



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

ACCESO: http://www.saludmed.com/entrenadeportivo/evaluacion/PF1-INSTRUC_planentrena.pdf

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO ANUAL PERIODIZADO

INTRODUCCIÓN

En este proyecto el estudiante deberá preparar un programa de entrenamiento anual periodizado para un atleta o grupo de atletas (e.g., equipo de baloncesto). Este plan requiere que se desarrolle un gráfico que distribuya el porcentaje del volumen de trabajo a lo largo de los *macrociclos* o *periodos del entrenamiento anual*. El *volumen* representa la *cantidad total de las actividades realizadas durante el entrenamiento*. Esta variable es cuantificable, es decir, se puede medir, ya sea en segundos, minutos, horas, kilómetros (o millas), repeticiones de un ejercicio o elemento técnico realizado en un tiempo dado, entre otras formas cuantitativas. Hay que considerar que, por regla general, las divisiones del entrenamiento anual poseen unas dinámicas particulares en cuanto a las cargas de entrenamiento. Por ejemplo, en el *Periodo Preparatorio* se enfatiza un alto volumen de entrenamiento, donde la *etapa de acondicionamiento general* ostenta un volumen superior a la intensidad de las cargas (se destaca un alto volumen de entrenamiento) y la *etapa de acondicionamiento específico* mantiene un alto volumen de entrenamiento (70-80% de la carga total), reduciendo progresivamente tal volumen hacia el final de este subperiodo. Durante el *Periodo Competitivo*, el volumen se habrá de reducir paulatinamente, mientras que la intensidad se eleva dramáticamente. Finalmente, el *Periodo Transitorio* se caracteriza por una baja intensidad y un alto volumen de trabajo. Durante la primera semana de la etapa transitoria (descanso activo) se reduce progresivamente el volumen e intensidad de trabajo.

Dentro de los tres periodos generales del plan anual de entrenamiento, los *macrociclos*, se encuentran otras divisiones, conocidas como mesociclos y microciclos. Los *mesociclos* representan aproximadamente un (1) mes (4.3 semanas), mientras que los *microciclos* son las semanas de entrenamiento. Además, contamos con los *ciclos diarios*, los cuales se refieren al número de sesiones de entrenamiento en un (1) día.

Los tipos de preparación que constituyen un plan de entrenamiento son: *preparación física general (PFG)*, *preparación física especial (PFE)*, *preparación teórica-táctica (PPT)* y *preparación teórica y psicológica (PTPs)*.

PLAN GRÁFICO

Para poder desarrollar un sistema esquemático de un entrenamiento deportivo, es imperante primero dividir las semanas en periodos y los periodos en etapas (Véase Tabla 1). Este es el inicio para la preparación del gráfico que ilustre la periodización de un entrenamiento. Una manera efectiva para confeccionar este plan es utilizando un programa de computadora que disponga de hojas de cálculo, tal como *Microsoft Excel*.

Tabla 1. Ilustración Esquemática de las Divisiones de un Plan Anual Periodizado

MACROCICLO	PREPARATORIO												COMPETITIVO						TRANSITORIO					
PERIODOS (Sub-Fases)	General						Específico						Pre-Competencia			Competencia			Transitorio					
ETAPAS:																								
Mesociclos (Meses)																								
Microciclos (Semanas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
COMPETENCIAS:																								
Calendario:																								
Doméstica/Local:																								
Fecha																								
Lugar																								
Internacional:																								
Fecha																								
Lugar																								
Sesiones entrena/día (#)																								
Tiempo/semana (min)																								
% Volumen de la Carga																								
% Volumen de la Intensidad																								
Índice de Forma Óptima																								
MEDIOS:																								
Preparación Física:																								
General (%):																								
Fortaleza Muscular (min)																								
Tolerancia Muscular (min)																								
Potencia Muscular (min)																								
Flexibilidad (min)																								
Movilidad (min)																								
Flexibilidad (min)																								
Tolerancia Aeróbica																								
Velocidad/Rapidez																								
Agilidad																								
Coordinación																								
NUTRICIÓN (CHO, PRO, BAL)																								
Específica (%):																								
Tolerancia																								
Fortaleza muscular																								
Destrezas particulares																								
Otras																								
Prepara Técnica/Táctica (%):																								
Señalar técnica #1																								
Señalar técnica #2																								
Señalar estrategia #1																								
Señalar estrategia #2																								
Otras																								
Preparación Teórica (%):																								
Prepara Psicológica (%)																								
Volumen Total																								
Determinación de los Porcentajes	PFG																							
	PFE																							
	PPT																							
PRUEBAS Y EVALUACIONES:																								
Aptitud física (fechas)																								
Funcionales (fechas)																								
Específicas al deporte (fecha)																								
Controles Médicos (fechas):																								
Examen Físico																								
Laboratorios																								

Luego, es necesario determinar el volumen máximo por semana para cada macrociclo. Entonces, por ejemplo, tal volumen total se calcula multiplicando los minutos de cada sesión diaria de entrenamiento por la cantidad de días en la semana que entrena el atleta. En términos relativos, este será el 100% del volumen. El próximo paso es establecer el por ciento del volumen inicial, derivado del volumen total, para el macrociclo. Este porcentaje inicial del volumen deberá progresivamente aumentar hasta alcanzar el microciclo que equivale al 100%. Cabe señalar que una vez se llegue al 100% para volumen de la carga, éste puede mantenerse por algunas semanas adicionales. Claro, es necesario que paulatinamente se reduzca el volumen de entrenamiento hasta coincidir con el comienzo del periodo competitivo. Como regla general, el volumen relativo más bajo empleado durante la etapa competitiva no puede exceder aquel porcentaje donde comenzó el macrociclo.

Para cada preparación del entrenamiento (física general, física específica, técnica, táctica, teórica y psicológica) es crucial determinar el tiempo de trabajo. Esto debe ser plasmado en el plan gráfico (Ver Tabla 1).

COMPONENTES DEL PLAN ANUAL QUE SE REQUIERE INCLUIR EN ESTE PROYECTO

El diseño del plan anual tricíclico debe incorporar las tres (3) etapas (macrociclos) del programa de entrenamiento físico-deportivo anual, identificados como 1) preparatorio (general y específico), 2) competitivo y 3) transitorio. A lo largo de estas fases, se debe planificar el despliegue de las cinco (5) preparaciones (física, psicológica, técnica, táctica y teórica). Cada una de estas etapas, deberá de especificar los mesociclos, microciclos y la unidad del entrenamiento (la sesión de ejercicios). Todas estas unidades cíclicas deben de estar detalladas. Por ejemplo, exponer algún tipo de tabla de entrenamiento para un microciclo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 184). Para cada fase del programa de entrenamiento deportivo, el alumno deberá detallar la cuantificación de las variables de entrenamiento, particularmente el volumen y la intensidad. Coligado a lo anterior, es indispensable incorporar la idiosincrasia de las cargas principales del entrenamiento físico-deportivo, reconocidos como la cantidad de trabajo realizado (volumen) y la calidad del señalado trabajo (intensidad) (Editorial Paidotribo, 1994). Es crucial incluir los ciclos de descarga (tapering) en el plan escrito y exponerlo gráficamente. También, es de suma importancia especificar cuando se espera que el atleta logra la forma óptima (peaking). Dado un plan tricíclico, también, se requiere indicar la cantidad de semanas que habrá de incluir cada fase de entrenamiento (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 182).

RESUMEN DE LOS CONSTITUYENTES DE LA ENCOMIENDA ACADÉMICA VIGENTE

I. INTRODUCCIÓN

Bajo este componente del trabajo final, se expone de forma general el plan de entrenamiento anual, el periodo (o calendario) de las competencias (i.e., las fechas de la temporada), el deporte seleccionado conexas a las cualidades biomotoras requeridas del evento competitivo y las metas que se esperan completar.

II. ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DEL DEPORTE

A. Las Demandas Metabólicas (Ergogénesis) de la Actividad Deportiva y del Atleta

Esto abarca el porcentaje de contribución del metabolismo anaeróbico alactácido (glucólisis anaeróbica), anaeróbico láctico (glucólisis anaeróbica), y el metabolismo aeróbico (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 25-27).

B. Las Cualidades Físicas, o Biomotoras, que forman parte Esencial de los Eventos Competitivos

Estos elementos deben de ser cruciales para lograr una ejecutoria deportiva exitosa.

C. Las Características Biomecánicas del Deporte o Atleta

Especificar los movimientos y destrezas asociadas a la mecánica del evento competitivo particular (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 200).

D. Describir los Objetivos de Ejecución para el Programa de Entrenamiento Anual

Se deben desglosar los objetivos del plan de entrenamiento de forma sistemática (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 197-198)

III. LOS DETALLES DEL PROGRAMA TRICÍCLICO DEL ENTRENAMIENTO ANUAL

Para cada uno de estos tres macrociclos (preparatorio, competitivo y transitorio), se deben integrar las cinco preparaciones del entrenamiento físico-deportivo (i.e., física, mental, técnica, táctica y teórica), la cuantificación (o establecimiento de la dosis o cargas) de las variables del entrenamiento deportivo (e.g., intensidad, volumen y otras), las cualidades biomotoras (e.g., potencia, fortaleza muscular, tolerancia muscular, velocidad, agilidad, rapidez, coordinación, movilidad y otros), los controles médicos, las evaluaciones de las capacidades funcionales y aptitudes físicas de los competidores y el desglose de la dietética conducentes al entrenamiento deportivo y a los periodos de recuperación. Además, es vital presentar un ejemplo de un mesociclo, microciclo y sesión de entrenamiento físico-deportivo. También, es imperante incorporar las subfases de descarga (i.e., tapering), así como los ciclos (e índice) de la forma óptima (peaking index) (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 188). Más aún, es vital describir la unidad de entrenamiento o la sesión de acondicionamiento físico-deportivo.

A. Periodo Preparatorio

En la existente división del programa periodizado de entrenamiento deportivo, es necesario pormenorizar los objetivos de la fase preparatoria del proceso de entrenamiento físico-deportivo. Incluir las actividades para las subfases, descritas a continuación:

1. Preparación *General*:

- a. Manipular correctamente las variables del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-87):
 - 1) Detallar la dinámica de las cargas de entrenamiento (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-84):

Especificar los porcentajes de:

 - a) Intensidad
 - b) Volumen
- b. Determinar los porcentajes de dedicación para las cinco preparaciones del entrenamiento Deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4-5, 81-89, 197-198):
 - 1) Preparación Física (general [PFG] y específica [PFE]) (Vellón, 2000b)
 - 2) Preparación Psicológica o mental
 - 3) Preparación Técnica
 - 4) Preparación Táctica
 - 5) Preparación Teórica
- c. Asignar los porcentaje y volumen de dedicación para las cualidades físicas (aptitudes biomotoras) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4, 91-113):
 - 1) Tolerancia muscular (resistencia de fuerza) (Harre, 1983, pp. 203-204, Vellón, 2005, p. 34)
 - 2) Fortaleza Muscular (fuerza máxima) (Harre, 1983, pp. 203-204, Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 3) Potencia Muscular (fuerza rápida) (Harre, 1983, pp. 203-204, Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 4) Flexibilidad
 - 5) Tolerancia aeróbica o cardiorrespiratoria
 - 6) Agilidad
 - 7) Velocidad
 - 8) Rapidez
 - 9) Coordinación
 - 10) Movilidad (Vellón, 2000b)
- d. Incorporar en el plan periodizado (incluyendo su gráfico) el componente de la nutrición (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 110-112)
- e. Especificar los tipos de pruebas y evaluaciones funcionales:
 - 1) Pruebas de las aptitudes, o cualidades, físicas
 - 2) Pruebas de tipo funcional

3) Pruebas específicas al deporte

f. Indicar los tipos de evaluaciones médicas:

- 1) Examen físico general
- 2) Pruebas de laboratorio
- 3) Otras

g. Detallar las subdivisiones de los ciclos de entrenamiento físico:

Describir el contenido de las unidades de tiempo durante el cual el atleta se someterá a las cargas de entrenamiento. Esto incluye lo siguiente:

- 1) Indicar la cantidad de mesociclos que abarcará esta fase.
- 2) Especificar un ejemplo para un microciclo (una semana) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 184).
- 3) Unidad del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 115-136):
Detallar una sesión de entrenamiento físico-deportivo.

h. Estructurar posibles métodos de entrenamiento físico-deportivo para esta etapa:

Desglosar actividades sugeridas para el corriente periodo de entrenamiento.

2. Preparación *Específica*:

a. Manipular correctamente las variables del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-87):

1) Detallar la dinámica de las cargas de entrenamiento (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-84):

Especificar los porcentajes de:

- a) Intensidad
- b) Volumen

b. Determinar los porcentajes de dedicación para las cinco preparaciones del entrenamiento Deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4-5, 81-89, 197-198):

- 1) Preparación Física (general [PFG] y específica [PFE]) (Vellón, 200b)
- 2) Preparación Psicológica o mental
- 3) Preparación Técnica
- 4) Preparación Táctica
- 5) Preparación Teórica

- c. Asignar los porcentaje y volumen de dedicación para las cualidades físicas (aptitudes biomotoras) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4, 91-113):
- 1) Tolerancia muscular (resistencia de fuerza) (Vellón, 2005, p. 34)
 - 2) Fortaleza Muscular (fuerza máxima) (Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 3) Potencia Muscular (fuerza rápida) (Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 4) Flexibilidad
 - 5) Tolerancia aeróbica o cardiorrespiratoria
 - 6) Agilidad
 - 7) Velocidad
 - 8) Rapidez
 - 9) Coordinación
 - 10) Movilidad (Vellón, 2000b)
- d. Incorporar en el plan periodizado (incluyendo su gráfico) el componente de la nutrición (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 110-112)
- e. Especificar los tipos de pruebas y evaluaciones funcionales
- 1) Pruebas de las aptitudes, o cualidades, físicas
 - 2) Pruebas de tipo funcional
 - 3) Pruebas específicas al deporte
- f. Indicar los tipos de evaluaciones médicas:
- 1) Examen físico general
 - 2) Pruebas de laboratorio
 - 3) Otras
- g. Describir el contenido de las unidades de tiempo durante el cual el atleta se someterá a las cargas de entrenamiento.
- 1) Indicar la cantidad de mesociclos que abarcará esta fase
 - 2) Especificar un ejemplo para un microciclo (una semana) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 184)
 - 3) Unidad del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, 115-136):
Detallar una sesión de entrenamiento físico-deportivo.
- h. Estructurar posibles métodos de entrenamiento físico-deportivo para esta etapa:
Desglosar actividades sugeridas para el corriente periodo de entrenamiento.

B. Periodo Competitivo

En esta etapa cíclica del entrenamiento deportivo, se requiere pormenorizar los objetivos del vigente macrociclo. También, indicar las fechas de las competencias principales (calendario de los eventos deportivos o la temporada) y los ciclos de forma óptima.

1. La etapa *precompetitiva* o de mantenimiento:

- a. Manipular correctamente las variables del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-87):
 - 1) Detallar la dinámica de las cargas de entrenamiento (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-84):

Especificar los porcentajes de:

 - a) Intensidad
 - b) Volumen
 - 2) Especificar los ciclos, o periodos, de descarga (tapering) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 171-173):
- b. Determinar los porcentajes de dedicación para las cinco preparaciones del entrenamiento Deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4-5, 81-89, 197-198):
 - 1) Preparación Física (general [PFG] y específica [PFE]) (Vellón, 200b)
 - 2) Preparación Psicológica o mental
 - 3) Preparación Técnica
 - 4) Preparación Táctica
 - 5) Preparación Teórica
- c. Asignar los porcentaje y volumen de dedicación para las cualidades físicas (aptitudes biomotoras) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4, 91-113):
 - 1) Tolerancia muscular (resistencia de fuerza) (Vellón, 2005, p. 34)
 - 2) Fortaleza Muscular (fuerza máxima) (Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 3) Potencia Muscular (fuerza rápida) (Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 4) Flexibilidad
 - 5) Tolerancia aeróbica o cardiorrespiratoria
 - 6) Agilidad
 - 7) Velocidad
 - 8) Rapidez
 - 9) Coordinación
 - 10) Movilidad (Vellón, 2000b)

- d. Incorporar en el plan periodizado (incluyendo su gráfico) el componente de la nutrición (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 110-112).
 - e. Especificar los tipos de pruebas y evaluaciones funcionales
 - 1) Pruebas de las aptitudes, o cualidades, físicas
 - 2) Pruebas de tipo funcional
 - 3) Pruebas específicas al deporte
 - f. Indicar los tipos de evaluaciones médicas
 - 1) Examen físico general
 - 2) Pruebas de laboratorio
 - 3) Otras
 - g. Describir el contenido de las unidades de tiempo durante el cual el atleta se someterá a las cargas de entrenamiento.
 - 1) Indicar la cantidad de mesociclos que abarcará esta fase
 - 2) Especificar un ejemplo para un microciclo (una semana) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 184)
 - 3) Unidad del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, 115-136):
Detallar una sesión de entrenamiento físico-deportivo.
 - h. Estructurar posibles métodos de entrenamiento físico-deportivo para esta etapa:
Desglosar actividades sugeridas para el corriente periodo de entrenamiento.
2. La etapa de las competencias principales:
- a. Manipular correctamente las variables del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-87):
 - 1) Detallar la dinámica de las cargas de entrenamiento (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-84):
Especificar los porcentajes de:
 - a) Intensidad
 - b) Volumen
 - b. Determinar los porcentajes de dedicación para las cinco preparaciones del entrenamiento Deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4-5, 81-89, 197-198):
 - 1) Preparación Física (general [PFG] y específica [PFE) (Vellón, 200b)
 - 2) Preparación Psicológica o mental
 - 3) Preparación Técnica

- 4) Preparación Táctica
 - 5) Preparación Teórica
- c. Asignar los porcentaje y volumen de dedicación para las cualidades físicas (aptitudes biomotoras) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 4, 91-113):
- 1) Tolerancia muscular (resistencia de fuerza) (Vellón, 2005, p. 34)
 - 2) Fortaleza muscular (fuerza máxima) (Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 3) Potencia Muscular (fuerza rápida) (Vellón & Guzmán, 2005, p. 34)
 - 4) Flexibilidad
 - 5) Tolerancia aeróbica o cardiorrespiratoria
 - 6) Agilidad
 - 7) Velocidad
 - 8) Rapidez
 - 9) Coordinación
 - 10) Movilidad (Vellón, 2000b)
- d. Incorporar en el plan periodizado (incluyendo su gráfico) el componente de la nutrición (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 110-112).
- e. Especificar los tipos de pruebas y evaluaciones funcionales
- 1) Pruebas de las aptitudes, o cualidades, físicas
 - 2) Pruebas de tipo funcional
 - 3) Pruebas específicas al deporte
- f. Indicar los tipos de evaluaciones médicas
- 1) Examen físico general
 - 2) Pruebas de laboratorio
 - 3) Otras
- g. Describir el contenido de las unidades de tiempo durante el cual el atleta se someterá a las cargas de entrenamiento.
- 1) Indicar la cantidad de mesociclos que abarcará esta fase
 - 2) Especificar un ejemplo para un microciclo (una semana) (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 184)
 - 3) Unidad del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, 115-136):
Detallar una sesión de entrenamiento físico-deportivo.
- h. Estructurar posibles métodos de entrenamiento físico-deportivo para esta etapa:
Desglosar actividades sugeridas para el corriente periodo de entrenamiento.

C. Periodo Transitorio

1. Manipular correctamente las variables del entrenamiento deportivo (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-87):
 - a. Detallar la dinámica de las cargas de entrenamiento (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 71-84):

Especificar los porcentajes de:

 - 1) Intensidad
 - 2) Volumen
2. Incorporar en el plan periodizado (incluyendo su gráfico) el componente de la nutrición (ver Bompa & Buzzichelli, 2019, pp. 110-112)
3. Estructurar posibles métodos de entrenamiento físico-deportivo para esta etapa:

Desglosar actividades sugeridas para el corriente periodo de entrenamiento.

TAREAS DEL ENTRENAMIENTO

Bajo esta sección, el estudiante necesita desglosar las metas y métodos a emplearse durante cada preparación (Véase Tabla 2).

Tabla 2. Tareas de Entrenamiento

ASPECTO	METAS	MÉTODOS	RECURSOS
Preparación Física:			
General			
Especial			
Preparación Técnica			
Preparación Táctica			
Preparación Teórica			
Preparación Psicológica			
Evaluaciones:			
Médica			
Física			
Nutricional			
Traumas			

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

En este proyecto será necesario que el estudiante prepare un plan diario para las actividades de cada lección de entrenamiento (Véase Tabla 2). Este debe incluir actividades de inicio, desarrollo y cierre. Además, deben especificar las variables del entrenamiento, a saber:

intensidad, duración, frecuencia y tipo de ejercicio. Bajo las actividades, es requerido especificar los métodos de entrenamiento físicos (e.g., ejercicios pliométricos).

Tabla 3. Plan Diario

Nombre: _____ Fecha: _____ Periodo: _____ Microciclo: _____

	INICIO	DESARROLLO	CIERRE
Actividades			
Intensidad			
Duración			
Tipo de Ejercicio			
Frecuencia			

a) ESPECIFICACIONES DEL TRABAJO

El trabajo debe estar limpio, legible y preparado en un procesador de palabras, preferiblemente MS Word. De no ser así, el trabajo puede ser devuelto o restado puntos. Este proyecto escrito se debe entregar tanto en formato electrónico (Ej., MS Word) como impreso. El trabajo preparado en MS Word debe entregarse en un CD-ROM. Al evaluar los proyectos, se tomarán en consideración los siguientes criterios:

- Contenido y organización de trabajo.
- Claridad y síntesis de las ideas.
- Redacción correcta de las referencias.
- Las destrezas de redacción en los trabajos asignados, esto incluye: gramática y ortografía.

Siga las siguientes recomendaciones generales de redacción:

- 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.
- Emplear papel tamaño carta (8½ x 11), blanco y sin líneas.
- 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.

- 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.
- No divida las palabras al final de las líneas.
- Todo el texto debe estar formateado a doble espacio, con excepción de las citas en bloque, las cuales se escriben a espacio sencillo.

Para más información, diríjase al Sitio Web de este curso:

<http://www.saludmed.com/APA/APA.html>, <http://apastyle.apa.org/>, o consulte al manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association (APA):

American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6ta ed.). Washington, DC: American Psychological Association. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1JYKeLqITo6e1CCOaCWkP0GSxqE68sYYW/view?usp=sharing>

American Psychological Association. (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (6ta ed., 3ra ed., en español) México: Editorial El Manual Moderno, S. A. de C.V. Recuperado de <http://omar.almarax.com/wp-content/uploads/2017/11/Manual-de-Publicaciones-APA-6ed.pdf>

American Psychological Association. (2012). *APA style guide to electronic references*. Washington, DC: American Psychological Association. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/15Zn-tv5mt6jtARhiC0Z53GITFZo01vdW/view?usp=sharing>

Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio. Se considera que se ha cometido plagio si el estudiante ha robado "ideas o palabras de otra persona sin el debido reconocimiento" (Reglamento del Estudiante, 2006, p. 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 del Estudiante, 2006, p. 50). Todo estudiante que incurra en el delito de plagio será penalizado con una sanción menor o mayor, según sea el caso (véanse [Reglamento del Estudiantes](#), págs. 50-52)

b) ESTRUCTURA DEL TRABAJO

El informe se debe preparar en un procesador de palabras (Ej., MS Word), a doble espacio y con todas las páginas enumeradas, incluyendo la del título.

Antes de escribir el informe, se sugiere preparar un bosquejo que lógicamente presente la información que apoyará tus conclusiones. Organiza los datos en tablas y figuras para presentar la evidencia en el orden que sigue tu bosquejo. Muchos investigadores prefieren inicialmente escribir sus ideas sin importar su gramática. Otros realizan revisiones conforme continúan

escribiendo. No obstante, es de crucial importancia emplear una apropiada gramática, de manera que el lector pueda captar el mensaje. Por consiguiente, es vital emplear palabras y oraciones precisas, claras y económicas. Cada oración debe ser exacta y expresar algo de importancia. La economía y exactitud requieren el uso de oraciones que posean la correcta sintaxis (sujeto, verbo y objeto). La economía de las palabras aumenta la claridad y reduce el tiempo requerido para leer el informe. Sigue un patrón consistente para el tiempo del verbo. Escriba en la voz activa a menos que tengas una buena razón para usar la voz pasiva. La activa es una voz natural, una en la cual comúnmente la gente habla y escribe.

Recuerde que su informe se basa en algo ya hecho, de manera que siempre emplee el tiempo pasado. Como fue mencionado arriba, evite emplear la primera persona a menos que sea absolutamente necesario.

En la escritura científica, la idea principal de un párrafo (u oración) es coloca primero, luego le sigue la evidencia para la idea, las modificaciones, excepciones, entre otras. Esto permite a los lectores rápidamente echar una ojeada del informe al leer la primera oración de cada párrafo.

El proyecto debe estar constituido de una portada, poseer una **Página de Título, Tabla de Contenido, Introducción, el Contenido del Plan de Entrenamiento, según descrito aquí, Conclusión y Referencias.**

PÁGINA DE TÍTULO

Debe incluir: *encabezado (header) y número de página, título de página o cabecera (“running head”) para publicación, título del trabajo, nombre del estudiante e información del curso y el estudiante* (ver plantilla del proyecto). Para este propósito, ver plantilla en MS Word: http://saludmed.com/entrenadeporativo/evaluacion/PF1-INSTRUC_planentrena_PLANTILLA.doc

INTRODUCCIÓN

Una función principal de la Introducción es de brevemente decirle al lector que esperar en el informe. Por lo tanto, puede ser más fácil escribir la introducción luego de haber completado el resto del trabajo.

En la introducción se debe exponer un trasfondo general del tipo de Plan diseñado en el trabajo, así como la justificación o criterios para seleccionarlo. Se puede integrar literatura científica que apoye su plan de entrenamiento.

CONTENIDO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Esta componente representa la parte más importante del trabajo. Debe seguir las instrucciones previamente descrita. Se permite que el estudiante incorpore otras ideas para tal entrenamiento.

CONCLUSIÓN

Debe estar en una página separada. En la conclusión se resume el plan esbozado en el trabajo y lo que se espera que alcance el atleta, equipo, en cada periodo de entrenamiento.

REFERENCIAS

En esta sección se debe incluir una lista de todos los libros, artículos de revistas o periódicos, entrevistas, y/o cualquier otra fuente utilizados para poder interpretar los datos de la investigación y llegar a conclusiones. El formato más usado para redactar las referencias es el de APA (2001, pp. 215-281).

Comience las referencias en una nueva página. Escriba la palabra *Referencias* con la primera letra mayúscula y las siguientes minúsculas. Debe estar centralizada en el tope de página. El listado de las referencias debe estar a doble espacio. Las referencias se escriben en el formato de “hanging indent”, donde la primera línea de cada referencia se justifica hacia la izquierda y las líneas subsiguientes se sangran. Esto se puede realizar desde un procesador de palabras. Por ejemplo, empleando MS Word, desde el menú de barra, haga un clic a **Format**, luego seleccione **Paragraph**. Escoja la pestaña rotulada como “**Indents and Spacing**”. Ahora, diríjase a la sección rotulada como “**Indentation**” y donde dice “**special**” seleccione “**hanging**”

REFERENCIAS EMPLEADAS PARA LAS INSTRUCCIONES DEL PROYECTO FINAL

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6ta ed., pp. 4-5, 25-27, 71-87, 81-89, 91-113, 115-136, 171-173, 182, 184, 188, 197-198, 200). Champaign, IL: Human Kinetics.

Editorial Paidotribo (1994). *Agenda Paidotribo del deportista: 1994*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo* (pp. 203-204). Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica.

Vellón, J. L. (2000b). Planificación y dirección del entrenamiento deportivo. En Comisión de Alto Rendimiento (CAR), *Aspectos relacionados a la gestión y el entrenamiento deportivo*. San Juan, PR: Comité Olímpico de Puerto Rico (COPUR), Departamento de Recreación y Deportes (DRD).

Vellón, J. L. (2000b). La preparación física de los atletas. En Comisión de Alto Rendimiento (CAR), *Aspectos relacionados a la gestión y el entrenamiento deportivo*. San Juan, PR: Comité Olímpico de Puerto Rico (COPUR), Departamento de Recreación y Deportes (DRD).

Vellón, J. L., & Guzmán, C. A. (2005). *Metodología del entrenamiento deportivo* (3ra ed., p. 34). San Juan, PR: Departamento de Recreación y Deportes (DRD).