I.- Datos Generales

Código	Titulo
EC0864	Seguimiento a un programa de entrenamiento deportivo

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como auxiliares técnicos, preparadores físicos y auxiliares de entrenadores de deporte individual, de conjunto y deporte artístico de nivel medio y alto rendimiento, así como de la supervisión y elaboración de reportes de seguimiento de los avances físico/atléticos de los deportistas en sus distintas etapas.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El estándar de competencia describe el desempeño de una persona, en el seguimiento y aplicación de un programa de entrenamiento en sus distintas etapas basado en competencias de medio y alto rendimiento, corroborando el grado de preparación y acondicionamiento físico del atleta antes de la competencia, verificando las reglas de seguridad de higiene y estableciendo un plan de emergencia por contingencias surgidas durante la aplicación del plan de entrenamiento en campo; así también, establece los conocimientos básicos con los que debe contar para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Tres

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados o pares.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló

Universidad Autónoma de Nuevo León.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
14 de noviembre de 2016	30 de noviembre de 2016

Periodo de revisión/actualización del EC:

2 Años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Modulo/Grupo ocupacional:
2562 Entrenadores deportivos y directores técnicos

Ocupaciones asociadas
Preparador físico, coach deportivo

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:
61 Servicios educativos
Subsector:
611 Servicios educativos
Rama:
6116 Otros servicios educativos
Subrama:
61162 Escuelas de deportes
Clase:
611621 Escuelas de deportes del sector privado. MÉX
611622 Escuelas de deporte del sector público. MÉX

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Dirección General de Deportes de la UANL

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:
- La evaluación se llevara a cabo en instalaciones deportivas que permitan la demostración o ejecución de los criterios descritos en este EC.

Apoyos/Requerimientos:
- Para la aplicación de este IEC es necesario contar con tabla de apoyo, formatos establecidos, plumas o lápiz, hojas en blanco, folder y área de práctica.

Duración estimada de la evaluación

- 2horas en gabinete y 2 horas en campo, totalizando 4 horas

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Seguimiento a un programa de entrenamiento deportivo

Elemento 1 de 4
Integrar un macrociclo escrito

Elemento 2 de 4
Integrar un macrociclo gráfico

Elemento 3 de 4
Integrar un macrociclo de cargas

Elemento 4 de 4
Acompañar la aplicación del programa de entrenamiento en campo deportivo

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Titulo
1 de 4	E2672	Integrar un macrociclo escrito

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica las características del deportista:
   - Con base al macrociclo anterior de referencia,
   - Mencionando los datos generales, deporte, etapa, entrenador, nombre del atleta, edad, nivel de inicio, fechas del macrociclo y fin del macrociclo,
   - Mencionando la caracterización físico atlética del deportista,
   - Mencionando el objetivo del macrociclo anterior,
   - Describiendo los resultados obtenidos del macrociclo anterior,
   - Explicando la relación entre los objetivos planificados contra el resultado obtenido,
   - Mencionando los resultados de la competencia fundamental del macrociclo anterior, y
   - Describiendo los elementos que se trabajaron en base a lo planificado contra lo real.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El periodo de entrenamiento elaborado:
   - Está en formato impreso/digital,
   - Incluye el día de inicio de la temporada, y
   - Señala el día de la competencia fundamental.

2. Los objetivos del macrociclo diseñados:
   - Están en función de la competencia fundamental,
   - Define el objetivo general,
   - Señala los objetivos particulares y
   - Determina un pronóstico de actuación.

3. El diagnostico general de referencia consultado:
   - Especifica las características del deportista, y
   - Especifica los recursos disponibles.

4. Los tipos de macrociclo de referencia consultados:
   - Incluye el tipo de macrociclo que se utilizara,
   - Establece fecha y lugar de la competencia fundamental clasificatoria,
   - Establece fecha y lugar de la competencia fundamental,
   - Contempla las condiciones climáticas que se presentaran en las competencias y el lugar de entrenamiento, y
   - Establece fecha y lugar de las competencias preparatorias.

5. Las características de los adversarios identificadas:
   - Determina los datos generales de los adversarios,
   - Define el nivel de competencia del contrario,
   - Señala la experiencia de cada contrincante, y
   - Establece los aspectos que favorecen y perjudican al adversario.

6. Los periodos de entrenamiento determinados:
   - Establece las etapas que están por desarrollarse,
   - Determina fecha de inicio y final por etapa,
   - Establece números de microciclos que se llevaran a cabo,
   - Especifica el número de sesiones, y
   - Contiene los porcentajes de trabajo por etapa.

7. La distribución por acentos de trabajo especificada:
   - Establece los medios a utilizar en cada mesociclo, y
   - Determina los métodos a utilizar en cada mesociclo.

8. Las evaluaciones de rendimiento de referencia consultadas:
   - Están organizadas cronológicamente:
   - Incluyen las evaluaciones de tipo físicas,
   - Contienen las evaluaciones de tipo técnicas,
   - Incluyen las evaluaciones de tipo psicológicas, y
   - Incluyen las evaluaciones de tipo salud.

9. Las necesidades materiales y operativas requeridas:
   - Contiene la requisición para implementos,
   - Incluye la requisición para recursos humanos,
   - Incluye la requisición para recursos económicos,
   - Contiene la requisición para instalaciones, y
   - Se presenta sin errores ortográficos.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza: La manera en que presenta los documentos sin manchas, tachaduras y enmendaduras.

GLOSARIO

1. Acentos de trabajo:	Orden metodológico de los medios de trabajo..
2. Caracterización Físico Atlética:	Es el estado en el que se encuentra el deportista físicamente.
3. Cargas:	Medida cuantitativa de trabajo de entrenamiento desarrollado, el concepto de carga comprende fundamentalmente el grado de estimulación que es provocada en el organismo. Los componentes de la carga de trabajo son: volumen, intensidad, densidad, frecuencia y duración.
4. Competencia fundamental:	Se refiere al evento principal en el cual se busca el logro de los objetivos y la planificación del entrenamiento.
5. Etapa:	Período de tiempo que determina la fase de preparación llevada a cabo por parte del deportista, estas se dividen en: general, específica, competitiva, transitoria.
6. Etapas de entrenamiento:	Subdivisión del periodo de entrenamiento que comprende la etapa general, especial y competitiva.
7. Evaluaciones de rendimiento:	Corresponde a las evaluaciones físicas, técnicas y tácticas preestablecidas para cada etapa de entrenamiento.
8. Macrociclo:	Concepto que hace referencia al programa de organización general del entrenamiento recomendado por el entrenador y que el preparador físico se encarga de aplicarlo.
9. Medios:	Corresponde a los ejercicios, áreas, aparatos o implementos que se utilizan en las diferentes sesiones de entrenamiento.
10. Mesociclo:	Son las diferentes partes del macrociclo que garantizan el desarrollo de las cualidades y habilidades en el proceso del entrenamiento deportivo, se caracteriza por la homogeneidad de los objetivos dentro del macrociclo. Los mesociclos están estructurados por microciclos.
11. Métodos:	Modo ordenado y sistemático de proceder para llegar al planeado, por medio de la utilización de los medios en el orden de los de trabajo estipulados.
12. Microciclo:	Unidades menores del entrenamiento y pueden variar entre 1 y 4 semanas, extendiéndose a veces hasta 6 cuando se trata de vacaciones prolongadas, dolencias pasajeras.
13. Nivel de Inicio:	Es el estado en el que se encuentra técnico-táctico el deportista al inicio de la temporada.
14. Período de Entrenamiento:	Se divide en período preparatorio, competitivo y transitorio.

Referencia	Código	Titulo
2 de 4	E2673	Integrar un macrociclo grafico

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTO

1. La cronología por etapas de la competencia fundamental representada gráficamente:
   - Esta elaborada en formato impreso/digital,
   - Indica el día de inicio de la temporada, y
   - Marca el día de la competencia principal.

2. Los objetivos del macrociclo en gráficas recopilados:
   - Presenta el objetivo general de la competencia fundamental, y
   - Presentan los objetivos particulares de la competencia fundamental.

3. Las etapas de entrenamiento en gráficas recopiladas:
   - Divide la etapa preparatoria,
   - Secciona la etapa competitiva, y
   - Divide la etapa transitoria.

4. Las divisiones de los periodos del entrenamiento en gráficas recopiladas:
   - Incluyen la cantidad de horas por microciclo,
   - Presentan la cantidad de sesiones,
   - Incluyen las etapas de entrenamiento, y
   - Presentan el ciclaje de los mesociclos.

5. La cronología de las evaluaciones de rendimiento en gráficas recopiladas:
   - Incluyen las fechas de las evaluaciones físico-técnicas,
   - Contienen las fechas de las evaluaciones psicológicas, y
   - Presentan las fechas de las evaluaciones de salud.

6. Los porcentajes de trabajo en base a los mesociclos en gráficas recopilados:
   - Incluyen el volumen de trabajo,
   - Indica la intensidad de trabajo,
   - Contiene el rendimiento esperado del deportista, y
   - Se presenta sin errores ortográficos.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.Orden:	La manera en que presenta el documento de lo general a lo particular.

GLOSARIO

1. Cronología:	Sistema que permite organizar de manera ordenada y sucesiva un evento.
2. Densidad de trabajo:	Relación entre la carga física del deportista en el entrenamiento y el descanso.
3. Duración de trabajo:	Tiempo que se emplea en cada sesión, etapa y macrociclo de entrenamiento.
4. Frecuencia de trabajo:	Número de veces que aparece dentro de la planeación los medios, los métodos, y la carga propiamente.
5. Intensidad de Trabajo:	Es la función del estímulo nervioso empleado en el entrenamiento, dependiendo de la sobrecarga superada (kgs), velocidad o calidad de ejecución, y del intervalo de descanso entre repeticiones
6. Volumen de entrenamiento:	Consta de la medida cuantitativa de trabajo de entrenamiento en relación a la etapa o el periodo de entrenamiento y que puede expresarse en términos de distancia, peso o número de ejercicios.

Referencia	**Código**	**Título**
3 de 4	E2674	Integrar un macrociclo de cargas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTO

1. Los acentos de trabajo por mesociclo graficados:
   - Establece los medios de trabajo por microciclo, y;
   - Establece los acentos de trabajo en base a los medios de trabajo elegidos.
2. Los volúmenes de trabajo del microciclo definidos:
   - Establecen los volúmenes de trabajo con base al macrociclo anterior, y;
   - Representa los volúmenes de trabajo gráficamente.
3. El mesociclo en gráficas recopilado:
   - Incluye la comparación del cumplimiento del programa real contra lo establecido en el Plan de Entrenamiento de referencia,
   - Incluye los porcentajes de cumplimiento,
   - Representa gráficamente los porcentajes de cumplimiento, y;
   - Presenta las modificaciones del mesociclo siguiente con base al cumplimiento anterior.

GLOSARIO

1.	Modificaciones del mesociclo:	Adaptación del entrenamiento con base a los porcentajes de cumplimiento.
2.	Porcentajes de cumplimiento:	Representación gráfica del grado de realización del entrenamiento en un mesociclo.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E2675	Acompañar la aplicación del programa de entrenamiento en campo deportivo

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Colabora en la preparación de la sesión en base al programa de entrenamiento:
   - Mostrando la forma de calentamiento al deportista,
   - Mencionando los objetivos por medio de trabajo,
   - Mostrando cada medio de trabajo,
   - Mencionando los objetivos por método de trabajo
   - Mostrando el método de trabajo,
   - Corrigiendo con la demostración de la técnica hacia los deportistas,
   - Corrigiendo con la demostración de la táctica hacia los deportistas,
   - Retroalimentando de manera verbal dentro de cada medio de trabajo a los deportistas, e
   - Indicando la vuelta a la calma del entrenamiento hacia los deportistas.

2. Da retroalimentación de la sesión de entrenamiento:
   - Mencionando aciertos y fallas a los deportistas,
   - Aclarando verbal/físicamente las dudas de los deportistas, e
   - Incentivando la plática motivacional y de aspectos generales con los deportistas.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El macrociclo recopilado,
   - Incluye el macrociclo con portada de presentación,
   - Contiene el macrociclo escrito,
   - Presenta el macrociclo gráfico,
   - Incluye el macrociclo de cargas,
   - Contiene la lista de necesidades materiales y operativas para la realización de la sesión,
   - Presenta la sesión escrita a realizar, y
   - Está sin errores ortográficos.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que muestra una relación afectiva y equitativa con todos los participantes.
2. Responsabilidad: La manera en que revisa la disposición y suficiencia de materiales y equipo de acuerdo al número de participantes para la práctica.

GLOSARIO

1. Calentamiento: Actividad física inicial de una sesión de entrenamiento realizada con el fin de llegar al punto físico óptimo para realizar el entrenamiento propio de la disciplina.
2. Demostración: Ejemplificación de un determinado ejercicio o gesto técnico que se pretende llevar a cabo en el entrenamiento.
3. Plática motivacional: Intervención del entrenador hacia el atleta con el fin de estimula positivamente en su rendimiento.
4. Retroalimentación: Respuesta que se aporta por parte del entrenador a un ejercicio o sesión realizada y así mejorarlo en su futura aplicación.
5. Sistemático: Forma ordenada que debe llevar a cabo un proceso.
6. Táctica: Enseñanza de llevar a cabo la dirección y organización de la competencia deportiva.
7. Técnica: Procedimiento de solución más adecuado para una tarea de movimiento, sobre la base de las cualidades del sistema músculo-esquelético, del medio y de las reglas de competencia consiguiendo ejecutar de una manera más adecuada y económica.
8. Vuelta a la calma: Proceso de homeostasis corporal al cual se pretende llegar después de la actividad física.