

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Destrezas Fundamentales y Entrenamiento en los Deportes Individuales V
Código y Número	: HPER 3360
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre I: <i>Agosto - Octubre 2018 (2019-13)</i>
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: TR: 9:00 - 10:00 a.m., 12:00 m.d. – 2:00 p.m.
Teléfono de la Oficina	: 787-250-1912, X2286, 2245, 2410
Correo Electrónico	: elopategui@intermetro.edu salumedpr@gmail.com; elopateg@gmail.com

II. DESCRIPCIÓN

Análisis y evaluación de la mecánica de las diferentes destrezas fundamentales de los deportes. Métodos de entrenamiento para desarrollar un óptimo rendimiento deportivo: tenis de mesa, tenis de campo, y pista y campo.

III. OBJETIVOS

Al finalizar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **Identificar** los principios básicos en los deportes individuales de tenis de mesa, tenis de campo y atletismos.
2. **Desarrollar** estrategias para la enseñanza de los mencionados deportes individuales.
3. **Reconocer** y aplicar las reglas que regulan los deportes individuales mencionados.
4. **Reconoce** la mecánica de movimiento para la ejecución de las destrezas básicas de tenis de mesa, tenis de campo y los eventos de atletismo.
5. **Desarrollar** métodos de evaluación para la ejecución de las destrezas.

IV. CONTENIDO TEMÁTICO

A. Introducción y Terminología Fundamental

1. Consideraciones preliminares.
2. Conceptos básicos asociado con las ciencias del movimiento humano
3. Nociones generales para la aplicación del conocimiento de las ciencias del movimiento humano para los deportes individuales (tenis de mesa, tenis de campo y atletismo).

B. Evaluación y Entrenamiento Físico-Deportivo para los Deportes Individuales

1. Tenis de mesa
2. Tenis de campo
3. Atletismo:

C. Aplicaciones de la Kinesiología y Biomecánica en los Deportes Individuales

1. Tenis de mesa
2. Tenis de campo:
3. Atletismo:

D. Lesiones Deportivas Comunes en los Deportes Individuales

1. Tenis de mesa
2. Tenis de campo:
3. Atletismo:

V. ACTIVIDADES

A. Experiencias de Laboratorio

1. **Experiencia #1:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a la competencia de tenis de mesa.
2. **Experiencia #2:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a la competencia de tenis de campo.
3. **Experiencia #3:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a las carreras pedestres de corta, media y larga distancia.
4. **Experiencia #4:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a los saltos en atletismo.
5. **Experiencia #5:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a los lanzamientos en atletismo.

6. **Experiencia #6:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en tenis de mesa.
7. **Experiencia #7:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en tenis de campo.
8. **Experiencia #8:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en las carreras pedestres de corta, media y larga distancia.
9. **Experiencia #9:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras para los saltos en atletismo.
10. **Experiencia #10:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras para los lanzamientos en atletismo.
11. **Experiencia #11:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las destrezas de tenis de mesa.
12. **Experiencia #12:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las destrezas de tenis de campo.
13. **Experiencia #13:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las carreras pedestres.
14. **Experiencia #14:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en los saltos.
15. **Experiencia #15:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en los lanzamientos.
16. **Experiencia #16:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras en tenis de mesa.
17. **Experiencia #17:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras en tenis de campo.
18. **Experiencia #18:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para las carreras pedestres de corta, media y larga distancia.
19. **Experiencia #19:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para los saltos en atletismo.
20. **Experiencia # 20:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para los lanzamientos en atletismo.

B. Actividades de Aprendizaje

1. Observación mutua entre los compañeros de la clase, durante la ejecución de las destrezas motrices fundamentales (tenis de mesa, tenis de campo y atletismo), incluyendo la correspondiente retroalimentación de estas.
2. Grabar videos de sí mismo durante la acción de una actividad motora, asociada a los deportes de tenis de mesa, tenis de campo y atletismo.

3. Práctica guiada, y autónoma, de las destrezas básicas en tenis de mesa, tenis de campo y atletismo.
4. Aplicación de las reglas, sistema de puntuaciones y tácticas durante la simulación de un torneo de tenis de mesa y campo, circunscribiendo igualmente a los eventos de pista y campo. Se enfatizará en la asistencia técnica. y retro-comunicación, de los pares.
5. Análisis de artículos de revistas profesionales y académicas.
6. Búsqueda en las bases de datos de temas relacionados. Para este fin, **Saludmed** provee un hipervínculo para las bases de datos que provee el **Centro de Acceso a la Información (CAI)**, de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (<http://saludmed.com/recursos/recursosdeinvestigacion.html>).
7. Utilización de videos comerciales, o de YouTube, para el análisis de los tipos de entrenamiento físico-deportivo especializados, la técnica y estrategias competitivas, en tenis de mesa, tenis de campo y atletismo.

C. 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 macro-conceptos 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". Ésta 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 la internet/web para el apoyo a las clases presenciales:
 - 1) Páginas de sitios Web vinculados con el contenido de curso.
 - 2) Usos de videos educativos publicados en [YouTube](#).
 - 3) Incorporación de las herramientas pedagógicas y administrativas que dispone [Blackboard Learn 9.1](#).

2. Tecnología tradicional:

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

VI. EVALUACIÓN

A. Los Procedimientos Evaluativos consisten en los Criterios que se Presentan a Continuación:

1. Se ofrecerá un examen **MIDTERM** (20% de la calificación final).
2. Habrá dos exámenes parciales (10% de la calificación final).
3. Se ofrecerán 4 pruebas cortas (20% de la nota total).
4. Se proyecta un **EXAMEN FINAL** comprensivo (20% de la calificación final).
5. Se establecerá una nota por completar las experiencias de laboratorio (10% de la calificación final).
6. Se planifica cuatro asignaciones prácticas (20% de la nota total). Se puede realizar de forma individual o en un grupo de tres estudiantes. Los detalles de estos trabajos se discutirán en la clase. Estas tareas consisten en las siguientes actividades:
 - a. Informe oral y escrito
 - b. Programa de entrenamiento con resistencias, o entrenamiento funcional, para la preparación física-integrada de la aptitud neuromuscular orientada hacia la destreza especializada en el deporte de tenis de mesa, tenis de campo y atletismo
 - c. Análisis de los músculos motores primarios durante la ejecución de una de las destrezas que pertenecen al deporte de tenis de mesa, tenis de campo o atletismo
 - d. Organizar una estrategia de entrenamiento físico-deportivo, orientado hacia el desarrollo de la **velocidad, agilidad y rapidez (Speed, Agility y Quickness)**, abreviado en inglés como **SAG**, para uno de los deportes individuales tratados en el vigente curso (i.e., tenis de mesa, tenis de campo y atletismo)
7. Por último, se requiere presentar al profesor la libreta del curso, con sus respectivas notas y definiciones (10% de la nota total).
8. Los estudiantes disponen de la posibilidad de varios bonos:
 - a. La asistencia regular al curso, la llegada a tiempo a la clase, la participación diaria durante la clase, realizar las asignaciones ubicadas en el portar virtual del curso, la actitud preocupante del estudiante de aclarar duda, visitar al profesor durante sus horas de oficina (que pueden ser presenciales o virtuales) y el interés del alumno de indagar por información adicional que no se haya en el contenido del curso, poseen una puntuación especial que se establecerá como un bono (un valor máximo de 5 puntos).

- b. Además, se establecerá un bono de 5 puntos para cada examen si el estudiante posee una asistencia perfecta.
9. No se eliminarán notas.
10. 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]** o el **Centro de Acceso a la Información [CAI]**, conocido también como la Biblioteca).
11. Todas las asignaciones serán evaluadas por plagio.
12. Los Laboratorios requeridos para este curso se encuentra en la página Web de saludmed:
- http://saludmed.com/entrenadeportesindividuales/laboratorios/Laboratorios_HPER-3360.html
13. Los detalles de todos los trabajos y experiencias prácticas, se presentan en la página de saludmed.

B. Determinación de las Calificaciones

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

Criterios:	Peso:	Valor:
4 Exámenes Parciales:		
1er Examen Parcial	: 12 %	100 puntos
2do Examen Parcial	: 12 %	100 puntos
3er Examen Parcial	: 13 %	100 puntos
4to Examen Parcial	: 13 %	100 puntos
1 Examen Final	: 15 %	100 puntos
Experiencias de Laboratorio	: 15%	100 puntos
1 Plan de Entrenamiento	: 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 será 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 adquiera 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., & Gregory Haff. (2009). *Periodization Training for Sports* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 424 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):

Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction. **Coaching & Sport Science Review**, 19(53), 16-18. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

Koprivica, V., & Ćosić, M. (2010). Redefining some basic concepts in the theory of sports training. **Proceedings of The Faculty of Physical Education, University Of Banja Luka**, (2), 105-109. Recuperado de la base de datos de EBSCOhost (SPORTDiscus with Full Text).

C. Fuentes Audiovisuales-Multimedios

1. Películas en DVD o video (VHS):

Foster, Carl (2006). **Monitoring Exercise Training** (DVD: 827008242795). American College of Sports Medicine
(2007) **Sports Performance DVD Series** (DVD: ISBN: 0736067558 ISBN13: 9780736067553). Human Kinetics.

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:

Lopategui Corsino, E. (2007). Introducción en el entrenamiento deportivo. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Intr.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Conceptos básicos para la planificación cíclica. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Cic.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Los principios del entrenamiento. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Pri.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Los componentes del entrenamiento. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Com.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Distribución/periodización anual del entrenamiento. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Per.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). Sistemas/métodos del entrenamiento deportivo. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/CsEjercci/FisioEje/Met-Entr.html>

Lopategui Corsino, E. (2007). La prescripción de ejercicio. **Saludmed**. Recuperado el 2 de febrero de 2007, de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap2/Rx-Menu.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):

General:

- Sport Science: An Interplinary 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, Boletines y Periódicos Electrónicos:

- RED: Revista de Entrenamiento Deportivo: http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?tipo_búsqueda=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/>

Páginas WWW con otros Enlaces (Directorios/Índices):

- 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:

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

Asociaciones/Organizaciones y Sociedades:

- 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

- Alcaraz Aleix, J. (2011). **Voleibol: Entrenamiento por Fases**. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 228 pp.
- Bommarito, P (2011). **Performance Training for Athletes**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2009). **Periodization: theory and methodology of training** (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 411 pp.
- Bompa, T. O., & Gregory Haff. (2009). **Periodization Training for Sports** (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 424 pp.
- Bompa, T. O, & Buzzichelli, C. A. (2015). **Periodization Training for Sports** (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cejuela, D. R., Cortell Torno, J. M., & Chinchilla Mira, J. J. (2013). **Nuevas Tendencias en Entrenamiento Deportivo**. Recuperado de ebrary
- Friel, J. (2011). **Manual de Entrenamiento del Ciclista**. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 351 pp.
- Issurin, V. (2012). **Entrenamiento Deportivo: Periodización en Bloques**. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 417 pp.
- Legaz Arrese, A. (2012). **Manual de Entrenamiento Deportivo**. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 1012 pp.
- Mujika, I. (2009). **Tapering and Peaking for Optimal Performance**. Champaign, IL: Human Kinetics. 210 pp.

Pol, R. (2011). ***La preparación ¿física? en el fútbol: El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad***. Editorial MC Sports (Moreno & Conde S.L. 208 pp.

B. Revistas

1. Artículos de revistas profesionales (Journals):

Folland, Jonathan P., Hawker, Kate, Leach, Ben, Little, Tom, & Jones, David A. (2005). Strength training: Isometric training at a range of joint angles versus dynamic training [Versión Electrónica]. ***Journal of Sports Sciences***, **23**(8), 817-824. Recuperado de Expanded Academic ASAP via Thomson Gale.

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

Koprivica, V. (2012), Block periodization - A breakthrough or a misconception. ***SportLogia***, **8**(2), 93–99. doi: 10.5550/sgia.120802.en.093K. Recuperado de <http://www.sportlogia.com/no6engl/eng1.pdf>