

**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: 0

SUMMARY

It is a subject that is within the scope of Sports Performance, with great relationship with the Theory and Methodology of Sports Training, Evaluation of Physical, Technical and Technical Capabilities, and the Physiology of Effort.

The subject is structured in several blocks of contents: Conceptual and Historical Approach; the Stimulus, Response and Adaptation Processes in Sports Training; the training load, its sequencing and its timing; the Structures and the Sport Training Planning Modes and the Specific Character of the Training Planning and the Practical Applications in the Individualization of the Sports Training.

Students were given the ability to plan sports training at different levels of sports practice and in different sports specialties.

LEARNING OUTCOMES

1.- Be able to explain with precision, expository clarity and correction, verbally or in writing, the concepts, theoretical foundations, educational objectives and educational processes proposed in the program of the subject.

Alignment with:

COMPETENCES: All.

CONTENTS: All topics.

TRAINING: Theoretical classes, practical classes, autonomous student work.

ASSESSMENT SYSTEMS: Test of knowledge and practical tasks

2.- Quantify the training load of the different sports specialties.

Alignment with:

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

CONTENTS: Topics 1 to 8.

TRAINING ACTIVITIES: Theoretical classes, practical classes, autonomous student work.

ASSESSMENT SYSTEMS: Test of knowledge and practical tasks

3.- Distribute the training load according to a plan.

Alignment with:

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

CONTENTS: All topics.

TRAINING ACTIVITIES: Theoretical classes, practical classes, autonomous student work.

ASSESSMENT SYSTEMS: Test of knowledge and practical tasks

4.- Structure a training plan in intermediate structures.

Alignment with:

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

CONTENTS: Topics 9 to 17

TRAINING ACTIVITIES: Theoretical classes, practical classes, autonomous student work.

ASSESSMENT SYSTEMS: Test of knowledge and practical tasks

5.- Know how to plan a training of the different sports specialties.

Alignment with:

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

CONTENTS: All topics.

TRAINING ACTIVITIES: Theoretical classes, practical classes, autonomous student work.

ASSESSMENT SYSTEMS: Test of knowledge and practical tasks

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, Evaluación de las Capacidades Físicas, Técnicas y Tácticas y, la Fisiología del Esfuerzo.

La asignatura se estructura en distintos bloques de contenidos: Aproximación Conceptual e Histórica; los Procesos de Estímulo, Respuesta y Adaptación en el Entrenamiento Deportivo; la Carga de Entrenamiento, su secuenciación y su temporalización; las Estructuras y Modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo y el Carácter Específico de la Planificación del Entrenamiento y sus Aplicaciones Prácticas en la Individualización del Entrenamiento Deportivo.

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, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 1. Antecedentes históricos de la planificación del entrenamiento deportivo.

Tema 2. Definición, conceptualización y principios de la planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.

UNIDAD DIDÁCTICA II: LA RESPUESTA ADAPTATIVA DEL DEPORTISTA COMO BASE DE LA PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 3. Modelos de la adaptación en el deporte: La Respuesta residual

Tema 4. La forma deportiva en el deporte.

Tema 5. Principios de la planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación aguda y crónica.

UNIDAD DIDÁCTICA III: LA CARGA DE ENTRENAMIENTO COMO EJE CENTRAL DE LA PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 6. Aspectos fundamentales de la carga y tipos de carga de entrenamiento.

Tema 7. Cuantificación de la carga de entrenamiento. Métodos y aplicaciones lineales y no lineales.

Tema 8. Principio de Hormosis: Fatiga v Recuperación.

UNIDAD DIDÁCTICA IV: LAS ESTRUCTURAS EN LA PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 9. Estructuras intermedias en la temporalización y secuenciación.

Tema 10. Microestructuras: La Sesión y las Estructuras Integradas.

Tema 11. Mesoestructuras

Tema 12. Macroestructuras y Ciclos

UNIDAD DIDÁCTICA V: EL CARÁCTER ESPECÍFICO DE LA PLANIFICACIÓN, PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Tema 13. Planificación, programación y periodización del entrenamiento de fuerza.

Tema 14. Planificación programación y periodización del entrenamiento de resistencia.

Tema 15. Planificación programación y periodización del entrenamiento en los deportes con largo periodo de competiciones.

Metodología:

Modalidades de enseñanza.

- Clases teóricas. Que podrán impartirse online de modo sincrónico
- Talleres.
- Clases prácticas.
- Estudio y trabajo en grupo reducido.
- Estudio y trabajo autónomo.

Las clases prácticas se realizarán tanto en el aula, como en el laboratorio de Análisis y Planificación del Entrenamiento como en las instalaciones deportivas.

Evaluación:

Criterios de evaluación

Los diferentes procedimientos e instrumentos de recogida de información que podremos utilizar para la evaluación de los son los siguientes:

- Procedimientos basados en la observación de las clases teóricas, prácticas y tutorías en grupo: listas de control, observaciones del profesor, etc.
- Pruebas escritas: Pruebas de desarrollo, pruebas objetivas o de tipo test, resolución de problemas, mapas conceptuales, etc.

Sistemas de evaluación

Prueba de conocimientos: se emplearán exámenes teóricos con preguntas tipo test, a relacionar y/o

a desarrollar. Además de supuestos prácticos y/o cuestionarios específicos de los temas.
En relación a la evaluación de estudiantes que participan en programas de movilidad:
Los estudiantes que participan en programas de movilidad y que se encuentren en la situación contemplada en el art. 51 del Reglamento de Movilidad de estudios con reconocimiento académico de la ULPGC, esto es, con alguna de las asignaturas de su acuerdo académico que no hubieran sido superadas en destino o estuvieran calificadas como no presentadas, podrán presentarse en las convocatorias extraordinaria o especial optando al 100% de la calificación (art. 26 Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje y de las competencias adquiridas por el alumnado de la ULPGC).

En relación a los estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª :

Siguiendo lo indicado en los artículos 16 y 16 Bis del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje, aquellos alumnos en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria que hayan solicitado, por escrito, ser excluidos de la evaluación continua serán evaluados por un tribunal (art. 12.3 del Reglamento de Evaluación de los resultados de aprendizaje), debiendo suponer dicho examen el 100% de la calificación de la asignatura.

Criterios de calificación

Convocatoria Ordinaria:

- Prueba de conocimientos. Necesario obtener más de 5 puntos sobre 10.

Convocatoria Extraordinaria:

- Prueba de conocimientos. Necesario obtener más de 5 puntos sobre 10.

Convocatoria Especial:

- Prueba de conocimientos. Necesario obtener más de 5 puntos sobre 10.

Para la Evaluación y Calificación Final de la Asignatura en cualquier tipo de convocatoria, se aplica el “Reglamento de Evaluación de los Resultados de aprendizaje de las Competencias adquiridas por el alumnado en los títulos oficiales, títulos propios y de formación continua de la U.L.P.G.C.”, publicado en el BOULPGC, el día 6 de Junio de 2011.

En el proceso de Evaluación Continua, hacemos cumplir obligatoriamente el artículo 20 sobre Asistencia a Clase, que textualmente indica “No tendrán derecho a la participación o a la calificación en las pruebas o exámenes finales o parciales aquellos estudiantes que no hayan asistido de forma regular a las clases teóricas, a las prácticas del aula o del laboratorio, en los términos del proyecto docente de las asignaturas aprobadas por la CAD. Para que el alumno pueda ser evaluado y calificado ha de constar con un mínimo del 50 % de las asistencias computadas en las clases, de lo contrario no se les podrá evaluar, ni calificar.

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)

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 GRUPO 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. Antecedentes históricos 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. Definición, conceptualización y principios de la planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo. 1,5 h HTG.
- Tema 3. Modelos de la adaptación en el deporte: La Respuesta residual. 1,5 h HTG.
- Análisis factores rendimiento. 1 h HTPG
- Búsqueda Bibliografía: 6 h HTNP

Semana 3

- Tema 3. Modelos de la adaptación en el deporte: La Respuesta residual. 1,5 h HTG.
- Tema 4. La forma deportiva.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, programación y periodización del entrenamiento deportivo fundamentados en los procesos de adaptación aguda y crónica. 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 y tipos de 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 lineales y no lineales. 1,5 h HTG.

- Tema 8. Principio de Hormosis: Fatiga v Recuperación. 1,5 h HTG
- Práctica cuantificación carga. 1 h HTPG
- Tarea práctica de cuantificación carga. 6 h HTNP

Semana 7

- Tema 9. Estructuras intermedias en la temporalización y secuenciación. 1,5 h HTG

- Tema 10. Microestructuras: La Sesión y las Estructuras Integradas. 1,5 h HTG
- Exposición Tarea Práctica cuantificación carga. 1 h HTPG
- Repaso contenidos asignatura. 6 h HTNP

Semana 8

- Tema 10. Microestructuras: La Sesión y las Estructuras Integradas. 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 y Ciclos. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Mesoestructuras. 6 h HTNP

Semana 10

- Tema 12. Macroestructuras y Ciclos. 1,5 h HTG

- Tema 13. Planificación, programación y periodización del entrenamiento de los deportes condicionales. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Macroestructuras. 6 h HTNP

Semana 11

- Tema 13. Planificación, programación y periodización del entrenamiento de los deportes condicionales. 1,5 h HTG

- Tema 13. Planificación, programación y periodización del entrenamiento de los deportes condicionales. 1,5 h HTG
- Práctica Estructuración Planificación. 1 h HTPG
- Tarea práctica Megaestructuras. 6 h HTNP

Semana 12

- Tema 14. Planificación programación y periodización del entrenamiento compensatorio y preventivo. 1,5 h HTG

- Tema 14. Planificación programación y periodización del entrenamiento compensatorio y preventivo. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Resistencia. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Resistencia / Fuerza. 6 h HTNP

Semana 13

- Tema 14. Planificación programación y periodización del entrenamiento compensatorio y preventivo. 1,5 h HTG
- Tema 15. Planificación programación y periodización del entrenamiento en los deportes de equipo. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Fuerza. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Resistencia / Fuerza. 6 h HTNP

Semana 14

- Tema 15. Planificación programación y periodización del entrenamiento en los deportes de equipo. 1,5 h HTG
- Tema 15. Planificación programación y periodización del entrenamiento en los deportes de equipo. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Deportes de Equipo. 1 h HTPG
- Tarea práctica Planificación Deportes de Equipo. 6 h HTNP

Semana 15

- Tema 15. Planificación programación y periodización del entrenamiento en los deportes de equipo. 1,5 h HTG
- Repaso, dudas y preguntas. 1,5 h HTG
- Práctica Planificación Deportes de Equipo. 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.

Alineación con:

COMPETENCIAS: Todas.

CONTENIDOS: Todos los temas.

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

SISTEMAS DE EVALUACIÓN: Prueba de conocimientos y tareas prácticas

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

Alineación con:

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.

Alineación con:

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.

Alineación con:

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.

Alineación con:

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.

En relación a los estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª podrán acudir a tutorías presenciales para aclarar dudas, profundizar en algún aspecto de la materia o solicitar orientación para el estudio.

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

D/Dña. José María Ruiz Hernández
Departamento: 236 - EDUCACIÓN FÍSICA
Ámbito: 245 - Educación Física Y Deportiva
Área: 245 - Educación Física Y Deportiva
Despacho: EDUCACIÓN FÍSICA
Teléfono: **Correo Electrónico:** jose.ruiz@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] Tapering and peaking for optimal performance /

Iñigo Mujika.
Human Kinetics,, Champaign (Illinois) : (2009)

[4 Básico] Entrenamiento deportivo: planificación y programación /

Iurig V. Verjoshanski.
Martínez Roca,, Barcelona : (1990)
8427014392

[5 Básico] Fundamentos del entrenamiento deportivo /

L. Matvéev.

Ráduga,, Moscú : (1985)

8440113919

[6 Básico] El proceso del entrenamiento deportivo /

L. Matvéev.

Stadium,, Buenos Aires : (1982)

[7 Básico] Teoría general del entrenamiento deportivo /

L. P. Matveev.

Paidotribo,, Barcelona : (2001)

8480195045

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

Mariano García-Verdugo Delmas.

Gymnos,, Madrid : (1996)

848013089X

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

Véronique Billat.

Paidotribo,, Barcelona : (2002)

8480196270

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

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

Gymnos,, Madrid : (2001)

8480133317

[11 Recomendado] Recovery for performance in sport /

Christophe Hausswirth, Iñigo Mujika, editors ; The National Institute of Sport for Expertise and Performance (INSEP).

Human Kinetics,, Champaign, IL : (2013)

9781450434348

[12 Recomendado] Endurance training: science and practice /

editor, Iñigo Mujika.

Iñigo Mujika,, Vitoria-Gasteiz : (2012)

9788493997007

[13 Recomendado] Principios del entrenamiento deportivo /

Frank W. Dick.

Paidotribo,, Barcelona : (1993)

8480190701

[14 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

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

Mariano García-Verdugo Delmas.

Gymnos,, Madrid : (1996)

8480130881

[16 Recomendado] Planificación y organización del entrenamiento deportivo /

por A. Vasconcelos Raposo.

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

8480194731

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

Vicente Añó.

..T260:

(1997)

8480131292