



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

ACCESO: http://saludmed.com/entrenadeporativo/evaluacion/PF2_Practica_Equipo-Deptv_Inter.pdf

10 HORAS DE PRÁCTICA EN UN EQUIPO DEPORTIVO DE CONJUNTO O INDIVIDUAL: DIRIGIDO A LOS COLECTIVOS DEPORTIVOS DE LA UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO, RECINTO METROPOLITANO

INTRODUCCIÓN

En la vigente encomienda académica, se requiere que los estudiantes participen con **10 horas** de práctica con algún deporte individual o colectivo que pertenece a la Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano. Es necesario recalcar que las funciones del estudiante deben ser asociadas con el *entrenamiento físico-deportivo* del atleta (o grupo deportivo), sea antes de los eventos competitivos, durante la competencia o después de la misma. De no participar por una actividad deportiva del reinante recinto, se puede optar por completar este proyecto con otra organización deportiva ajena a la Inter-Metro, siempre que se le informe al profesor del curso.

INSTRUCCIONES

Durante la primera semana de clase, los estudiantes deben de solicitar una cita con el Sr. Jesús Cora, director atlético de la institución educativa, ubicado en el gimnasio, segundo piso. El propósito de esta visita es constatar con cuál equipo deportivo de la Inter-Metro puede participar, como mínimo **10 horas** contacto. La corriente tarea requiere que se completen los siguientes componentes del proyectado vislumbro académico: 1) una bitácora detallada por día, 2) la hoja de práctica (tabla) adjunta a esta asignación, 3) anexos que evidencien su participación como observador o asistente del entrenador perteneciente al gremio deportivo de conjunto o individual, y 4) la reflexión introspectiva final de la encomienda académica existente. Para los constituyentes previos designados en el mencionado proyecto de experiencia práctica, se ha designado una **rúbrica**. A tales efectos, haga un clic en el vecino hipervínculo para acceder a la rúbrica del proyecto actual: [http://saludmed.com/entrenadeporativo/evaluacion/PRES-Oral Entrena-Deportivo RUBRICA.pdf](http://saludmed.com/entrenadeporativo/evaluacion/PRES-Oral_Entrena-Deportivo_RUBRICA.pdf) La explicación del proceso previo se discutirá en los lindantes párrafos.

Bitácora Diaria

Los estudiantes deberán de anotar las tareas realizadas asociadas al entrenamiento físico-deportivo de la organización atlética asignada. ***Toda función del estudiante practicante deberá estar coligada a la metodología del entrenamiento deportivo de los atletas***. Esta información debe entregarse en el formato de un procesador de palabras, tal como lo es MS Word.

Hoja de la Evidencia Práctica con la Organización Deportiva

Junto a la bitácora diaria, es de suma importancia que el alumno complete la hoja que corresponde a las horas de práctica, la cual debe estar firmada por la persona encargada de la organización deportiva (e.g., el entrenador o coach). El formulario consiste de la **fecha** en que se participó con el equipo deportivo, el **tiempo** dedicado a la práctica o colaboración con éste (en minutos), las **funciones** principales ejercidas (e.g., asistir en el entrenamiento físico), el **lugar** donde se llevó a cabo la actividad (e.g., una cancha, pista, parque y otros), el **supervisor** encargado del evento o actividad (puede ser un coach, entrenador, dirigente, terapeuta atlético, u otro) y su **firma** (o sello autorizado) la cual valida su participación estas horas de laboratorio con la organización deportiva (ver el formulario al final de las instrucciones del actual trabajo).

Anexos que Confirman su Participación en el Gimnasio

Este constituyente del proyecto es de vital importancia, en vista que esto comprueba si en la realidad el estudiante se involucró en las actividades esperadas de este trabajo. Los posibles documentos que sirvan de evidencia incluyen: 1) documentos que indique las posibles evaluaciones de la ejecutoria deportiva de los competidores, 2) algún tipo el formulario que exhibe el plan de entrenamiento (e.g., tabla de entrenamiento), 3) el registro (diario, semanal o mensual) del entrenamiento confeccionado para el deportista y 4) otros que sirvan como evidencia de la práctica.

Reflexión

Como epílogo, se les solicita a los alumnos redactar una introspección reflexiva. La actividad previa consiste en detallar la experiencia adquirida mediante el corriente trabajo, expresando si fue de valor práctico tal experiencia para su profesión prospectiva. También, es necesario indicar posibles desavenencias o aspectos negativos de la actividad actual. Finalmente, el estudiante habrá de manifestar cómo se puede mejorar esta praxis, incluyendo cualquier otro comentario.

REFERENCIAS

- Bompa, T., Blumenstein, B., Hoffmann, J., Howell, S., & Orbach, I. (Eds.), (2019). *Integrated periodization in sports training & athletic development: Combining training methodology, sports psychology, and nutrition to optimize performance*. UK: Meyer & Meyer Sports (UK) Ltd.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bubbs, M. (2019). *PEAK: The new science of athletic performance that is revolutionizing sports*. White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing.

**UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO
RECINTO METROPOLITANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA
PROGRAMAS DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA, Y
ENTRENAMIENTO Y GERENCIA DEPORTIVA**

CURSO: HPER-4305: Metodología del Entrenamiento Deportivo

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

**HOJA PARA LA EVIDENCIA DE LA PRÁCTICA CON UN
EQUIPO DEPORTIVO DE LA INTER-METRO**

Nombre del Estudiante: _____ Núm. Est: _____

Deporte Asignado: _____ Nivel (LAI, LIDE, otro): _____

Supervisor Inmediato (coach, entrenador, dirigente, otro): _____

Fecha (mes/día/año)	Tiempo Dedicado (minutos)	Funciones Principales	Lugar de la Práctica	Encargado del Día	Firma Autorizada

