

**CURSO DE FORMACIÓN ESPECÍFICA**  
**EN**  
**PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DIRIGIDO A**  
**ESPECIALIDADES DE RESISTENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**



**Prof. D. Mariano García-Verdugo Delmas**  
Sportis. Formación Deportiva

2010

**Organiza**

Sportis. Formación Deportiva.  
Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña.  
Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Galicia



Área de Expresión Corporal  
Departamento de Didácticas Específicas  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



## FICHA DEL CURSO

<i>Curso de Formación Específica en Planificación y Programación del Entrenamiento Dirigido a Especialidades de Resistencia en Niños y Adolescentes</i>					
Duración del curso	200 horas	Modalidad curso	A distancia	Precio	300 € Consultar descuentos
Créditos	20 créditos	Becas	N.D.	Matrícula	Abierta
Equivalencia Créditos	1 c. = 10 Horas	Duración	1 año	Código	C-002
Entidades co-organizadoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña</li> <li>- Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y Deporte de Galicia</li> </ul>				
Profesor	Prof. D. Mariano García-Verdugo Delmas (Real Federación Española de Atletismo)				
Sistema evaluación	Cuestionarios de autoevaluación Cuestionario final Trabajo fin de curso				
Requisitos acceso	Graduado escolar o graduado en ESO				
Diploma otorgado	Diploma de Formación Específica en Planificación y Programación del Entrenamiento Dirigido a Especialidades de Resistencia en Niños y Adolescentes				
Bareable para Oposiciones	Si	Diploma Oficial	Sportis. Formación Deportiva		

Formación Deportiva

### Descripción del curso

El *Curso de Formación Específica en Planificación y Programación del Entrenamiento Dirigido a Especialidades de Resistencia en Niños y Adolescentes* capacita al alumno para la dirección y optimización del entrenamiento de modalidades de resistencia en niños y adolescentes.

El alumno adquirirá los conocimientos básicos de la planificación y programación del entrenamiento de modalidades de resistencia en niños y adolescentes.

El curso es impartido por uno de los mejores entrenadores a nivel mundial, el Prof. García-Verdugo, utiliza un modelo de enseñanza muy ameno y lleno de ejemplos prácticos fruto de su experiencia en el ámbito del alto rendimiento.

El curso se divide en 10 módulos que abordarán los pilares básicos del entrenamiento en categorías inferiores. Los primeros módulos indagan en las

características físicas, sociales, afectivas y psíquicas de los niños y jóvenes deportistas. Su entorno, la importancia de una correcta pedagogía del entrenamiento y especialmente la correcta planificación de las cargas de trabajo.

En los siguientes módulos se explica el proceso a seguir para una planificación a largo plazo, evitando éxitos tempranos fruto de un trabajo mal enfocado e incorrecto y respetando los procesos de crecimiento de los niños.

Posteriormente el lector adquirirá las bases del entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) respetando la evolución de esta en las distintas franjas etarias, desde los 7 años hasta los 18 años.

En los módulos centrales se emprende una importante búsqueda del conocimiento del entrenamiento de la resistencia, los métodos existentes, los factores de los que depende, las zonas adecuadas para trabajar en cada edad, etc. También se presenta el nuevo modelo de control del trabajo de la resistencia, el modelo **Diper Test**, modelo novedoso y actual que ya lo están utilizando en sus entrenamientos numerosos entrenadores de cierto prestigio procedentes de distintos países. Este modelo ha surgido fruto de una intensa y larga investigación sobre el control de la resistencia.

Por último, en los últimos módulos se indagará en la importancia del trabajo de fuerza, velocidad y flexibilidad enfocada hacia la resistencia. Proponiendo al alumno ejemplos prácticos de trabajo y tareas originales, con las que el alumno obtendrá fantásticos resultados en la mejora del rendimiento de sus atletas.

Sin duda alguna, este curso ofrece a aquellos técnicos deportivos que trabajan en categorías inferiores una formación sólida en el entrenamiento dirigido a especialidades de resistencia.

## Competencias básicas

El alumno con la realización de este curso alcanzará las siguientes competencias básicas que le ayudarán a acceder al mercado laboral, convirtiéndolo en un profesional más formado, competente, capacitado y cualificado.

- Ser capaz de dirigir un entrenamiento de un deportista de especialidades de resistencia.
- Dominar la terminología básica relacionada con el ámbito de la resistencia.

- Reconocer los distintos métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Adquirir la capacidad y los conocimientos necesarios para planificar y programar el entrenamiento en niños y adolescentes con vistas a futuras especialidades de resistencia.
- Adquirir la capacidad y los conocimientos necesarios para llevar la formación deportiva y humana de un deportista desde sus comienzos.
- Adquirir la capacidad y conocimientos necesarios para gestionar el entorno del niño deportista (familia, compañeros, club, medios de comunicación, etc.).
- Adquirir la capacidad para diseñar, desarrollar y dirigir actividades de entrenamiento adecuadas a cada edad y a cada momento.
- Adquirir los conocimientos necesarios para discernir entre trabajos adecuados e inadecuados para niños y adolescentes, en cada etapa de su desarrollo

## Dirección

Sportis. Formación Deportiva

## Profesorado

Prof. Mariano García-Verdugo Delmas (Real Federación Española de Atletismo)



Real Federación Española  
de Atletismo

## Currículo del profesor

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Diplomado en Estudios Avanzados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (DEA. Universidad de Vigo).
- Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo (Universidad Autónoma de Madrid).
- Técnico Especialista en Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español).
- Entrenador Nacional Especialista de Atletismo. Nivel IV (Real Federación Española de Atletismo).

4 Curso de Formación Específica en Planificación y Programación del Entrenamiento Dirigido a Especialidades de Resistencia en Niños y Adolescentes

- Técnico Deportivo Superior en Atletismo (Ministerio de Educación).
- Responsable de las pruebas de Medio Fondo de la Real Federación Española de Atletismo.
- Profesor del Centro Olímpico de Estudios Superiores (Master en Alto Rendimiento Deportivo) del Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid.
- Profesor de los cursos de Atletismo (especialidad de medio fondo) de la Federación Internacional de Atletismo para Hispanoamérica.
- Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo.
- Director y profesor de la Escuela Gallega de Entrenadores de Atletismo.
- Ponente en distintos congresos y seminarios científicos nacionales e internacionales.
- Director del Servicio de Deportes de la Universidad de Santiago de Compostela.
- Asistente como oficial de la Selección Española de Atletismo en 5 Juegos Olímpicos, 18 campeonatos del Mundo y 16 campeonatos de Europa.

## Entidades co-organizadoras

Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña

Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Galicia.

Área de Expresión Corporal  
Departamento de Didácticas Específicas  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



## Requisitos de acceso

Graduado Escolar o Título de E.S.O.

## Sistema de evaluación

Cuestionarios de autoevaluación, Cuestionario final de evaluación y trabajo final teórico-práctico.

## Coste matrícula

- 210 € (Colegiados Ciencias del Deporte y Educación Física)
- 250 € (Estudiantes)
- 285 € (Socios Sportis). Hazte socio gratuitamente y disfruta de este descuento!
- 300 € (Profesionales)

## Garantía de nuestra formación

Nuestra principal garantía es la **formación sólida y adaptada a la demanda laboral** de la sociedad actual. El **material didáctico** entregado al alumno es de alta calidad y el mismo se basa en un modelo de aprendizaje basado en competencias. De tal manera, que una vez realizado el curso, el alumno estará **formado, capacitado** y será **competente** para afrontar las distintas situaciones que le puedan surgir en su ámbito laboral.

Nuestros **docentes** son **profesores de distintas universidades** con gran vocación y entusiastas de la formación continua, dedicando altruistamente su tiempo libre a la formación de los alumnos y profesionales del deporte y la Educación Física.

Nuestros alumnos están en **contacto directo** con el docente del curso, sin intermediarios, para que el mismo le resuelva todas sus dudas.

Sportis **no es una empresa** y por tanto sus **fines no son económicos**, su única preocupación es ofrecer la mejor calidad en materia de formación a los profesionales del deporte y la Educación Física.

Sportis está realizando los trámites necesarios con el **Ministerio de Educación** y distintas administraciones educativas para el reconocimiento de sus cursos.

Los Cursos de Formación Específica de Sportis están co-organizados por el **Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña** y el **Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Galicia**.

Sportis **garantiza la mejor relación calidad-precio**. Si encuentra un curso más económico que el nuestro, le devolveremos su dinero. \*El curso debe contener el mismo número de horas y temario similar

## Certificación otorgada

El alumno obtendrá, una vez superado el curso con éxito, un diploma acreditativo de su formación. El diploma estará firmado y sellado por el Director General de Sportis. Formación Deportiva y el Director del Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de A Coruña, siendo baremable para concursos de oposiciones. En él se incluirá la carga lectiva del curso así como el año de finalización de los estudios. En la parte posterior del mismo, se indicará el número de registro y los módulos abordados dentro del curso con indicación de la carga horaria.

## Más información

Sportis. Formación Deportiva

Email: [secretariasportis@yahoo.es](mailto:secretariasportis@yahoo.es)

Tlf.: 0034-645-973-846

## ¿Cómo inscribirse?

1. Rellena el formulario de inscripción con tus datos.
2. Realiza el ingreso de la cuota de la matrícula en el número de cuenta de Sportis Caixa Galicia IBAN ES36 2091-0395-27-3040002773 indicando en el concepto tu nombre y apellidos.
3. Remítenos por **email** ([secretariasportis@yahoo.es](mailto:secretariasportis@yahoo.es)) o por **correo ordinario** (Sportis. Formación Deportiva C/ José Pascual López nº 4 13 H c.p. 15008 A Coruña) los siguientes documentos: hoja inscripción, resguardo bancario, fotocopia DNI y justificante de descuento en la cuota de la matrícula (si procede).
4. Posteriormente te enviaremos un email para confirmarte la aceptación de tu matrícula y recibirás en el plazo de una semana todo el material didáctico del curso.

## HOJA INSCRIPCIÓN CURSO C-002

**APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_

**C.P.:** \_\_\_\_\_ **LOCALIDAD:** \_\_\_\_\_

**PROVINCIA:** \_\_\_\_\_

**TELÉFONO MÓVIL:** \_\_\_\_\_

**EMAIL:** \_\_\_\_\_

**DNI/NIF:** \_\_\_\_\_ **FECHA NACIMIENTO:** \_\_\_\_\_

**TITULACIÓN ACADÉMICA:** \_\_\_\_\_

**CENTRO DE ESTUDIOS/ TRABAJO:** \_\_\_\_\_

**PROFESIÓN:** \_\_\_\_\_

**CUOTA:**  210 € (Colegiados)  250 € (Estudiantes)  285 € (Socios Sportis)  300 € (Profesionales)  
 Deseo hacerme gratuitamente socio Sportis Fdo. (Firma aquí)

# TEMARIO DEL CURSO

## INTRODUCCIÓN

### **MÓDULO 1: EL NIÑO DEPORTISTA. EL TALENTO PARA ESPECIALIDADES DE RESISTENCIA**

#### **1.1. El niño deportista**

1.1.1. La iniciación y el abandono

1.1.2. Causas por las que el niño comienza a realizar deporte

1.1.3. Causas por las que el niño abandona la práctica deportiva

#### **1.2. El talento y el talento deportivo**

#### **1.3. El talento en especialidades de resistencia**

1.3.1. ¿Qué es un talento resistente?

1.3.2. ¿Se puede detectar el talento para especialidades de resistencia desde primeras edades?

1.3.3. Detección, selección, captación y desarrollo

1.3.4. Las falsas expectativas

#### **1.4. La realidad**

#### **1.5. Capacidades, cualidades y requisitos necesarios en un talento para especialidades de resistencia**



- 1.5.1. El talento “vale”
- 1.5.2. El talento “puede”
  - 1.5.2.1. Los medios y recursos
  - 1.5.2.2. El entorno del niño deportista. Oportunidades y amenazas.
    - 1.5.2.2.1. La familia
    - 1.5.2.2.2. El colegio
    - 1.5.2.2.3. Los compañeros y amigos
    - 1.5.2.2.4. Las instituciones y las entidades deportivas
    - 1.5.2.2.5. Las actividades y el tiempo libre
    - 1.5.2.2.6. Los medios de comunicación
  - 1.5.3. El talento deportivo “quiere”
- 1.6. El entrenador de niños y jóvenes**
- 1.7. Orientaciones y consejos que podrían llevar hacia el conocimiento del posible talento en especialidades de resistencia**
  - 1.7.1. Una herramienta para la evaluación
- 1.8. Resumen**
- 1.9. Preguntas de auto evaluación**

## **MÓDULO 2: LA FORMACIÓN A LARGO PLAZO**

- 2.1. Planteamiento general sobre la formación pedagógica a largo plazo**
  - 2.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
    - 2.1.1.1. Crecimiento
    - 2.1.1.2. Maduración
    - 2.1.1.3. Edad cronológica y edad biológica
  - 2.1.2. Planteamientos en función de las diferentes etapas
  - 2.1.3. Aspectos que se deben tener en cuenta en el deportista de alto nivel que deben irse educando progresivamente en función de las características de cada etapa
- 2.2. Planteamiento general sobre la formación deportiva a largo plazo**
  - 2.2.1. Teoría sobre las fases sensibles
  - 2.2.2. Planteamientos sobre el entrenamiento físico técnico
  - 2.2.3. Principios del entrenamiento adaptados a las edades en proceso de formación

**2.3. Resumen**

**2.4. Preguntas de autoevaluación**

**MÓDULO 3: ETAPAS DE DESARROLLO EN EL JOVEN DEPORTISTA.  
EVOLUCIÓN DE LAS CUALIDADES**

**3.1. Características a tener en cuenta en el entrenamiento**

3.1.1. Momentos óptimos de intendencia

**3.2. Evolución y desarrollo de las cualidades más determinantes para el  
entrenamiento de resistencia.**

3.2.1. Evolución de las cualidades coordinativas

3.2.2. Evolución de las cualidades condicionales

3.2.2.1. Evolución de la fuerza y los parámetros que la determinan

3.2.2.2. Evolución de la velocidad y los parámetros que la determinan

3.2.2.3. Evolución de la flexibilidad y los parámetros que la determinan

3.2.2.4. Evolución de la resistencia y los parámetros que la determinan

**3.3. Resumen**

**3.4. Preguntas de auto evaluación**

**MÓDULO 4: EL ENTRENAMIENTO INTEGRAL SEGÚN LAS DIFERENTES  
ETAPAS**

**4.1. Sobre el entrenamiento por zonas.**

4.1.1. Conceptos básicos necesarios

4.1.2. El modelo DIPER y su adaptación a las diferentes etapas de desarrollo

4.1.2.1. Características de las zonas en la infancia.

4.1.2.2. Características de las zonas en la pubertad.

4.1.2.3. Características de las zonas en la adolescencia.

4.1.2.4. Características de las zonas en la juventud.

**4.2. Resumen**

**4.3. Preguntas de auto evaluación**

**MÓDULO 5: METODOLOGÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA  
RESISTENCIA**

**5.1. Metodología del entrenamiento de resistencia aplicada a edades de  
desarrollo. A quién, en dónde, el qué, el cómo y el cuándo.**

## **5.2. Los métodos de entrenamiento**

### **5.2.1. Los métodos continuos**

#### **5.2.1.1. Los métodos continuos desde la perspectiva del modelo DIPER**

### **5.2.2. Los métodos fraccionados**

#### **5.2.2.1. Los métodos fraccionados desde la perspectiva del modelo DIPER**

### **5.2.3. Los métodos interválicos**

#### **5.2.3.1. Los métodos interválicos desde la perspectiva del modelo DIPER**

### **5.2.4. Los métodos por repeticiones**

#### **5.2.4.1. Los métodos por repeticiones desde la perspectiva del modelo DIPER**

### **5.2.5. Los métodos de competición y control**

#### **5.2.5.1. Los métodos de competición y control desde la perspectiva del modelo DIPER**

## **5.3. Resumen**

## **5.4. Preguntas de auto evaluación**

# **MÓDULO 6. APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA A EDADES EN DESARROLLO.**

## **6.1. Los métodos de entrenamiento adaptados a los niños y adolescentes**

### **6.1.1. Los estadios o niveles de desarrollo para edades en proceso de formación**

## **6.2. Las zonas adecuadas y las zonas inadecuadas en cada edad**

### **6.2.1. Las zonas de incidencia en etapa infantil**

#### **6.2.1.1. Los métodos adecuados e inadecuados. Aplicaciones de acuerdo a la edad**

### **6.2.2. Las zonas de incidencia en edad pre púber**

#### **6.2.2.1. Los métodos adecuados e inadecuados. Aplicaciones de acuerdo a la edad**

### **6.2.3. Las zonas de incidencia en edad puberal**

#### **6.2.3.1. Los métodos adecuados e inadecuados. Aplicaciones de acuerdo a la edad**

### **6.2.4. Las zonas de incidencia en edad adolescente y los métodos recomendados**

### **6.2.5. Las zonas de incidencia en edad juvenil y los métodos recomendados**

## **6.3. Resumen**

## **6.4. Preguntas de autoevaluación**

## **MÓDULO 7: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON OBJETIVOS HACIA LA RESISTENCIA**

- 7.1. Conceptos básicos sobre fuerza aplicables a edades en proceso de desarrollo**
- 7.2. Los objetivos de la fuerza en edades tempranas**
- 7.3. Metodología del entrenamiento de la fuerza aplicada a edades de desarrollo**
  - 7.3.1. Los niveles o estadios de desarrollo de la fuerza aplicados a edades en proceso de desarrollo
- 7.4. La aplicación del entrenamiento de fuerza basados en las zonas en cada edad y con objetivos de resistencia**
  - 7.4.1. Las zonas de incidencia de la fuerza en la etapa infantil y pre puberal
  - 7.4.2. Las zonas de incidencia de la fuerza en la etapa puberal
  - 7.4.3. Las zonas de incidencia de la fuerza en las etapas adolescente y juvenil
- 7.5. Resumen**
- 7.6. Preguntas de auto evaluación**

## **MÓDULO 8: ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON OBJETIVOS HACIA LA RESISTENCIA**

- 8.1. Conceptos básicos sobre velocidad aplicables a las edades en proceso de desarrollo**
- 8.2. Los objetivos de la velocidad en edades tempranas**
- 8.3. Metodología para el entrenamiento de la velocidad aplicada a edades en proceso de desarrollo**
  - 8.3.1. Los niveles o estadios de desarrollo de la velocidad aplicables a edades en proceso de desarrollo
- 8.4. La aplicación del entrenamiento de velocidad basados en las zonas en cada edad y con objetivos de resistencia**
- 8.5. Resumen**
- 8.6. Preguntas de autoevaluación**

## **MÓDULO 9: ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y DE LA TÉCNICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON OBJETIVOS HACIA LA RESISTENCIA**

### **9.1. Conceptos básicos sobre flexibilidad**

9.1.1. Metodología para el entrenamiento de flexibilidad aplicada a edades en proceso de desarrollo

9.1.1.1. Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad

9.1.1.2. Los niveles o estadios de desarrollo de la flexibilidad aplicados a edades en proceso de formación

### **9.2. Conceptos básicos sobre la técnica y el aprendizaje**

9.2.1. Particularidades de la técnica en relación con la resistencia

9.2.1.1. Factores que influyen y que determinan la técnica en especialidades de resistencia

9.2.2. Metodología para el entrenamiento de la técnica aplicada a edades en proceso de formación

9.2.2.1. Estadios de desarrollo de la técnica en función de las etapas

9.2.3. Aplicaciones prácticas

### **9.3. Resumen**

### **9.4. Preguntas de auto evaluación**

## **MÓDULO 10: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE PLANIFICACIÓN. APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA EN EDADES DE DESARROLLO**

### **10.1. Estructuras de la planificación**

10.1.1. Las tareas y los ejercicios

10.1.2. Las sesiones

10.1.3. Los microciclos

10.1.4. Los mesociclos

10.1.5. Los macrociclos

10.1.6. La temporada

10.1.7. El ciclo plurianual

### **10.2. Directrices sobre los contenidos del entrenamiento**

10.2.1. Etapas correspondientes a la infancia 7 a 9 años (niños) y 7-8 (niñas)

- 10.2.2. Etapa correspondiente a la pre pubertad. Edades de 10 a 12 años (niños) y de 9 a 11 años (niñas).
- 10.2.3. Etapa correspondiente a la pubertad. Edades de 13 a 14 años (chicos) y de 12 a 13 años (chicas).
- 10.2.4. Etapa correspondiente a la adolescencia. Edades de 15 a 16 años (chicos) y de 13 a 14 (chicas).
- 10.2.4.1. Deportistas adolescentes con tendencias hacia especialidades de resistencia de duración media (RDM)
- 10.2.4.2. Deportistas adolescentes con tendencias hacia especialidades de resistencia de duración larga (RDL)
- 10.2.5. Etapa correspondiente a la juventud. Edades de 17 a 18 años (chicos) y de 14 a 15 años (chicas).
- 10.3. Resumen**
- 10.4. Preguntas de auto evaluación**
- 11. RESPUESTAS A LOS CUESTIONARIOS DE AUTO EVALUACIÓN**
- 12. BIBLIOGRAFÍA**

Nota: El temario podrá sufrir ligeras variaciones, pues el mismo está en constante actualización.