

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

**PRONTUARIO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

<b>Título del Curso</b>	:	Destrezas Fundamentales y Entrenamiento en los Deportes de Conjunto IV
<b>Código y Número</b>	:	HPER-3330
<b>Créditos</b>	:	Tres (3)
<b>Término Académico</b>	:	Semestre II: Enero 2023 - Mayo 2023 (2023-30)
<b>Profesor</b>	:	Edgar Lopategui Corsino
<b>Lugar y Horas de Oficina:</b>	:	Oficina de Educación (#533) MW: 12:15 p.m.- 2:00 p.m.; TR: Texto; F: Cita
<b>Teléfono de la Oficina</b>	:	787-250-1912, X2286, 2245, 2410
<b>Correo Electrónico</b>	:	elopategui@intermetro.edu; 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: volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).

**III. OBJETIVOS**

Al finalizar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **Identificar** los principios básicos en los deportes conjunto de volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer)..
2. **Desarrollar** estrategias para la enseñanza de los mencionados deportes de conjunto.
3. **Reconocer** y aplicar las reglas que regulan los deportes conjunto mencionados.
4. **Reconoce** la mecánica de movimiento para la ejecución de las destrezas básicas de volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).
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 de conjunto (volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer)).
- B. Evaluación y Entrenamiento Físico-Deportivo para los Deportes Individuales
    1. Volibol
    2. Sófbol
    3. Futbol (soccer)
  - C. Aplicaciones de la Kinesiología y Biomecánica en los Deportes Individuales
    1. Volibol
    2. Sófbol
    3. Futbol (soccer)
  - D. Lesiones Deportivas Comunes en los Deportes Individuales
    1. Volibol
    2. Sófbol
    3. Futbol (soccer)

## V. ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS

- A. Experiencias de Laboratorio
  1. **Experiencia #1:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a la competencia de volibol.
  2. **Experiencia #2:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica a la competencia de sófbol.
  3. **Experiencia #3:** Pruebas de la ejecutoria deportiva específica al futbol (soccer).
  6. **Experiencia #4:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en volibol.
  7. **Experiencia #7:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras en sófbol
  8. **Experiencia #8:** Análisis muscular y articular de las destrezas motoras de al futbol (soccer)
  9. **Experiencia #11:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las destrezas de volibol..
  10. **Experiencia #12:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en las destrezas de sófbol.

11. **Experiencia #13:** Entrenamiento con resistencias para los músculos motores primarios en futbol (soccer)
12. **Experiencia #16:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras en volibol.
17. **Experiencia #17:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras en sófbol.
18. **Experiencia #18:** Análisis biomecánico de las destrezas motoras para el futbol (soccer).

#### B. Actividades de Aprendizaje

1. Observación mutua entre los compañeros de la clase, durante la ejecución de las destrezas motrices fundamentales (volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer). incluyendo la correspondiente retroalimentación de estas.
2. Grabar videos de sí mismo durante la acción de una actividad motora, asociada a los deportes de volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).
3. Práctica guiada, y autónoma, de las destrezas básicas en volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).
4. Aplicación de las reglas, sistema de puntuaciones y tácticas durante la simulación de un torneo de volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).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 volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).

## 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 volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).
  - c. Análisis de los músculos motores primarios durante la ejecución de una de las destrezas que pertenecen al deporte de volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer).
  - 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., volibol, baloncesto, sófbol, y futbol (soccer)).
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. Determinación de las Calificaciones

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

<b>Criterios:</b>	<b>Peso:</b>	<b>Valor:</b>
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
<b>Total</b>	<b>= 100%</b>	<b>700 puntos</b>

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

## VII. NOTAS ESPECIALES

### A. Servicios Auxiliares o Necesidades Especiales

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial deberá solicitar los mismos al inicio del curso, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita, a través del registro correspondiente, en la Oficina del Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Incapacidades, con la **Dra. María de los Ángeles Cabello**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria, Salón 419, en el cuarto piso del Edificio John Will Harris, 787-250-1912, extensión 2306. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

### B. Honradez, Fraude y Plagio

La falta de honradez, el fraude, el plagio y cualquier otro comportamiento inadecuado con relación a la labor académica constituyen infracciones mayores sancionadas por el **Reglamento General de Estudiantes**. Las infracciones mayores, según dispone el **Reglamento General de Estudiantes**, pueden tener como consecuencia la suspensión de la Universidad por un tiempo definido mayor de un año o la expulsión permanente de la Universidad, entre otras sanciones.

### C. Uso de Dispositivos Electrónicos

Se desactivarán los teléfonos celulares y cualquier otro dispositivo electrónico que pudiese interrumpir los procesos de enseñanza y aprendizaje o alterar el ambiente conducente a la excelencia académica. Las situaciones apremiantes serán atendidas, según corresponda. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

## D Cumplimiento con las disposiciones del Título IX

La Ley de Educación Superior Federal, según enmendada, prohíbe el discrimen por razón de sexo en cualquier actividad académica, educativa, extracurricular, atlética o en cualquier otro programa o empleo, auspiciado o controlado por una institución de educación superior independientemente de que esta se realice dentro o fuera de los predios de la institución, si la institución recibe fondos federales.

Conforme dispone la reglamentación federal vigente, en nuestra unidad académica se ha designado un(a) Coordinador(a) Auxiliar de Título IX que brindará asistencia y orientación con relación a cualquier alegado incidente constitutivo de discrimen por sexo o género, acoso por sexo o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador Auxiliar, el **Sr. George Rivera**, al teléfono (787) 250-1912 extensión **2147**, o al correo electrónico: **grivera@metro.inter.edu**.

El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querrela que se presente basada en este tipo de alegación. Este documento está disponible en el portal de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (**www.inter.edu**).

## VIII. RECURSOS EDUCATIVOS

Bompa, T. O., & Gregory Haff. (2009). *Periodization Training for Sports* (5ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 424 pp.

### B. Lecturas Suplementarias

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:

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/CsEjerci/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](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](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.femede.es/>
- National Strength and Conditioning Association: <http://www.nscs-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>

**REVISADO:** *por el:* Profesor Edgar Lopategui Corsino: 13 de febrero de 2023