

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PROGRAMA SINTÉTICO

1.-Clave y nombre de la Unidad de Aprendizaje

FOD401Métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales

2.- Frecuencia Semanal: horas de trabajo presencial: 3

3.- Horas de trabajo extra aula por semana: 4.5

4.- Modalidad: Escolarizada No escolarizada Mixto

5.- Periodo académico: Semestral Trimestral Modular

6.- LGAC: Alto rendimiento deportivo a

7.- Ubicación semestral: 4

8.- Área Curricular: Formación Profesionalizante Obligatoria II

9.- Créditos: 5

10.- Requisito: N/A

11.- Fecha de elaboración: Febrero/2015

12.- Fecha de la última actualización: Febrero/2015

13.-Responsable (es) del diseño: Dr. Luis Enrique Carranza García

14.- Perfil de egreso vinculado a la Unidad de Aprendizaje:

Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.

15.- Competencias generales a que se vincula la Unidad de Aprendizaje:

Declaración de la competencia general vinculada a la unidad de aprendizaje	Evidencia
Aplica estrategias de aprendizaje autónomo en los diferentes niveles y campos del conocimiento que le permitan la toma de decisiones oportunas y pertinentes en los ámbitos personal, académico y profesional.	Resumen
Utiliza los lenguajes lógico, formal, matemático, icónico, verbal y no verbal de acuerdo a su etapa de vida, para comprender, interpretar y expresar ideas, sentimientos, teorías y corrientes de pensamiento con un enfoque ecuménico.	Análisis y síntesis de información Protocolo de observación
Maneja las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta para el acceso a la información y su transformación en conocimiento, así como para el aprendizaje y trabajo colaborativo con técnicas de vanguardia que le permitan su participación constructiva en la sociedad.	Video Búsqueda análisis y síntesis de información
Domina su lengua materna en forma oral y escrita con corrección, relevancia, oportunidad y ética adaptando su mensaje a la situación o contexto, para la transmisión de ideas y hallazgos científicos.	Reporte escrito
Interviene frente a los retos de la sociedad contemporánea en lo local y global con actitud crítica y compromiso humano, académico y profesional para contribuir a consolidar el bienestar general y el desarrollo sustentable.	Reporte escrito

16.- Competencias específicas y nivel de dominio a que se vincula la unidad de aprendizaje:

Competencia Especifica	Nivel I Inicial	Evidencia	Nivel II Básico	Evidencia	Nivel III Autónomo	Evidencia	Nivel IV Estratégico	Evidencia
1. Diseña y aplica programas de entrenamiento deportivo en los diferentes niveles organizativos, en instituciones públicas y privadas, para el logro de altos resultados deportivos, mediante modelos vanguardistas de planificación de la preparación del deportista.	Analiza las capacidades condicionales desplegadas durante el proceso de entrenamiento deportivo	Búsqueda a análisis y síntesis de información Resumen	Analiza los métodos de entrenamiento adecuados para el desarrollo de las capacidades físicas	Cuadro sinóptico Búsqueda a análisis y síntesis de información	Caracteriza los métodos de entrenamiento necesarios para el desarrollo de las capacidades condicionales	Video Protocolo de observación	Dosifica los estímulos para el desarrollo de las capacidades condicionales en deportes seleccionados	Reporte sobre los métodos de entrenamiento, más acordes a las capacidades físicas a entrenar durante una temporada

17.- Contenido de la Unidad:

- El estímulo de entrenamiento
- Metodología del entrenamiento de la fuerza
- Metodología del entrenamiento de la resistencia
- Metodología del entrenamiento de la movilidad
- Metodología del entrenamiento de la motricidad e informacional

18.- Producto integrador de aprendizaje:

Reporte escrito que detalle los métodos de entrenamiento, más acordes a las capacidades físicas (factores de rendimiento) a entrenar durante una temporada y en los diferentes períodos, cuidando en todo momento la dosificación del estímulo óptimo en un deporte o deportista previamente definido por el alumno.

19.- Fuentes de apoyo y consulta:

Bibliografía (actualizada):

- Bangsbo, J. (2008). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Editorial Paidotribo.
- Boeckh-Behrens, W.U., Buskies, W. (2005). Entrenamiento de la fuerza. Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. O. (2000). Entrenamiento de equipos deportivos. Editorial Paidotribo.
- Bompa, T. O., Cornacchia, L. (2003). Musculación entrenamiento avanzado. Editorial Hispano Europea.
- Bosco, C. (2000). La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Editorial INDE.
- Brooks, D. (2001). Libro del personal trainer. Editorial Paidotribo.
- Cometti, G. (1998). La pliometría. Editorial INDE Publicaciones Barcelona.
- Cometti, G. (2007). Los métodos modernos de musculación. 6 ed. Editorial Paidotribo.
- Delavier, F. (2011). Guía de los movimientos de la musculación. 4 ed. Editorial Paidotribo.
- García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica. Editorial Paidotribo.
- González-Badillo, J.J., Gorostiaga, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo. 3 ed. Editorial INDE.
- González-Badillo, J.J., Ribas, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Editorial INDE.
- Legaz-Arrese, A. (2012). Manual de Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo.
- Matveyev, L. (1981). Fundamentals of Sport Training. Progress Publishers.
- Mirella, R. (2001). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Editorial Paidotribo.
- Pearl, B. (2002). Tratado general de la musculación. 4 ed. Editorial Paidotribo.
- Platonov, V.N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo.
- Sanchez-Nieto, D. (2011). Mujer en forma el reto. Editorial Producciones Prowellness.
- Shephard, R.J., Astrand P.-O. (2000). La resistencia en el deporte. 2 Ed. Editorial Paidotribo.
- Siff, M., Verkhoshansky, Y. (2004). Súper entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- Thibaudeau, Ch. (2007). El libro negro de los secretos de entrenamiento. Editorial F.Lepine.
- Verkhoshansky, Y. (2006). Todo sobre el método pliométrico. Editorial Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Editorial Paidotribo.
- Zhelyaskov, T. (2001). Bases del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Editorial Martínez Roca.