

ENTRENAMIENTO DEPORIVO: REQUISITOS DEL CURSO

PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO

Prof. Edgar Lopategui Corsino

M.A. Fisiología del Ejercicio

Introducción

Este trabajo consiste en la preparación de un plan de entrenamiento anual para un deporte específico. Se recomienda integrar la tecnología en este trabajo (e.g., MS Excel, MS Access, entre otros). Para conocer el manejo de estas aplicaciones visite las oficinas de PT3 localizadas en el Centro de Informática y Telecomunicaciones (CIT) o su sitio Web <http://pt3.metro.inter.edu>

Se pueden utilizar las facilidades del Centro de Acceso a la Información (CAI, antes Biblioteca), el cual consta de una serie de computadoras conectadas a la red del WEB. También se pueden utilizar las facilidades del Centro de Informática y Telecomunicaciones (CIT), localizado en el sótano del estacionamiento multipiso de la Inter-Metro. Con fines de ahorrar recursos energéticos y de la naturaleza (papel y otros materiales), se recomienda que el trabajo final se guarde en un disquette de computadora.

Formato para la Planificación Anual del Entrenamiento

El plan de entrenamiento debe incluir las cinco preparaciones, i.e., la física, psicológica, técnica, táctica y teórica. En resumen, estas preparaciones que requieren estar plasmadas en el plan son, a saber:

Preparación Física

Incluyen un componente general y específico.

Preparación Psicológica

Se trabaja en conjunto con un psicólogo, psiquiatra o trabajador social.

Preparación Técnica

Se refiere a los fundamentos o destreza del deporte..

Preparación Táctica

Se prepara al atleta en cuanto a las estrategias que se implementarán en la competencia.

Preparación Teórica

Esta preparación abarca las reglas que rigen el deporte en que compete el atleta. Además, deberá de incluir la historia de su deportes entre otros tópicos cognoscitivos de importancia.

Asignación de las Cargas

Formato para el Informe Escrito

Se requiere que este trabajo se prepare empleando el formato utilizado para la publicación de un estudio en una revista profesional ("Journal"). El informe debe contener tres tablas y una gráfica. Más aún, el proyecto escrito debe redactarse según los delineamientos establecidos por la "American Psychological Association" (APA). Esto incluye, el formato para la redacción de referencias, tablas, márgenes de las páginas, portadas, entre otras. Las secciones que componen el informe son las siguientes:

Introducción

Incluye la descripción general y propósito del del trabajo.

Metodología

Se describe el procedimiento utilizado para obtener la información o datos requeridos de este plan

Resultados

Estos deben incluir una declaración escrita abarcando los hallazgos/datos mas importantes y, además, una presentación visual de los resultados en la forma de Figuras/gráficas y Tablas.

Discusión

Esta es la sección formule teorías y posibles explicaciones de tus resultados.

Conclusión

Qué implicaciones surgen a la luz de los resultados. Extraído de la discusión, plantea tu posición respecto a lo qué significan tus hallazgos. ¿Los datos del experimento son suficientes para poder plantear una conclusion clara y de valor?

Referencias

En esta sección debes incluir una lista de todos los libros, artículos de revistas o periódicos, entrevistas, y/o notas de la clase, utilizados para poder interpretar los datos del experimento y llegar a conclusiones.

Apéndices

Incluya en esta sección del informe las hojas empleadas para recolectar los datos de la evaluaciones fisiológicas y de campo, perfil del atleta, hojas de consentimiento o de relevo de respopnsabilidad, cuestionarios de salud, entre otros.

El proyecto debe de estar contituído de la siguientes secciones (o páginas) cuando se prepare en el programa de MS Word:

Portada

La portada deberá estar constituína de los siguinete componentes:

- *Encabezado* - Ejemplo

Universidad Interamericana de Puerto Rico
Recinto Metropolitano
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física

- *Título del Trabajo*
- *Nombre completo y seguro social del estudiante*
- *Codificación y título del curso, sección y nombre del profesor (e.g., Prof. Edgar Lopategui Corsino)*
- *Fecha de entrega de la asignación*

Tabla de Contenido

Se debe identificar el tópico con su respectivo número de página.

Contenido

- *Introducción o Repaso de la Literatura*
- *Metodología*
- *Resultados*
- *Discusión*

Conclusión

Referencias

Las referencias se redactarán según el formato *APA* (véase abajo para más detalles).

Formato APA

Como fue mencionado, es bien importante que todas las noticias posean su respectiva ficha bibliográfica según recomienda la "American Psychological Association" (APA). El libro de APA se encuentra disponible en el "Centro de Acceso a la Información" (CAI, antes Biblioteca). Para el formato bibliográfico de una referencia electrónica (e.g., del Web), visite las siguientes páginas:

- **APA Style.Org: Electronic References:** <http://www.apastyle.org/elecref.html>
- **A Guide for Writing Research Papers, APA-Style:** http://webster.comnet.edu/apa/apa_index.htm
- **AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA) FORMAT (5th Edition) - Ejemplos de la University of Minnesota at Crookston:** <http://www.crk.umn.edu/library/links/apa5th.htm>
- **APA Style Electronic Formats:** <http://www.westwords.com/guffey/apa.html>
- **APA Style Essentials:** http://www.vanguard.edu/faculty/ddegelman/index.cfm?doc_id=796
- **APA Style Guides (5ta. ed.):** <http://www.lib.usm.edu/~instruct/guides/apa.html>
- **Citation Style Guides for Internet and Electronic Sources:** <http://www.library.ualberta.ca/guides/citation/index.cfm>

- **Web Extension to American Psychological Association Style WEAPAS):**
<http://www.beadsland.com/weapas/>
- **How do you cite URL's in a bibliography?:**
<http://www.nrlssc.navy.mil/meta/bibliography.html>
- **Electronic Reference Formats Recommended by the American Psychological Association:**
<http://www.apa.org/journals/webref.html>

Base de Datos

El trabajo debe de ser realizado en una mase de datos, preveriblemente MS Excel. Los componentes o secciones de las pases de datos son, a saber:

Perfil del Atleta

Metas y Obejtivas

Evaluación de la Aptitud Física

[Regresar Arriba](#)

[Regresar Entrenamiento Deportivo](#)

DIRECTORIO/MENÚ:



Copyright © 2003 Edgar Lopategui Corsino