

PRONTUARIO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Curso	: Metodología del Entrenamiento Deportivo
Código y Número	: HPER 4305
Créditos	: Tres (3)
Término Académico	: Trimestre I: <i>Agosto - Octubre 2018 (2019-13)</i>
Profesor	: Edgar Lopategui Corsino
Horas de Oficina	: TR: 12:15 - 3:45 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 de los fundamentos requeridos en los sistemas de entrenamiento periodizados de tipo general y específico, utilizando las dimensiones fisiológicas, biomecánicas, psicológicas, tácticas/estratégicas y sociales, de manera que se desarrolle un óptimo rendimiento deportivo. Énfasis en los principios fundamentales para todo tipo de entrenamiento atlético. Se provee experiencia práctica.

III. OBJETIVOS

Al finalizar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **Transferir** su conocimiento, datos y principios, sobre los conceptos y teoría fundamentales del entrenamiento deportivo en situaciones reales, que fueron adquiridos a través de las lecturas, charlas del profesor y en las experiencias de los laboratorios
2. **Aplicar** las destrezas cognoscitivas adquiridas sobre los deberes que debe tener todo entrenador
3. **Identificar** los diversos sistemas y métodos de entrenamiento para varios deportes individuales y de conjunto
4. **Analizar** los principios de entrenamiento y aplicarlos al planificar y periodizar el programa de entrenamiento del atleta.
5. **Aplicar** los conocimientos científicos de fisiología, biomecánica, psicología y sociología en el desarrollo de un programa total de entrenamiento

IV. BOSQUEJO DE CONTENIDO

A. Introducción al Entrenamiento Deportivo

1. Conceptos básicos.
2. Aplicación de las Ciencias del Movimiento Humano en el entrenamiento físico-deportivo.
3. Metas, objetivos y utilidad del entrenamiento deportivo.
4. Clasificación de las destrezas.
5. Determinantes para la efectividad del entrenamiento deportivo.
6. El especialista en la metodología del entrenamiento deportivo.
7. Organización sistemática del entrenamiento físico-deportivo.
8. La importancia de las teorías pedagógicas y biológicas en el entrenamiento deportivo.
9. El entrenamiento deportivo a través de las edades.

B. Principios del Entrenamiento Físico-Deportivo

1. Consideraciones preliminares.
2. Principios del entrenamiento deportivo.

C. Los Factores del Entrenamiento Físico-Deportivo

1. Cimientos para la preparación deportiva y competitiva
2. La preparación física: *General y específica*.
3. La preparación teórica: *Reglas e historia*.
4. La preparación técnica: *Biomecánica y destreza motoras*.
5. La preparación táctica: *Estrategias de competencia*.
6. La preparación psicológica: *Psicología del deporte y el ejercicio*.

D. Componentes del Entrenamiento Deportivo

1. Volumen.
2. Intensidad.
3. Densidad.
4. La complejidad del entrenamiento físico-deportivo.

E. Periodización y Planificación Cíclica

1. Teoría de la periodización.
2. La estructura del proceso de entrenamiento.
3. El periodo preparatorio (pre-temporada)
4. El periodo competitivo (dentro de la temporada)
5. El periodo transitorio (fuera de la temporada)
6. Programación e integración de las fases del entrenamiento deportivo.
7. Distribución gráfico de las etapas del entrenamiento físico

F. Periodos/Fases del Entrenamiento Anual

1. Período preparatorio (pre-temporada).
2. Período competitivo (dentro de la temporada).
3. Período transitorio (fuera de temporada).
4. Desarrollo de la fortaleza y tolerancia muscular, y de la flexibilidad.

G. Sistemas de Entrenamiento

1. Selección del método de entrenamiento.
2. Periodización del entrenamiento con resistencias
3. Entrenamiento en intervalos.
4. Entrenamiento continuo.
5. Entrenamiento en circuito
6. Fartlek: *Juego de velocidades*.
7. Otras metodologías para el entrenamiento físico-deportivo

H. Preparación Profesional

1. Preparación pre-servicio.
2. Preparación en servicio.
3. Certificaciones.

V. ACTIVIDADES

A. Actividades de Aprendizaje

1. **L1:** Desarrollo de una Plan Gráfico de Entrenamiento Deportivo:
Planificación de un ciclo de entrenamiento preparado en una hoja de cálculo (MS Excel)
2. **L2:** Análisis de Necesidades de un Deporte o Atleta: *Primicias para en Esquema del Entrenamiento Deportivo.*

VI. EVALUACIÓN

A. Evaluación

1. Se ofrecerán 4 exámenes parciales (50% de la nota total).
2. El examen final incluirá solo el último material discutido en la clase (30% de la nota final).
3. Habrá una quinta nota parcial (10% 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 requiere realizar un **Programa de Entrenamiento Anual** (10% de la nota total). Este trabajo consiste en seleccionar un deporte para preparar su Plan de Entrenamiento. Los detalles de este trabajo

se discutirá en la clase. El proyecto deberá entregarse una semana antes de terminar las clases.

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

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

A. Libro de Texto

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

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/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):

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/>

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.femede.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, & Buzzichelli, C. A. (2015). *Periodization Training for Sports* (3ra. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). *Periodization of strength training for sports* (4ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- 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.
- Bubbs, M. (2019). *PEAK: The new science of athletic performance that is revolutionizing sports*. White River Junction, VT: Chelsea Green Publishing.
- Campos Granell, J. & Ramón Cervera, V. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Cánovas Linares, R. (2017). *Entrenamiento de alta intensidad*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- 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.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Issurin, V. (2012). *Entrenamiento Deportivo: Periodización en Bloques*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2022). *High-performance training for sports* (2da ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Legaz Arrese, A. (2012). ***Manual de Entrenamiento Deportivo***. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 1012 pp.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of sports training*. Moscow: Progress Publishers.
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mujika, I. (2009). ***Tapering and Peaking for Optimal Performance***. Champaign, IL: Human Kinetics. 210 pp.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

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