



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2014/15

## 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

### Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

### Contribución de la asignatura al perfil profesional:

Es una asignatura se sitúa dentro del ámbito del Rendimiento Deportivo, con gran relación con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo y la Fisiología del Esfuerzo.

La asignatura se estructura en cinco bloques de contenidos: Aproximación Conceptual e Histórica; los Procesos de Adaptación y el Entrenamiento Deportivo; la Carga de Entrenamiento y sus Componentes; las Estructuras de la Planificación del Entrenamiento

Deportivo y el Carácter Específico de la Planificación del Entrenamiento y sus Aplicaciones Prácticas.

Se le proporcionará a los alumnos la capacidad para planificar el entrenamiento deportivo en los diferentes niveles de práctica deportiva y en las diferentes especialidades deportivas.

### Competencias que tiene asignadas:

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.

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.

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.

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.

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:

O1- Conocer la terminología básica de la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O2- Conocer la fuentes bibliográficas más específicas de este ámbito.

O3- Conocer las bases de repertorios y datos informatizados más adecuados para la búsqueda de información sobre aspectos relacionados con la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O4- Adquirir una perspectiva histórica acerca de los conocimientos sobre los que se asienta la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O5- Conocer los fundamentos fisiológicos, biomecánicos y estadísticos sobre los que se asienta la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O6- Integrar los conocimientos adquiridos sobre Planificación Entrenamiento Deportivo con los adquiridos en otras materias afines.

O7- Entender y saber interpretar adecuadamente los textos sobre Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O8- Conocer las ventajas que ofrece la computerización de la Planificación y Programación del Entrenamiento Deportivo.

O9- Conocer los medios instrumentales de que se dispone para alcanzar los fines propuestos en la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O10- Conocer los procedimientos experimentales en los que se basa el avance científico en Planificación del Entrenamiento Deportivo.

O11- Saber aplicar los contenidos de la Planificación Entrenamiento Deportivo a las necesidades planteadas por otras disciplinas.

O12- Conocer y comprender las principales aplicaciones de la Planificación del Entrenamiento Deportivo para el futuro ejercicio profesional.

O13- Adquirir los recursos y fundamentos necesarios que permitan argumentar coherentemente la defensa de sus criterios sobre la Planificación del Entrenamiento Deportivo.

## Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA I: APROXIMACIÓN CONCEPTUAL E HISTÓRICA A LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 1. Definición y conceptualización de la planificación del entrenamiento deportivo.

Tema 2. Antecedentes históricos de la planificación del entrenamiento deportivo.

UNIDAD DIDÁCTICA II: LA ADAPTACIÓN DEL DEPORTISTA COMO SUSTENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 3. Bases generales de la adaptación en el deporte.

Tema 4. La forma deportiva como nivel de adaptación del deportista.

Tema 5. Principios de la planificación del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación.

### UNIDAD DIDÁCTICA III: LA CARGA DE ENTRENAMIENTO COMO EJE CENTRAL DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 6. Aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento.

Tema 7. Cuantificación de la carga de entrenamiento. Métodos y aplicaciones.

Tema 8. La carga de entrenamiento como factor entrenante, desentrenante y sobreentrenante. La recuperación.

### UNIDAD DIDÁCTICA IV: LAS ESTRUCTURAS EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 9. Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo.

Tema 10. Microestructuras.

Tema 11. Mesoestructuras.

Tema 12. Macroestructuras.

Tema 13. Megaestructuras.

### UNIDAD DIDÁCTICA V: EL CARÁCTER ESPECÍFICO DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 14. Planificación del entrenamiento de resistencia.

Tema 15. Planificación del entrenamiento de fuerza.

Tema 16. Los deportes de equipo. Planificación del entrenamiento en deportes de largo periodo de competiciones.

Tema 17. Planificación del entrenamiento cruzado.

## 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.

## Evaluación:

Criterios de evaluación

-----

Asistencia a las clases prácticas.

Tareas prácticas:



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

TOTAL CRÉDITOS DE LA ASIGNATURA: 6 ECTS TH:

HTG: Horas presenciales teóricas (45 horas)

HTPG: Horas presenciales prácticas (15 horas)

HTNP: Horas de trabajo no presencial (90 horas)

HT: Horas totales (150 horas)

### -TEMPORALIZACIÓN:

La Temporalización de la Asignatura, para el curso académico está distribuida en 15 semanas de 4 horas cada una (3 Teóricas y 1 Práctica).

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

HTG: (Horas Teóricas Semanal).

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

HTPG: (Horas Prácticas Semanal).

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

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

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

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

### Semana 1

- Presentación asignatura. 1.5 h. HTG

- Presentación página campus virtual, familiarización. 1 h HTPG.

- Tema 1. Definición y conceptualización de la planificación del entrenamiento deportivo. 1.5 h. HTG

- Familiarización campus virtual. 1 H HTNP.

- Búsqueda Bibliografía: 5 h HTNP

### Semana 2

- Tema 2. Antecedentes históricos de la planificación del entrenamiento deportivo. 1,5 h HTG.

- Tema 3. Bases generales de la adaptación en el deporte. 1,5 h HTG.

- Análisis factores rendimiento. 1 h HTPG

- Búsqueda Bibliografía: 6 h HTNP

### Semana 3

-Tema 3. Bases generales de la adaptación en el deporte. 1,5 h HTG.

-Tema 4. La forma deportiva como nivel de adaptación del deportista.1,5 h HTG.

- Análisis factores rendimiento. 1 h HTPG

- Elaboración tarea análisis rendimiento. 6 h HTNP

### Semana 4

-Tema 5. Principios de la planificación del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación. 3 h HTG.

- Exposición tarea análisis rendimiento. 1 h HTPG

- Elaboración tarea análisis rendimiento. 6 h HTNP

#### Semana 5

Tema 6. Aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento. 3 h HTG.

- Práctica cuantificación carga. 1 h HTPG
- Tarea práctica de cuantificación carga. 6 h HTNP

#### Semana 6

-Tema 7. Cuantificación de la carga de entrenamiento. Métodos y aplicaciones. 1,5 h HTG.

- Tema 8. La carga de entrenamiento como factor entrenante, desentrenante y sobreentrenante. La recuperación. 1,5 h HTG
- Práctica cuantificación carga. 1 h HTPG
- Tarea práctica de cuantificación carga. 6 h HTNP

#### Semana 7

- Tema 9. Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo. 1,5 h HTG

- Tema 10. Microestructuras. 1,5 h HTG
- Exposición Tarea Práctica cuantificación carga. 1 h HTPG
- Repaso contenidos asignatura. 6 h HTNP

#### Semana 8

- Tema 10. Microestructuras. 1,5 h HTG

- Tema 11. Mesoestructuras. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Microestructuras. 6 h HTNP

#### Semana 9

- Tema 11. Mesoestructuras. 1,5 h HTG

- Tema 12. Macroestructuras. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Mesoestructuras. 6 h HTNP

#### Semana 10

- Tema 12. Macroestructuras. 1,5 h HTG

- Tema 13. Megaestructuras. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Macroestructuras. 6 h HTNP

#### Semana 11

- Tema 13. Megaestructuras. 1,5 h HTG

- Tema 14. Planificación del entrenamiento de resistencia. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Megaestructuras. 6 h HTNP

#### Semana 12

- Tema 14. Planificación del entrenamiento de resistencia. 1,5 h HTG

- Tema 15. Planificación del entrenamiento de fuerza. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Resistencia. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Resistencia / Fuerza. 6 h HTNP

#### Semana 13

- Tema 15. Planificación del entrenamiento de fuerza. 1,5 h HTG

- Tema 16. Los deportes de equipo. Planificación del entrenamiento en deportes de largo periodo de competiciones. 1,5 h HTG

- Práctica Planificación Fuerza. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Resistencia / Fuerza. 6 h HTNP

#### Semana 14

- Tema 16. Los deportes de equipo. Planificación del entrenamiento en deportes de largo periodo de competencias. 1,5 h HTG
- Tema 17. Planificación del entrenamiento cruzado. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Deportes de Equipo. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Deportes de Equipo. 6 h HTNP

#### Semana 15

- Tema 17. Planificación del entrenamiento cruzado. 1,5 h HTG
- Repaso, dudas y preguntas. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Entrenamiento Cruzado. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Entrenamiento Cruzado. 6 h TNP

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.**

- Fuentes bibliográficas
- TIC
- Los materiales específicos de las distintas actividades, o adaptados para poder realizar las prácticas propuestas
- Campus virtual de la asignatura

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

1.- 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.

COMPETENCIAS: Todas.

CONTENIDOS: Todos los temas.

FORMATIVAS: Clases teóricas, clases practicas, trabajo autónomo del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN: Prueba de conocimientos y tareas prácticas

2.- Cuantificar la carga de entrenamiento de las diferentes especialidades deportivas.

COMPETENCIAS: GP3, GP7, GE4, GE7, GE11, EE1, EE2, EE3

CONTENIDOS: Temas 1 a 8.

ACTIVIDADES FORMATIVAS: Clases teóricas, clases practicas, trabajo autónomo del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN: Prueba de conocimientos y tareas prácticas

3.- Distribuir la carga de entrenamiento de acuerdo a una planificación.

COMPETENCIAS: GP3, GP7, GE4, GE7, GE11, EE1, EE2, EE3, EE4

CONTENIDOS: Todos los temas.

ACTIVIDADES FORMATIVAS: Clases teóricas, clases practicas, trabajo autónomo del alumno.  
SISTEMAS DE EVALUACIÓN: Prueba de conocimientos y tareas prácticas

4.- Estructurar una planificación de entrenamiento en estructuras intermedias..

COMPETENCIAS: GP3, GP7, GI2, GE4, GE7, GE11, EE1, EE2, EE3

CONTENIDOS: Temas 9 a 17

ACTIVIDADES FORMATIVAS: Clases teóricas, clases practicas, trabajo autónomo del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN: Prueba de conocimientos y tareas prácticas

5.- Saber planificar un entrenamiento de las diferentes especialidades deportivas.

COMPETENCIAS: GP3, GP7, GI2, GE4, GE7, GE11, EE1, EE2, EE3, EE4

CONTENIDOS: Todos los temas.

ACTIVIDADES FORMATIVAS: Clases teóricas, clases practicas, trabajo autónomo del alumno.

SISTEMAS DE EVALUACIÓN: Prueba de conocimientos y tareas prácticas

## 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.

Los alumnos podrán acudir a tutorías presenciales para aclarar dudas, profundizar en algún aspecto de la materia o solicitar orientación para el estudio.

Los alumnos podrán acudir sin solicitarlo previamente, pero solo serán atendidos si el profesor no estuviera atendiendo otras tutorías virtuales a través del sistema de atención virtual abajo descrito.

Se recomienda solicitar cita previa.

### Atención presencial a grupos de trabajo

Los grupos de trabajo podrán acudir a tutorías presenciales para aclarar dudas o solicitar orientación para la tarea. Las tutorías se realizarán en un horario previamente establecido en el despacho del profesor

Los grupos podrán acudir sin solicitarlo previamente, pero solo serán atendidos si el profesor no estuviera atendiendo otras tutorías virtuales a través del sistema de atención virtual abajo descrito.

Se recomienda solicitar cita previa.

### Atención telefónica

En el horario asignado para dicha tarea.

Teléfono: 928 458889

### Atención virtual (on-line)

Dirección de correo: javier.chavarren@ulpgc.es

Apartado de Tutorías en Campus Virtual

## Datos identificativos del profesorado que la imparte.

## Datos identificativos del profesorado que la imparte

**Dr./Dra. Javier Jesús Chavarren Cabrero**

(COORDINADOR)

**Departamento:** 236 - EDUCACIÓN FÍSICA

**Ámbito:** 245 - Educación Física Y Deportiva

**Área:** 245 - Educación Física Y Deportiva

**Despacho:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Teléfono:** 928458889 **Correo Electrónico:** javier.chavarren@ulpgc.es

## 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] 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*

### [6 Básico] Fundamentos del entrenamiento deportivo /

*L. Matvéev.*

*Ráduga,, Moscú : (1985)*

*8440113919*

### [7 Básico] El proceso del entrenamiento deportivo /

*L. Matvéiev.*

*Stadium,, Buenos Aires : (1982)*

### [8 Básico] Teoría general del entrenamiento deportivo /

*L. P. Matveev.*

*Paidotribo,, Barcelona : (2001)*

*8480195045*

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

*Mariano García-Verdugo Delmas.*

*Gymnos,, Madrid : (1996)*

*848013089X*

---

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

*Véronique Billat.*

*Paidotribo,, Barcelona : (2002)*

8480196270

---

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

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

*Gymnos,, Madrid : (2001)*

8480133317

---

**[12 Recomendado] Principios del entrenamiento deportivo /**

*Frank W. Dick.*

*Paidotribo,, Barcelona : (1993)*

8480190701

---

**[13 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

---

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

*Mariano García-Verdugo Delmas.*

*Gymnos,, Madrid : (1996)*

8480130881

---

**[15 Recomendado] Planificación y organización del entrenamiento deportivo /**

*por A. Vasconcelos Raposo.*

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

8480194731

---

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

*Vicente Añó.*

..T260:

*(1997)*

8480131292

---