

**ÍNDICE**  
**Parte teórica**

**Capítulo 1**

**PLANIFICACIÓN**

- 1.1 Introducción
- 1.2 Proceso de planificación de un entrenamiento
- 1.3 Conclusiones
- 1.4 Sugerencias didácticas
- 1.5 Autoevaluación

**CAPÍTULO 2**

**EL PAPEL DEL ENTRENADOR**

- 2.1 Introducción
- 2.2 Juego limpio
- 2.3 Razones de los participantes para practicar deporte
- 2.4 Enfoques del entrenamiento
- 2.5 Relación padres - entrenador
- 2.6 Conclusiones
- 2.7 Sugerencias didácticas
- 2.8 Autoevaluación

**CAPÍTULO 3**

**CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

- 3.1 Introducción
- 3.2 Crecimiento y desarrollo: antecedentes
- 3.3 Recomendaciones generales
- 3.4 Principios del entrenamiento deportivo
- 3.5 Conclusiones
- 3.6 Sugerencias didácticas
- 3.7 Autoevaluación

## **CAPÍTULO 4**

### **SEGURIDAD EN EL DEPORTE**

- 4.1 Introducción
- 4.2 Prevención de lesiones
- 4.3 Plan de acción de emergencia
- 4.4 Tipos de tejido, tipos de lesiones y su seriedad
- 4.5 Regreso a la actividad
- 4.6 Responsabilidad: los temas fundamentales
- 4.7 Conclusiones
- 4.8 Sugerencias didácticas
- 4.9 Autoevaluación

## **CAPÍTULO 5**

### **ANÁLISIS Y DESARROLLO DE HABILIDADES**

- 5.1 Introducción
- 5.2 Observación
- 5.3 Aprendizaje
- 5.4 Enseñanza
- 5.5 Prácticas
- 5.6 Conclusiones
- 5.7 Sugerencias didácticas
- 5.8 Autoevaluación

## **CAPÍTULO 6**

### **PREPARACIÓN FÍSICA**

- 6.1 Introducción
- 6.2 Sistemas óseo, muscular y cardiorrespiratorio
- 6.3 Los tres sistemas energéticos
- 6.4 Factores del desempeño físico
- 6.5 Calentamiento y relajación
- 6.6 Nutrición
- 6.7 Conclusiones
- 6.8 Sugerencias didácticas
- 6.9 Autoevaluación

## **ANEXOS**

- Hoja de Respuestas
- Comentarios al capítulo I
- Comentarios al capítulo II
- Comentarios al capítulo III
- Comentarios al capítulo IV
- Comentarios al capítulo V
- Comentarios al capítulo VI

# CAPÍTULO 1

PLANIFICACIÓN

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Proceso de planificación de un entrenamiento
1.3	Conclusiones
1.4	Sugerencias didácticas
1.5	Autoevaluación

SICCED      Manual para el Entrenador  
Nivel 1

## PLANIFICACIÓN

### OBJETIVO

Identificar la información básica que sustenta la planificación de un entrenamiento.

### INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Comprender el proceso necesario para realizar la planificación de un entrenamiento.
- ✓ Determinar el marco de trabajo.
- ✓ Determinar el contenido de la unidad y su evaluación.

### 1.1 INTRODUCCIÓN

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El entrenamiento no es excepción; si usted y los participantes en su programa quieren lograr las metas que se han fijado, necesitan saber a dónde van y qué tienen que hacer para llegar ahí.

La planificación NO es complicada. Más bien, es simple establecimiento de prioridades y el decidir cómo y cuándo tomarlas en cuenta. Pero ¿cómo se deben planificar? y ¿cuáles son los cimientos de un buen entrenamiento?



## 1.2 EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO

La [planificación](#)<sup>\*</sup> de un entrenamiento es un proceso de tres pasos:

- Establecimiento del marco de trabajo.
- Decisión sobre el contenido.
- Evaluación.

### Paso 1: El marco de trabajo

El primer paso para realizar un plan de entrenamiento es establecer un *marco de trabajo*, tomar en cuenta los *factores generales que afectan el proceso*. En particular, usted necesita pensar en lo siguiente:

- La filosofía personal de entrenamiento. Lo que hace usted como entrenador, es simplemente poner en acción su filosofía, *afectando cada entrenamiento que usted lleva a cabo*.
- Consideraciones de desarrollo y crecimiento. La gente *siempre* cambia sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales. Y lo que usted espera de los participantes en el entrenamiento DEBE reflejar su nivel actual real.
- Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Estos elementos son fundamentales para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

**ANTES DE CADA SESIÓN, USTED DEBE GARANTIZAR QUE LAS CONDICIONES DEL ENTRENAMIENTO SEAN SEGURAS**



---

\* ANEXO

**Paso 2: Contenido**

El segundo paso al planificar una temporada de entrenamiento es determinar su *contenido*, integrando por ejemplo, los siguientes aspectos:

- Actividades que desarrollen las habilidades (Técnica y táctica).
- Preparación física
- Preparación psicológica



**Paso 3: Evaluación**

El tercer paso al planificar un entrenamiento es la evaluación: Se reúne la información específica sobre los entrenamientos y se emplea esta información para modificar la planificación general. Este paso es crucial, porque le permite basarse en las experiencias obtenidas, asegurando su efectividad.



\* ANEXO

### 1.3 CONCLUSIONES



La meta global del curso del Nivel 1, es proporcionar las herramientas que usted necesita para planificar el entrenamiento con sentido para los participantes de su programa.

Este capítulo ha descrito los tres pasos para planificar el entrenamiento, proporcionando los elementos que usted requiere para realizarlos.

La planificación es una parte esencial del proceso de entrenamiento deportivo. En el Nivel 1, el enfoque de su planificación debe ser práctica en sí.

La planificación es un proceso de tres pasos:

Establecimiento del marco de trabajo del entrenamiento.

Decisión sobre el contenido.

Evaluación.

### 1.4 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



Se recomienda dividir al grupo en equipos de 3 o 4 personas.

Cada equipo dispondrá de pliegos de papel bond y plumones.

En 20 minutos cada equipo deberá reflejar un ejemplo de planificación de entrenamiento en sus tres pasos, con ayuda de dibujos y/o esquemas y deberán exponerlo en plenaria.

## 1.5 AUTOEVALUACIÓN



**Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra del inciso que corresponde a la respuesta correcta y/o complete la oración.**

Usted está decidido a iniciar el proceso de planificación del entrenamiento de su equipo o atleta, para ello es fundamental que considere los pasos que sustentan dicho plan.

1. Como primer paso es importante establecer el \_\_\_\_\_ para ello es necesario tomar en cuenta: ( )  

Marco de trabajo / Contenido

  - a) Consideraciones de crecimiento y desarrollo, la filosofía personal del entrenamiento, los aspectos de seguridad en el deporte y la determinación de objetivos.
  - b) Las edades y el sexo de los participantes, los recursos económicos con los que contará y las instalaciones deportivas para entrenar.
  - c) A los mejores jugadores y los recursos humanos y materiales que requerirá, así como la imagen y el nombre del equipo.
  
2. El segundo paso es determinar el \_\_\_\_\_ del plan de entrenamiento, para ello es necesario integrar: ( )  

Tiempo / Contenido

  - a) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, rapidez, movilidad y resistencia como único aspecto.
  - b) Actividades de preparación física, psicológica y técnica, como eje fundamental del proceso de entrenamiento.
  - c) Ejercicios de concentración y visualización para reforzar el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades.
  
3. El tercer paso es la \_\_\_\_\_ del plan de entrenamiento, lo cual permite valorar los resultados para: ( )  

Organización / Evaluación

  - a) Corregir únicamente los errores en el desempeño técnico de sus atletas.
  - b) Mostrar los resultados obtenidos a la directiva del club en referencia a sus otros colegas.
  - c) Planificar el próximo plan de entrenamiento con base en la experiencia e información obtenida.
  
4. Otro entrenador le solicita apoyo para estructurar su plan de entrenamiento, él conoce cuáles son los elementos que lo conforman, pero desconoce el orden lógico que deben seguir, ¿qué orden le recomendaría a su colega? ( )
  - a) Marco de trabajo, evaluación, contenido
  - b) Contenido, evaluación, marco de trabajo

- c) Marco de trabajo, contenido, evaluación
5. Al establecer su marco de trabajo para la planificación del entrenamiento de un grupo infantil, supervisó que las instalaciones fueran seguras y que los ejercicios fueran los adecuados para su edad. ¿Cuáles son los factores que no consideró en su marco de trabajo? ( )
- a) La preparación física
  - b) El desarrollo de ejercicios técnicos
  - c) Su filosofía del entrenamiento y la definición de objetivos
6. Usted ha aceptado ser entrenador de un equipo de su localidad, ha seleccionado a sus deportistas y sabe con cuáles equipos le toca competir, ¿Cuál sería su primera acción? ( )
- a) Estrechar las relaciones con los dirigentes y jugadores
  - b) Dar estímulos a los mejores deportistas
  - c) Elaborar su plan de entrenamiento
7. Usted considera que es necesario entrenar la resistencia de sus atletas para la próxima competencia de Cancún. ¿A qué paso de la planificación del entrenamiento debe prestar especial atención para este propósito? ( )
- a) Establecer un marco de trabajo
  - b) Determinar el contenido
  - c) Evaluar los resultados anteriores
8. En la planificación, indique en qué paso se garantiza la seguridad del deportista dentro del entrenamiento: ( )
- a) Contenido
  - b) Marco de trabajo
  - c) Evaluación
9. Es el paso que permite observar deficiencias en el proceso de planificación: ( )
- a) Marco de trabajo
  - b) Evaluación
  - c) Contenido
10. Señale dónde se ubica el desarrollo de estrategias y tácticas dentro del plan de entrenamiento: ( )
- a) Preparación física
  - b) Preparación técnica
  - c) Preparación psicológica
11. Señale qué aspectos corresponden a la evaluación en la planificación de un entrenamiento: ( )
- a) Aspectos de la preparación psicológica
  - b) Aspectos que permiten planificar el próximo plan de entrenamiento

c) Aspectos de la preparación física

12. ¿Cuál de los siguientes aspectos no forma parte del contenido, en el modelo de entrenamiento? ( )

- a) Seguridad en el deporte
- b) Preparación psicológica
- c) Preparación física

13. El primer paso en la planeación de una práctica es identificar sus: ( )

- a) Ejercicios
- b) Objetivos
- c) Destrezas

14. Usted tiene la responsabilidad del entrenamiento de un equipo deportivo, por lo que su filosofía personal de entrenamiento, las consideraciones de desarrollo y crecimiento y la seguridad en el deporte las debe de tomar en cuenta para: ( )

- a) Conocer los elementos de planificación
- b) Establecer un marco de trabajo
- c) Organizar el entrenamiento

[Hoja de respuestas](#)

[CAPÍTULO 2](#)