Kluwer.

Bishop, P.A. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Activity Applications: Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training and Health. (2nd ed.). Routledge.

Bushman, B.A. (ed.) (2017). American College Sports Medicine’s Complete Guide to Fitness and Health. (Second Edition). Human Kinetics, Inc.

Haff, G.G., & Triplett, N.T. (eds) (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning by NSCA. (4th ed.). Human Kinetics, Inc.

LaPres, J. (2019). Anatomy and Physiology Laboratory Textbook. (7th ed.). McGraw Hill.

Morrow Jr, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G., & Kang M. (2016). Measurement and Evaluation in Human Performance. (5th ed.). Human Kinetics, Inc.

Radak, Z. (2018). The Physiology of Physical Training. (1st. ed.). Academic Press.

Schmidt, R. A., Lee, T.D. (2013). Motor Learning and Performance: From Principles to Application. (5th ed.). Human Kinetics, Inc.

Turner, A., & Comfort, P. (eds.) (2018). Advance Strength and Conditioning: An Evidence Based Approach. Routledge.

Puede encontrar más recursos de información relacionados a los temas del curso en la página de la biblioteca <http://biblioteca.sagrado.edu/>

# **ACOMODO RAZONABLE**

# Para obtener información detallada del proceso y la documentación requerida, debe visitar la oficina correspondiente. Para garantizar igualdad de condiciones, en cumplimiento de la Ley ADA (1990) y el Acta de Rehabilitación (1973), según enmendada, todo estudiante que necesite servicios de acomodo razonable o asistencia especial deberá completar el proceso establecido por la Vicepresidencia de Asuntos Académicos.

**INTEGRIDAD ACADÉMICA**

Esta política aplica a todo estudiante matriculado en la Universidad del Sagrado Corazón para tomar cursos con o sin crédito académico. Una falta de integridad académica es todo acto u omisión que no demuestre la honestidad, transparencia y responsabilidad que debe caracterizar toda actividad académica. Todo estudiante que falte a la política de honradez, fraude y plagio se expone a las siguientes sanciones: recibirá nota de cero en la evaluación y/o repetición del trabajo en el seminario, nota de F(\*) en el seminario: suspensión o expulsión según se establece en el documento de Política de Integridad Académica con fecha de efectividad de noviembre 2022.

Derechos reservados | Sagrado | Noviembre, 2022