

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
DEPARTAMENTO DE SALUD, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN
PROGRAMA DE GERENCIA DEPORTIVA

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Metodología del Entrenamiento Deportivo II
Código y Número	: HPER 4302
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre febrero-mayo 2012 (2012-33)
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: MW: 12:00 - 2:00 p.m.
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: elopategui@intermetro.edu; elopateg@hotmail.com

II. DESCRIPCIÓN

Introducción al estudio y a los análisis del entrenamiento deportivo. Énfasis en los temas sobre la periodización para el desarrollo de la fortaleza muscular, la tolerancia cardiorrespiratoria, la potencia y la capacidad anaeróbica, la velocidad y la flexibilidad.

III. OBJETIVOS

Se espera que al finalizar el curso, el estudiante pueda:

1. **Aplicar** el conocimiento aprendido para la planificación periodizada de un programa de entrenamiento dirigido a un deporte específico.
2. **Planificar** entrenamientos periodizados para el desarrollo de las aptitudes fisiológicas particulares.
3. **Identificar** los diversos sistemas y métodos de entrenamiento cíclicos para el desarrollo de las aptitudes fisiológicas: aeróbica, fortaleza y tolerancia muscular, anaeróbica (fortaleza explosiva y rapidez, flexibilidad y capacidad motora).
4. **Integrar** los principios y métodos de entrenamiento conducentes a mejorar las diversas aptitudes fisiológicas durante la planificación periodizada del programa de entrenamiento físico del atleta que participa en un deporte individual o de conjunto, de manera se asegure una óptima ejecutoria.
5. **Establecer** un sistema de entrenamiento que integre, y desarrolle, de forma óptima las aptitudes cardiorrespiratorias, la fortaleza muscular, tolerancia muscular, potencia muscular, flexibilidad y capacidad motora en determinados atletas que practican deportes individuales o de conjunto, con el fin de lograr un rendimiento competitivo exitoso.

IV. CONTENIDO TEMÁTICO

A. Introducción a las Aptitudes Fisiológicas

1. Conceptos básicos.
2. Valor de las aptitudes fisiológicas para deportes y la salud.
3. Categorización de las aptitudes fisiológicas.
4. Avalúo del atleta para determinar sus necesidades y enfoque del entrenamiento.
5. Las cualidades de la tolerancia cardiorrespiratoria, fortaleza muscular, tolerancia muscular, capacidad anaeróbica/potencia y la flexibilidad según las necesidades de cada deporte.
6. Principios que rigen el desarrollo de las aptitudes fisiológicas de los atletas.
7. Método de entrenamiento para cada capacidad fisiológica.
8. Determinantes para las aptitudes fisiológicas.

B. Introducción a los Deportes Individuales y de Conjunto

1. La bioenergética de los deportes.
2. Deportes individuales.
3. Deportes de conjunto.
4. Las necesidades fisiológicas de los deportes.

C. Entrenamiento Físico y Deportivo de Naturaleza Funcional

1. Consideraciones generales.
2. Conceptos básicos.
3. El principio de funcionalidad y especificidad.
4. Aplicaciones atléticas: Indicaciones/ventajas.
5. Características de los ejercicios funcionales.
6. Componentes, o pilares, de los ejercicios funcionales.
7. Sistemas del entrenamiento funcional
 - a. Calentamiento funcional (activo o dinámico).
 - b. Resistencia activa.
 - c. Circuitos de entrenamiento funcional.
 - d. Desarrollo del "core."
 - e. Juegos basados en destrezas
8. El método de Gambeta.

D. Pruebas Funcionales para las Ejecutorias Atléticas

1. Consideraciones generales
2. Conceptos básicos
3. Procedimientos para la administración de las pruebas
4. Los componentes de las pruebas funcionales
5. Pruebas funcionales para aptitudes físicas específicas:
 - a. Pruebas para evaluar los patrones de movimiento fundamentales
 - b. Pruebas de fortaleza y potencia muscular
 - c. Pruebas de velocidad, agilidad y rapidez
 - d. Pruebas de balance y propioceptivas
 - e. Evaluación de la longitud muscular (flexibilidad lineal y arco de movimiento)
 - f. Evaluación de la capacidad aeróbica (tolerancia cardiorrespiratoria)
 - g. Pruebas antropométricas
6. Pruebas funcionales para regiones anatómicas específicas del cuerpo:
 - a. Pruebas para tronco
 - b. Pruebas para la extremidad superior
 - c. Pruebas para la extremidad inferior: Evaluación de la capacidad anaeróbica (potencia muscular)

E. Entrenamiento de la Tolerancia Cardiorrespiratoria

1. Consideraciones preliminares.
2. Efectos crónicos del entrenamiento para la tolerancia cardiorrespiratoria.
3. Deportes que dependen de una óptima potencia aeróbica para una ejecutoria efectiva.
4. Factores fisiológicos que determinan el éxito deportivo en eventos competitivos que requieren una alta capacidad aeróbica.
5. Sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la tolerancia aeróbica.
6. Enfoques para la periodización anual de la capacidad cardiorrespiratoria.

F. Entrenamiento de la Tolerancia Muscular

1. Consideraciones preliminares.
2. Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento para la tolerancia muscular.
3. Deportes que requieren una alta tolerancia muscular.
4. Factores fisiológicos principales que influyen la tolerancia muscular.
5. Métodos de entrenamiento dirigidos al desarrollo de la tolerancia muscular.
6. Planificación cíclica de la tolerancia muscular.

G. Entrenamiento de la Fortaleza y Potencia Muscular

1. Consideraciones preliminares.
2. Efectos fisiológicos a largo plazo del entrenamiento para la fortaleza y potencia muscular.
3. Actividades atléticas que están sujetas a una óptima fortaleza y potencia muscular.
4. Factores que determinan el desarrollo de la fortaleza y potencia muscular.
5. El movimiento y su vínculo con la generación de fuerza y potencia.
6. Sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la fortaleza y potencia muscular.
7. Estrategias de periodización para la fortaleza y potencia muscular.

H. Entrenamiento de la Velocidad/Rapidez

1. Consideraciones preliminares.
2. Adaptaciones crónicas fisiológicas del entrenamiento para la velocidad/rapidez.
3. Eventos competitivos que dependen de la rapidez.
4. Determinantes para velocidad en los atletas.
5. Sistemas de entrenamiento para mejorar la velocidad.
6. La ciclización anual de la rapidez.

I. Entrenamiento de la Flexibilidad

1. Consideraciones preliminares.
2. Cambios morfo-fisiológicas del entrenamiento para la flexibilidad.
3. Eventos atléticos que dependen de la flexibilidad.
4. Determinantes para velocidad en los atletas.
5. Métodos de entrenamiento para desarrollar la flexibilidad.
6. Sistemas periodizados para el entrenamiento de la flexibilidad.

J. Entrenamiento de la Capacidad Motora

1. Consideraciones preliminares.
2. Adaptaciones neuro-fisiológicas del entrenamiento para la capacidad motora.
3. La importancia de la capacidad motora en los deportes.
4. Factores que influyen en la capacidad motora.
5. Desarrollo de la capacidad motora.

K. El Problema del Sobre-entrenamiento

1. Consideraciones preliminares.
2. Conceptos básicos.
3. Incidencia/frecuencia entre los atletas.
4. Causas: Factores de riesgo
5. Consecuencias adversas
6. Medidas prevención.

V. ACTIVIDADES

A. Actividades de Aprendizaje

1. Desarrollo de un sistema de entrenamiento específico, es decir para desarrollar una aptitud física específica de un deporte particular.

B. Técnicas y Métodos de Enseñanza

1. Conferencias, dinámicas e interactivas, centradas en los estudiantes.
2. Actividades para la exploración/descubrimiento de conceptos.
3. Explicación de macroconceptos claves mediante mapas conceptuales.
4. Aprendizaje recíproco y el uso de cadenas de respuestas.
5. Aprendizaje cooperativo, colaborativo y solución de problemas.
6. Juegos académicos, preguntas abiertas y torbellino de ideas.
7. Discusiones dinámicas grupales, debates y controversias amigables.
8. Análisis de los tópicos según el contexto vigente y su relación práctica con la vida cotidiana y ocupacional de los estudiantes.
9. El uso de ilustraciones/dibujos o símbolos para representar diferentes cantidades de datos (pictographs).
10. Exposiciones de trabajos orales, asignaciones y proyectos especiales.
11. Búsqueda relevante de Información en la Internet/Web.

D. Medios de Enseñanza

1. Alta tecnología:
 - a. Computadora o "notebook". Esta se utilizará para las presentaciones electrónicas multimedios, aplicaciones en DVD/CD-ROM, acceso a direcciones en la Internet/Web, entre otras funciones.
 - b. Proyector de video digital, empleado para las presentaciones computadorizadas.
 - c. Uso de páginas WWW del curso y Blackboard.

2. Tecnología tradicional:

- a. Afiches y fotos.
- b. La pizarra.

VI. EVALUACIÓN

A. Evaluación

1. Se ofrecerán 3 exámenes parciales (50% de la nota total).
2. El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (15% de la nota final).
3. Habrá una quinta nota parcial (15% de la nota total). Esta consiste de varios laboratorios o experiencias prácticas que se llevarán a cabo durante el transcurso del trimestre.
4. Por último, se requieren realizar tres Proyecto: 1) **Presentación e Implementación de una Sesión de Ejercicios Funcionales** (15%. de la nota total), 2) **Presentación e Implementación de una Prueba Funcional en la Cancha** (15%. de la nota total) y 3) **Planificación de un Sistema de Entrenamiento Deportivo Especializado** (20%. de la nota total). Estos trabajos consiste en seleccionar un deporte para preparar las presentaciones demostrativas de los ejercicios funcionales, la evaluación funcional y su Plan de Entrenamiento Específico. Los detalles de este trabajo se discutirá en la clase. El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases.
 - a. Los detalles de estos trabajos se encuentran en Saludmed:

http://www.saludmed.com/Entrena_II/requisitos/Entrena_II_Rq.html

5. No se eliminarán notas.
6. El curso requiere el uso de un sistema de computadora que posea un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. Este sistema puede ser uno personal o el que se encuentra en esta universidad (Ej., el Centro de Informática y Telecomunicaciones [CIT]).
7. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.

B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

Criterios:	Peso:	Valor:
3 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 12 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 12 %	100 puntos
<i>3er Examen Parcial</i>	13 %	100 puntos
1 Examen Final	: 13 %	100 puntos
Proyecto 1	: 15 %	100 puntos
Proyecto 2	: 15%	100 puntos
Proyecto 3	: 20 %	100 puntos
Total	= 100%	700 puntos

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre seis (6). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 - 69.5
D	=	69.4 - 59.5
F	=	59.4 - 0

C. Estrategias de "Assessment" y Evaluación

El seguimiento del progreso de la ejecución de los estudiantes con relación al logro de los objetivos del curso serán monitoreados mediante una diversidad de estrategias de "assessment" (avalúo) y evaluación. Algunas técnicas de "assessment" se presentan a continuación:

1. Diario reflexivo, ensayo breve (minute paper), reacción escrita inmediata (REI o writing prompt) y lista focalizada.
2. Organizador gráfico, mapa de conceptos y tirillas cómicas.
3. Portafolio digital y rúbricas (matriz de valoración o baremo).
4. Clase demostrativa.

VII. NOTAS ESPECIALES

A. Requisitos del Curso

1. Completar satisfactoriamente los exámenes y trabajos especiales del curso.
2. Asistencia puntual al salón de clase.

3. Participación activa durante las discusiones y actividades de los temas del curso.
4. Evitar ausencias exageradas.
5. Vestimenta adecuada.
6. Trabajos/proyectos:
 - a. Completar los laboratorios.
 - b. Realización de otras actividades de aprendizaje (Ej: asignaciones).
 - c. Completar el programa de Entrenamiento Anual Específico.

B. Políticas del Curso e Institucionales

1. Proyectos y fechas límites:
 - a. Todos los trabajos (asignaciones, proyecto de entrenamiento, entre otros) deben ser entregados en la fecha establecida. Tales proyectos escritos se deben entregar durante los primeros 10 minutos luego de haber comenzado la clase. De esto no ser así, por cada día de retraso se le restarán 10% al trabajo escrito.
 - b. Los proyectos escritos se debe preparar, y entregar, en formato electrónico, es decir, mediante el uso de un procesador de palabras. Se prefiere que se emplee el programa de **Microsoft Word** o el equivalente en "**OpenOffice.org**" (**Text Document**). También, se puede utilizar el procesador de palabras, gratuito, que dispone en el Web la compañía Zoho (<http://www.zoho.com>), conocido con el nombre de **Zoho Writer**. Otra alternativa es utilizar el programa de **WordPad** que incluye el sistema operativo de Windows. Los trabajos escritos deben estar limpios y leíbles. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos.
 - c. El trabajo preparado en MS Word, "Text Document" de "OpenOffice.org" o "Zoho Writer" de Zoho.com, debe entregarse impreso y adjunto con un CD-ROM que contenga una versión digital del mismo.
2. Los trabajos se habrán de corregir empleando una rúbrica general, disponible en la página de **saludmed** (http://www.saludmed.com/Entrena_II/requisitos/Proyectos/Rubrica_Plan_Entrena_Espec.pdf). Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:
 - a. Contenido y organización de trabajo.
 - b. Claridad y síntesis de las ideas.
 - c. Redacción correcta de las referencias.
 - d. Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.

3. Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:
- a. Se recomienda que se emplee una fuente (“font” o tipo de letra) **serif** (con rabos/colas), tal como “**Times New Roman**”, entre otras. Este tipo de letra debe estar formateada a un tamaño de 12 puntos.
 - b. Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
 - c. Los márgenes en los lados del papel deben de ser 1½ pulgadas en el margen izquierdo y 1 pulgada en el margen superior, en el inferior y el derecho.
 - d. Se requiere que se enumeren todas las páginas, comenzando con la página de título, escribiendo el número a 1 pulgada de distancia del borde derecho del papel, centraliza entre el borde superior del papel y la primera línea escrita.
 - e. No divida las palabras al final de las líneas.
 - f. Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.
 - g. Para más información:
 - 1) Consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

American Psychological Association [APA], (2009). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6ta. ed). Washington, DC: American Psychological Association.

American Psychological Association [APA], (2006). *Manual de Estilo de Publicaciones de la APA: Versión Abreviada*. México: Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. (<http://www.apa.org/books/4210001.html>).

2) Puede, también, visitar los siguientes sitios Web:

- APA: <http://www.saludmed.com/APA/APA.html>
- APA Style.org: <http://apastyle.apa.org/>

3) Por último, puede visitar al Centro de Redacción Multidisciplinario, localizado en el primer piso, junto a la cafetería:

Horario:

lunes a jueves : 8:00 A.M. - 8:30 P.M.
viernes : 8:00 A.M. - 5:00 P.M.
sábado : 8:00 A.M. - 12:00 M.

Teléfono: 787-250-1912, ext. 2408

4. El profesor mantiene una copia del trabajo hecho en formato electrónico, de manera que pueda ser comparado con otros proyectos de estudiantes matriculados en semestres previos al actual.
5. Reposición de trabajos y exámenes:
 - a. En caso de una enfermedad prolongada, favor de comunicarse con su maestro o compañeros de clase para las asignaciones y/o exámenes.
 - b. Se repondrán exámenes solo a estudiantes con una excusa aceptable; el examen repuesto será diferente y con preguntas de discusión adicionales.
 - c. No hay reposición para las asignaciones.
 - d. Copiarse un trabajo escrito o examen se considera fraude (véanse **Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 49), lo cual puede resultar en alguna sanción menor (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pp. 51-52). Una versión digital del Reglamento General del Estudiante se encuentra en la página Web del recinto (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoeestudiantes2006.pdf>). De copiarse en alguna evaluación del curso, el alumno podrá ser penalizado con un cero ("0") o "F".
6. Normas de asistencia y tardanzas:
 - a. No se dará nota por asistencia pero es considerada si le faltan pocos puntos para subir una nota.
 - b. Tres (3) tardanzas será equivalente a una (1) ausencia.
 - c. Se le cargará una tardanza en una clase a todo estudiante que llegue diez (10) minutos después de la hora que comienza la clase, sin excusa.

7. Normas de Éticas:

- a. Se promueve la participación activa de los estudiantes durante la discusión de los temas del curso. No obstante, está prohibido hablar palabras soeces (malas) u obscenas, emplear un lenguaje exclusivo y realizar comentarios innecesarios (Ej: sexista, xenofóbicos y homofóbicos) en el salón de clase.
- b. El profesor siempre respetará a los estudiantes, de manera que también se espera que los estudiantes respeten a su profesor y a sus compañeros de estudio.
- c. Por último, se espera que los estudiantes den su esfuerzo máximo en la clase. De igual manera el profesor dará “la milla extra” para que los estudiantes aprendan los conceptos básicos del curso.

C. Servicios Auxiliares o Asistencia Especial

1. En cumplimiento con la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, la Ley ADA (American with Disabilities Act) y la Carta Circular G-145-92:
 - a. La Universidad Interamericana de Puerto Rico realizará los esfuerzos que estén a su alcance para proveer los acomodos razonables necesarios para que el estudiante con impedimentos pueda participar de la vida académica en igualdad de condiciones con el estudiante sin impedimento.
 - b. Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o necesidades especiales deberá solicitar los mismos al inicio del curso, preferiblemente durante la primera semana de clases, o tan pronto como adquiriera conocimiento de que los necesita. El alumno que necesita tal acomodo deberá visitar y registrarse en la oficina del Consejero Profesional José Rodríguez, Coordinador de la **Oficina de Servicios a los Estudiantes con Impedimentos (OCSEI)**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

D. Honestidad Académica

1. Advertencia de honradez, fraude y plagio, según se dispone en el Capítulo V, Artículo 1 del Reglamento General de Estudiantes (<http://www.metro.inter.edu/servicios/documentos/reglamentoestudiantes2006.pdf>):

- a. El plagio, la falta de honradez, el fraude, la manipulación o falsificación de datos y cualquier otro comportamiento inapropiado relacionado con la labor académica son contrarios a los principios y normas institucionales y están sujetos a sanciones disciplinarias, según establece el Capítulo V, Artículo 1, Sección B.2 del **Reglamento General de Estudiantes**.
- b. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado "ideas o palabras de otra persona sin el debido reconocimiento" (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). También es plagio si se hurtan datos u organización de otra persona sin haber indicado el crédito correspondiente. Además, ocurre plagio cuando se parafrasea un texto sin haber colocado su referencia, citar sin poner comillas, si se insertan figuras o tablas sin su correspondiente referencia, entre otros (**Reglamento General de Estudiantes**, 2006, pág. 50). Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con una sanción menor o mayor, según sea el caso (véanse **Reglamento de Estudiantes**, 2006, págs. 50-52).

VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

A. Libro de Texto

Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). **Periodization Training for Sports** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 272 pp.

B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** (http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm):

Editorial Océano. (2009). Relación entre flexibilidad, elasticidad y fuerza muscular. *Manual de Educación Física y Deportes*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de OCENET: Medicina y Salud.

Editorial Océano. (2009). Aplicaciones prácticas de la velocidad. *Manual de Educación Física y Deportes*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de OCENET: Medicina y Salud

Editorial Océano. (2009). Planificación de la velocidad física. *Manual de Educación Física y Deportes*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de OCENET: Medicina y Salud.

Editorial Océano. (2009). Sistemas de Entrenamiento de la fuerza. *Manual de Educación Física y Deportes*. Recuperado el 31 de agosto de 2009, de la base de datos de OCENET: Medicina y Salud.

C. Fuentes Audiovisuales-Multimedios

1. Películas en DVD o video (VHS):

- Aaberg, E. (Escritor). (2007). *Resistance Training Instruction Series: Trunk* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Aaberg, E. (Escritor). (2007). *Resistance Training Instruction Series: Upper Body* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Aaberg, E. (Escritor). (2007). *Resistance Training Instruction Series: Lower Body* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carlisle, C. (Escritor). (2006). *Explosive Movement Training* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- Hedrick, A. (Escritor). (2007). *Strength for Sports Performance* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Human Kinetics Publishers. (2005). *Advance Strength Training* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rose, A. (Production Coordinator), & Hennors, G. (Director). (2009). *Functional Testing in Human Performance* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- s. a. (Escritor). (2003). *Extreme Moves Training Method* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2005). *Improving the Effectiveness of your Resistance Training Program* [VHS]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). *The Tier Strength Training System* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2003). *Teaching the Olympic Lifts* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). *Strength for Sports Performance* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2005). *Developing Sport-Specific Strength Training* [VHS]. New York, NY: Insight Media.

- s. a. (Escritor). (2006). *Strength Training without Weights* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). *The Importance of Weightlifting Movements in Sports* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). *Weight Training with Non-Traditional Implements to Improve Athletic Performance* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2002). *Cut to the Core: Strengthening the Core* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2002). *Flex Don't Stretch* [VHS]. New York, NY: Insight Media.
- s. a. (Escritor). (2006). *Flexibility for Sports* [DVD]. New York, NY: Insight Media.
- Shiner, Jay & Bishop, Tim (Escritores) (2006). *Power for Sports Performance DVD* [DVD]. Champaign, IL: Human Kinetics
- Stone, M. H., National Strength and Conditioning Association [NSCA], (Production Cooperator). (2006). *The Importance of Weightlifting Movements in Sport* [DVD]. Monterey, CA: Heathy Learning™.
- Tharrett, S. (Escritor). (2006). *Functional Flexibility* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

2. Recursos electrónicos multimedios:

a. Presentaciones electrónicas/computadorizadas:

Las presentaciones electrónicas para cada tópico de este curso se prepararon en el formato de MS PowerPoint 2003. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de **Saludmed**.

b. Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM.

c. Lecturas en el Web de páginas preparadas localmente para el curso (Saludmed y Blackboard):

Parte de las lecturas y referencias requeridas para este curso se encuentran en las siguientes direcciones:

1) Metodología del Entrenamiento Deportivo:

<http://www.saludmed.com/EntrDptv/EntDptvM.html>

2) Metodología del Entrenamiento Deportivo II:

<http://www.saludmed.com/Entrena II/Entrena II M.html>

3) Fisiología del Movimiento Humano:

<http://www.saludmed.com/FisioEj/FisioEjM1.html>

D. Recursos Electrónicos

1. Direcciones de referencias de la Internet/Web (Ej.; páginas o sitios Web, bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos y otros):

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

GENERAL

Sitios Web de Contenido Integral:

- Sport Science: An Interdisciplinary Site for Research and Human Physical Performance: <http://www.sportsci.org/>
- SportsMedWeb (TM): <http://www.rice.edu/~jenky/>
- Sports Medicine Online: <http://www.sports-med.com/>
- Dr. Jenkins SportsMedWeb: <http://www.rice.edu/~jenky/>
- Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma: <http://www.nismat.org/index.html>
- Athletic Trainer: <http://www.athletictrainer.com/>

REVISTAS DIGITALES

Revistas, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- RED: Revista de Entrenamiento Deportivo: http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo_busqueda=CODIGO&clave_revista=2956
- Ciencia y Deporte.Net: <http://www.cienciaydeporte.net/index.php>
- Grupo Sobre Entrenamiento: Grupo de Recursos sobre Ciencias del Ejercicio: <http://www.sobreentrenamiento.com/>
- Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/>
- Sport Science: <http://www.sportsci.org/>
- The Physician and Sportsmedicine Online Journal: <http://www.physsportsmed.com/>
- The Sport Journal: <http://www.thesportjournal.org/>

DIRECTORIOS/ÍNDICES

Páginas Web que poseen Enlaces a otras Direcciones Relacionadas con Entrenamiento Deportivo:

- MedWebPlus: Sports Medicine (87): http://www.medwebplus.com/subject/Sports_Medicine.html
- Nerd World Media: SPORTS MEDICINE: <http://www.nerdworld.com/users/dstein/nw1822.html>

MOTORES DE BÚSQUEDA

Buscadores para Literatura sobre Ciencias del Ejercicio y la Salud:

- Sport Science on the Net: <http://www.sponet.de/>

ASOCIACIONES/ORGANIZACIONES/ SOCIEDADES/INSTITUCIONES

Asociaciones, Organizaciones, Sociedades o Instituciones dedicadas a las Ciencias del Ejercicio y Entrenamiento:

- American College of Sports Medicine (ACSM): <http://www.acsm.org/>
- Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS): <http://www.fims.org/>
- Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE): <http://www.femedede.es/>
- National Strength and Conditioning Association: <http://www.nasca-lift.org/>
- Gatorade Sports Science Institute: <http://www.gssiweb.com/>
- British Association of Sports and Exercise Medicine: <http://www.basem.co.uk/>
- Sports Medicine Australia: <http://www.sma.org.au/>
- American Society of Exercise Physiologists: <http://www.asep.org/>
- Canadian Society for Exercise Physiology: <http://www.csep.ca/>
- American Medical Society for Sport Medicine (AMSSM): <http://www.newamssm.org/>
- American Sport Medicine Institute (ASMI): <http://www.asmi.org/>
- American Orthopaedic Society for Sport Medicine (AAOS): <http://www.aaos.org/>

IX. BIBLIOGRAFÍA

A. Libros

Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2006). *Weight Training: Steps to Success* (3ra. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 216 pp.

Baechle, T. R. & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3ra. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics. 640 pp

Barbado Villalba, C. (2010). *Manual de Ciclo Indoor* (2da. Ed. Revisada y aumentada). Badalona, España: Editorial Paidotribo. 108 pp

- Barbany J.R. (2009). *Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento* (2da. ed.). Badalona, España: Editorial Paidotribo. 192 pp.
- Bompa, T. O. (2006). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 219 pp.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 272 pp.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness* (2da. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. 264 pp.
- Brumitt, J. (2010). *Core Assessment and Training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. 152 pp.
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2001). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 140 pp.
- Chu, D. A. (2006). *Ejercicios Pliométricos* (4ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 212pp.
- Collazo Macías, A. (2003). *Sistema de Capacidades Físicas: Fundamentos Teóricos, Metodológicos y Científicos que Sustentan su Desarrollo en el Hombre*. [Versión Electrónica]. Cuba. 190 pp.
- Cometti, G. (2002). *El Entrenamiento de Velocidad*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 200 pp.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2004). *Designing Resistance Training Programs*. (3ra ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 392 pp.
- Frederick, A. M., & Frederick, C. (2006). *Stretch to Win*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. 264 pp.
- Gambetta, V. (2011). *Following the Functional Path: Building and Rebuilding the Athlete*. Ithaca, NY: MomentumMedia Sports Publishing . 280 pp.
- Gambeta V. (2007). *Athletic Development The Art & Science of Functional Sports Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics. 312 pp.
- Gambeta, V. (1998). *The Gambetta Method: Common Sense Training for Athletic Performance* (2da ed.). Sarasota, FL: Gambetta Sports Training System. 96 pp.
- Gardiner, P. (2011). *Advanced Neuromuscular Exercise Physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 248 pp

- González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2002). *Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza*. Barcelona, España: INDE Publicaciones. 366 pp.
- Housh, T. J., & Housh, D. J. (Eds). (2000). *Introduction to Exercise Science*. Boston: Allyn and Bacon. 290 pp.
- Inclendon, L. (2005). *Strength Training for Women*. Champaign, IL: Human Kinetics. 221 pp.
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2005). *Strength Training for Young Athletes* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 288 pp.
- Mirella, R. (2006). *Las Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la Flexibilidad* (2da. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 258 pp.
- Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2009). *Functional Testing in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 308 pp.
- Richardson, S. O., Anderson, M. B., & Morris, T. (2008). *Overtraining Athletes: Personal Journal in Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics. 205 pp.
- Smith, D. L. & Fernhall, Bo. (2011) *Advanced Cardiovascular Exercise Physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 240 pp.
- Vives, D. (2009a). Functional training circuits. En: *National Strength and Conditioning Association. Clínica Caribeña NSCA 2009* (28 y 29 de marzo de 2009). San Juan, Puerto Rico.
- Vives, D. (2009b). Active resistance. En: *National Strength and Conditioning Association. Clínica Caribeña NSCA 2009* (28 y 29 de marzo de 2009). San Juan, Puerto Rico.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte* (6ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 744 pp.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2da. ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 264 pp.

B. Revistas

1. Artículos de revistas profesionales (Journals):

Willardson, J. M. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *Journal of strength and Conditioning Research*, 21(3), 979-985.

2. Artículos de revistas, boletines o periódicos electrónicos:

Willardson, J. M. (2008). A periodization approach for core training. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(1), 1-13.

C. Recursos Electrónicos

Chiacchio Sieira, M. (2005). Normalización de la nomenclatura en fisiología: lactato. Médico del Deporte. Recuperado el 16 de agosto de 2009, de <http://www.medicodeldeporte.es/articulo.php?id=435&idCategoria=4>

Gambetta, V. (2012, 17 de february 2012). Unstable Surfaces for Training - Why and Why not? (Part One) [publicación de una vitácora en el Web]. Recuperado de <http://www.gambetta.com/blog.html>

Gambetta, V. (2012, 20 de february 2012). Unstable Surfaces for Training - Why and Why not? (Part Two) [publicación de una vitácora en el Web]. Recuperado de <http://www.gambetta.com/blog.html>

Gambetta, V. (s. f.). Gambetta Sports Training Systems. Recuperado de <http://www.gambetta.com/>

Plisk, S. (s. f.). Functional training. Recuperado de [http://www.nscalift.org/hottopic/download/functional%20training%20modified\[1\].pdf](http://www.nscalift.org/hottopic/download/functional%20training%20modified[1].pdf)