

**40226 - PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO**

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

ASIGNATURA: 40226 - PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

CÓDIGO UNESCO: 5899

TIPO: Obligatoria

CURSO: 3

SEMESTRE: 2º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6

Especificar créditos de cada lengua:

ESPAÑOL: 6

INGLÉS:

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

Ninguno

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

La asignatura es contribuidora dentro de la materia de entrenamiento deportivo proporcionando a los alumnos la capacidad para planificar y programar el entrenamiento deportivo en los diferentes niveles de práctica deportiva y en las diferentes especialidades deportivas.

Competencias que tiene asignadas:

GP 1.- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

GP 5.- Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

GD 5.- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.

GP 3.- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.

GP 7.- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

GI2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

GI3.- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

GI4.- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

GI5.- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.

GI6.- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

GE1.- Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas, la educación física y del

deporte como fenómenos sociales y culturales y científico.

GE3.- Conocer las estructuras y lógica interna de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

GE4.- Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas en sus diferentes manifestaciones.

GE5.- Saber realizar prácticas motrices de deportes, juegos motores, expresión corporal, cualidades físicas y actividades en el medio natural.

GE6.- Ser capaz de diseñar, elegir y describir cualquier práctica física en tanto que tarea motriz y situación motriz.

GE7.- Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes.

GE8.- Aplicar los principios básicos de la gestión del sistema deportivo en la organización de cualquier práctica motriz en diferentes tipos de acontecimientos y entidades sociales.

GE9.- Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas.

GE10.- Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

GE11.- Organizar eficazmente su intervención profesional en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, antes, durante y después del proceso llevado a cabo, lo que implica saber observar, analizar, diagnosticar, planificar, ejecutar y dirigir.

EE1.- Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles.

EE2.- Ser capaz de diseñar estrategias para la mejora de las capacidades físicas, el control motor y toma de decisión en el deporte, conforme a los principios fisiológicos, biomecánicos, comporta mentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo

EE3.- Aplicar el conocimiento de las estructuras de cada deporte al diseño de las tareas de entrenamiento.

EE4.- Conocer la estructura orgánica y funcional de la competición deportiva.

Objetivos:

- Conocer la terminología básica de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer la fuentes bibliográficas más específicas de este ámbito.
- Conocer las bases de repertorios y datos informatizados más adecuados para la búsqueda de información sobre aspectos relacionados con la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Adquirir una perspectiva histórica acerca de los conocimientos sobre los que se asienta la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y estadísticos sobre los que se asienta la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Integrar los conocimientos adquiridos sobre Planificación Entrenamiento Deportivo con los adquiridos en otras materias afines.
- Entender y saber interpretar adecuadamente los textos sobre Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer las ventajas que ofrece la computerización de la Planificación y Programación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer los medios instrumentales de que se dispone para alcanzar los fines propuestos en la Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Conocer los procedimientos experimentales en los que se basa el avance científico en Planificación del Entrenamiento Deportivo.
- Saber aplicar los contenidos de la Planificación Entrenamiento Deportivo a las necesidades planteadas por otras disciplinas.
- Conocer y comprender las principales aplicaciones de la Planificación del Entrenamiento

Deportivo para el futuro ejercicio profesional.

- Adquirir los recursos y fundamentos necesarios que permitan argumentar coherentemente la defensa de sus criterios sobre la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Contenidos:

Tema 1 Concepto de priorizar, programar, planificar.

Tema 2 Fases en el proceso de programación de un proyecto de entrenamiento.

Tema 3 Análisis del deportista y/o deportista.

Tema 4 Análisis del modelo competición.

Tema 5 Definición de objetivos.

Tema 6 Determinación de estructuras intermedias.

Tema 7 Secuencialización y temporalización.

Tema 8 Elección del modelo de planificación.

Tema 9 Formas y modelos de evaluación del proceso.

Tema 10 Aplicaciones prácticas.

Metodología:

Modalidades de enseñanza.

- Clases teóricas.
- Talleres.
- Clases prácticas.
- Estudio y trabajo en grupo reducido.
- Estudio y trabajo autónomo.

Métodos de enseñanza.

- Expositivo-magistral.
- Estudio de casos.
- Aprendizaje basado en problemas.

Criterios y fuentes para la evaluación:

Para aprobar la asignatura es necesario:

- a) Superar un examen de carácter teórico.
- b) Superar un examen de carácter teórico-práctico.
- c) Presentar y superar el Trabajo teórico-práctico de la asignatura.
- d) Asistencia y participación activa en las sesiones teórico-prácticas
- e) Cuaderno de clase del alumno.
- f) Seguimiento plan de trabajo.
- g) Elaboración de trabajo individual y en grupo.
- h) Visualización de imágenes. Utilización de TIC.
- i) Vocabulario-expresión.

Sistemas de evaluación:

La evaluación será continua e integradora dentro de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las pautas e instrumentos de evaluación serán las siguientes:

Realización de examen escrito: Prueba de desarrollo en la que el alumno tendrá que reflexionar y responder a una serie de preguntas relacionadas con los contenidos teórico-prácticos de la asignatura y 30 Preguntas de Opciones Múltiples, cuatro posibles respuestas y una sola válida,

siendo el criterio de corrección: (por cada 3 preguntas mal contestadas, se descontará una bien).
Las enmiendas o tachaduras se considerarán como error.

Realización de examen teórico-práctico: Prueba práctica en la que el alumno tendrá que realizar y responder a una serie de actividades y preguntas relacionadas con los contenidos teórico-prácticos de la asignatura.

Trabajo individual y en grupo: Realización de actividades de forma individual y en pequeños grupos que serán presentados en Word y Power Point para su valoración.

Criterios de calificación:

Realización de Examen escrito:30%

Examen teórico-práctico:40%

Elaboración de trabajo teórico-práctico individual y en grupo:10%

Realización de actividades prácticas asistencia y participación activa en las clases: 10%

Control de sesiones teórico-prácticas. Visualización de imágenes. Utilización de TIC. Vocabulario expresión: 10%

La asistencia a las clases prácticas será obligatoria al menos en el 80%

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Búsqueda de información
- Análisis de documentación
- Lectura de artículos y libros
- Exposiciones orales
- Utilización de TIC
- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a conferencias y jornadas relacionadas con los contenidos de la asignatura

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

(Segundo semestre: 28 de enero al 17 de mayo 2014)

TOTAL CRÉDITOS DE LA ASIGNATURA: 6 ECTS TH:

HT: Horas teoría (45 horas)

HTP: Horas prácticas (15 horas)

HTNP: Horas de trabajo no presencial (90 horas)

TH: Total horas (150 horas)

INFRAESTRUCTURAS: INSTALACIONES, MATERIALES, LUGARES DE CELEBRACIÓN:

-Todas las sesiones teóricas y prácticas de la asignatura se desarrollarán en un aula de la Facultad, o bien en el Pabellón de Deportes e instalaciones deportivas del Campus de la ULPGC

-El material necesario en el aula: un proyector de multimedia, una pantalla para las exposiciones y un ordenador.

-Es posible la visita a algún centro, entidad o institución pública o privada, para conocer sus instalaciones, equipamientos, infraestructuras organizativas, sus recursos humanos, etc...

-TEMPORALIZACIÓN:

La Temporalización de la Asignatura, para el curso académico está distribuida en 15 sesiones de 4 horas cada una (3 Teóricas y 1 Práctica), de la siguiente manera. Es coincidente el número total de semanas con el número total de sesiones.

DURANTE LA SEMANA: Las sesiones teóricas y prácticas quedan distribuidas de la siguiente manera:

HT SEMANAL: (Horas Teóricas Semanal).

Sesión 1 (1:30 h). Sesión 2 (1:30 h). (Total: 3h)

HTP SEMANAL: (Horas Prácticas Semanal).

Sesión 1 (1h GRUPO A). Sesión 1 (1h GRUPO B). Repetir lo mismo. (Total: 1h.)

1.HT: 3 horas X 15 semanas = 45 h Total

2.HP: 1 horas X 15 semanas = 15 h Total

3.HTNP: Horas de Trabajo no Presencial = 90 h Total

La suma de: 1, 2. y 3 = 150 h Total

1ª SEMANA

Presentación de la Asignatura (1 hora)

Tema 1 Concepto de priorizar, programar, planificar.

Teorías del aprendizaje

HT: 2 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Debate, Seminario, y trabajos dirigidos, lluvia de ideas sobre la temática expuesta.

Discusión de grupo sobre expectativas de la asignatura

HTNP: Horas de trabajo no presencial

HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana).

2ª SEMANA

Tema 1 Concepto de priorizar, programar, planificar.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica de sobre la temática expuesta clase. Priorizar, programar, planificar.

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas (trabajo para realizar durante la semana).

3ª SEMANA

Tema 2 Fases en el proceso de programación de un proyecto de entrenamiento.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase

Fases en el proceso de programación de un proyecto de entrenamiento.

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

4ª SEMANA

Tema 3 Análisis del deportista y/o deportista.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Análisis del deportista y/o deportista.

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

5ª SEMANA

Tema 4 Análisis del modelo competición.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral.

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Análisis del modelo competición (1)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

6ª SEMANA

Tema 4 Análisis del modelo competición.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral.

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Análisis del modelo competición (2)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

7ª SEMANA

Tema 5 Definición de objetivos.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Definición de objetivos.

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

8ª SEMANA

Tema 6 Determinación de estructuras intermedias.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Determinación de estructuras intermedias.

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

9ª SEMANA

Tema 7 Secuencialización y temporalización.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Secuencialización y temporalización. (1)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

10ª SEMANA

Tema 7 Secuencialización y temporalización.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Secuencialización y temporalización. (2)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

11ª SEMANA

Tema 8 Elección del modelo de planificación.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Elección del modelo de planificación (1)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

12ª SEMANA

Tema 9 Formas y modelos de evaluación del proceso.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Formas y modelos de evaluación del proceso. (1)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

13ª SEMANA

Tema 9 Formas y modelos de evaluación del proceso.

Tema 7 Habilidades y control del movimiento deportivo.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Formas y modelos de evaluación del proceso. (2)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

14ª SEMANA

Tema 10 Aplicaciones prácticas.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Aplicaciones prácticas. (1)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

15ª SEMANA

Tema 10 Aplicaciones prácticas.

HT: 3 horas. Explicaciones y clase magistral

HTP: 1 hora. Práctica sobre la temática expuesta en clase Aplicaciones prácticas. (2)

HTNP: Horas de trabajo no presencial HTNP: 6 horas. Estudio y análisis del tema, búsqueda de información bibliográfica, lectura global y comprensiva de los apuntes, preparación de resúmenes, exámenes, esquemas, trabajos dirigidos en grupos (trabajo para realizar durante la semana).

-EXAMEN CONVOCATORIA ORDINARIA: Será convocada por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

-EXAMEN CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: Será convocada por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

NOTA: ESTA DISTRIBUCIÓN DE TAREAS Y ACTIVIDADES DE LA FASE PRESENCIAL, PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES MOTIVADAS POR: EL RITMO DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS, LA DISPONIBILIDAD DE LOS MATERIALES Y/O ESPACIOS, CAUSAS DE FUERZA MAYOR...

-Cualquier evento de interés para la asignatura, congreso, curso, conferencia, competición adaptada, etc., será informado al alumno con la suficiente antelación para que pueda participar en él, no pudiendo en ningún momento alterar la docencia de la asignatura ni afectar a otras.

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

Para poder trabajar adecuadamente en la asignatura y desarrollar un trabajo que permita y facilite el aprendizaje, el alumno debe utilizar los siguientes recursos:

- 1.- La bibliografía básica. Conocerla y consultarla en función de cada tema que se explica en clase.
- 2.- Utilizar el "cuaderno del alumno" como recurso indispensable para ordenar los contenidos que se imparten y anotar todos los aspectos relacionados con la materia, para que le facilite la información de interés y hacer un seguimiento adecuado de la materia.

Recursos a tener en cuenta

- El desarrollo de una clase, además de la utilización de los distintos lenguajes (verbal, no-verbal, etc.) puede requerir el uso de otros recursos didácticos entre los que cabe señalar los siguientes:
- Recursos Físicos. Recursos Audiovisuales. Documentos escritos. Participación del alumnado. Aulas. Instalaciones. Materiales deportivos de cada modalidad. Mobiliario. Equipamiento. Pizarra. Video. Retroproyector. Internet. Transparencias. Diapositivas. Libros. Artículos. Apuntes. Notas de clase. Preguntas. Presentaciones. Trabajo individual. Trabajos en grupo.
- Los materiales específicos de las distintas actividades, o adaptados para poder realizar las prácticas propuestas

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

Al finalizar el curso los alumnos deberían:

- Saber explicar con precisión, claridad expositiva y corrección, verbalmente o por escrito, los conceptos, fundamentos teóricos, objetivos educativos y procesos educativos planteados en el programa de la asignatura. GP3-GP7-EE1
- Cuantificar la carga de entrenamiento de las diferentes especialidades deportivas. GP3-GP7-GI2-EE1
- Distribuir la carga de entrenamiento de acuerdo a una planificación. GP3-GP7-GI2-EE1
- Estructurar una planificación de entrenamiento en microciclos, mesociclos y macrociclos. GP3-GP7-GI2-EE1
- Saber planificar un entrenamiento de las diferentes especialidades deportivas. GP3-GP7-GI2-EE1

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

Se realizará durante la franja horaria publicada en el tablón de Conserjería del Edificio de Educación Física. Se recomienda solicitar cita previa.

Atención presencial a grupos de trabajo

Atención presencial acordada con cada grupo y dentro del horario de tutoría.

Atención telefónica

En el horario asignado para dicha tarea.

Atención virtual (on-line)

Dirección de correo: jruiz@def.ulpgc.es

No se contestarán mensajes durante los fines de semana, ni festivos, ni en periodo no lectivo.

Bibliografía

[1 Básico] Planificación del entrenamiento y su control /

Fernando Navarro Valdivielso, Antonio Oca Gaia, Antonio Rivas Feal.

Cultiva Libros,, [S.l.] : (2010)

978-84-9923-405-2

[2 Básico] Planificación y control del entrenamiento en natación /

Fernando Navarro Valdivielso, Antonio Rivas Feal.

Gymnos,, Madrid : (2001)

8480133309

[3 Básico] Entrenamiento deportivo: planificación y programación /

Iurig V. Verjoshanski.

Martínez Roca,, Barcelona : (1990)

8427014392

[4 Básico] Planificación del entrenamiento deportivo /

Juan M. García Manso, Manuel Navarro Valdivielso, José A. Caballero.

GYMNOS,, Madrid : (1996)

8480130547

[5 Básico] Bases teóricas del entrenamiento deportivo: (principios y aplicaciones) /

Juan M. García Manso, Manuel Navarro Valdivielso, José A. Ruiz Caballero.

Gymnos,, Madrid : (1996)

8480130539

[6 Básico] Kirol-entrenamenduaren oinarriak eta kontzeptuak /

Juan Manuel García

Manso, Manuel Navarro Valdivieso, José Antonio Ruiz Caballero.

Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua,, País Vasco : (2012)

978-84-9860-712-3

[7 Básico] Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva /

Juan Manuel García Manso.

Gymnos,, Madrid : (1999)

[8 Básico] La velocidad: la mejora del rendimiento en los deportes de velocidad /

Juan Manuel García Manso ... et al.

Gymnos,, Madrid : (1998)

8480131152

[9 Básico] La resistencia desde la optica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo /

Juan Manuel Garcia Manso, Fernando Navarro Valdivieso, Julio Cesar Legido Arce, Manuel Vitoria Ortiz.

Grada sport books,, Madrid : (2006)

9788480135009

[10 Básico] Fundamentos del entrenamiento deportivo /

L. Matvéiev.

Ráduga,, Moscú : (1985)

8440113919

[11 Básico] El proceso del entrenamiento deportivo /

L. Matvéiev.

Stadium,, Buenos Aires : (1982)

[12 Básico] Teoría general del entrenamiento deportivo /

L. P. Matveev.

Paidotribo,, Barcelona : (2001)

8480195045

[13 Básico] Guía para la planificación y control del entrenamiento de la resitencia del nadador [

Mariano García-Verdugo Delmas.

Gymnos,, Madrid : (1996)

848013089X

[14 Básico] Fisiología y metodología del entrenamiento: Fisiología y metodología del entrenamiento de la teoría a la práctica /

Véronique Billat.

Paidotribo,, Barcelona : (2002)

8480196270

[15 Recomendado] Planificación y control del entrenamiento de natación [Archivo de ordenador] /

Antonio Rivas Feal, Fernando Navarro Valdivielso, Daniel Muñoz Fontoira.

Gymnos,, Madrid : (2001)

8480133317

[16 Recomendado] La resistencia /

Fernando Navarro Valdivielso.

Gymnos,, Madrid : (1998)

8480131144

[17 Recomendado] Principios del entrenamiento deportivo /

Frank W. Dick.

Paidotribo,, Barcelona : (1993)

8480190701

[18 Recomendado] Training for sport and activity: the physiological basis of the conditioning process /

Jack H. Wilmore, David L. Costill.

Human Kinetics,, Illinois : (1988) - (3th ed.)

0873225570

[19 Recomendado] La teoría del entrenamiento deportivo desde la óptica de los sistemas complejos /

Juan Manuel García Manso, Juan Manuel Martín González.

Ayuntamiento,, Ingenio, Gran Canaria : (2005)

8493311634

[20 Recomendado] Planificación y control del entrenamiento de corredores: medio fondo, fondo y maratón [

Mariano García-Verdugo Delmas.

Gymnos,, Madrid : (1996)

8480130881

[21 Recomendado] Planificación y organización del entrenamiento deportivo /

por A. Vasconcelos Raposo.

Paidotribo,, Barcelona : (2005) - (2ª ed.)

8480194731

[22 Recomendado] Planificación y organización del entrenamiento juvenil /Gymnos,

Vicente Añó.

..T260:

(1997)

8480131292