



## CURSO FORMACIÓN ENTRENADORES

### Programa de Planificación y cuantificación del entrenamiento en piragüismo

#### **Justificación**

El proceso de planificación y programación del entrenamiento deportivo es una de las actividades más difíciles que realizan los entrenadores, ya que conlleva una gran complejidad valorar la interacción de los diferentes tipos de cargas y contenidos de entrenamiento. Por otro lado, la cuantificación del entrenamiento realizado o planificado, en ocasiones, puede convertirse en una tarea aburrida y repetitiva, por lo que el uso de una herramienta informática de carácter genérico, como una hoja de cálculo, puede facilitar y ahorrar mucho tiempo al entrenador en este tipo de actividades, además de servir para obtener información de forma instantánea de lo planificado a lo largo de la temporada.

Las herramientas para el control y la cuantificación del entrenamiento no son la clave de una planificación exitosa, pero facilitan el proceso de elaboración, corrección y ajuste de las programaciones realizadas. La cuantificación de la carga facilita el aprendizaje sobre las planificaciones anteriores y aporta una valiosa información sobre la vida deportiva de nuestros deportistas.

En el taller formativo impartido por su propio autor, Fernando Alacid, se expondrá el Programa de Planificación y cuantificación del entrenamiento en piragüismo.

Al finalizar el taller los asistentes **SABRÁN HACER:**

- ⇒ Cálculo de Kms por mesociclos y microciclos según el volumen e intensidad determinado por el propio entrenador.
- ⇒ Cuantificar los volúmenes de entrenamiento mientras se realizan los microciclos, obteniendo automáticamente la cuantificación de los diferentes períodos de entrenamiento de forma inmediata.
- ⇒ Cálculo de volúmenes diferenciando entre en el entrenamiento en agua la cuantificación se realiza en kilómetros, ritmos y horas; en seco únicamente se cuantifica en horas.
- ⇒ El alumno/a sabrá cambiar o modificar los contenidos de las celdas para adaptar la hoja de cálculo a cualquier otra variable o ejercicio que el entrenador considere oportuno o incluso especialidad deportiva que cuantifique las cargas de una forma similar.

#### **Metodología**

Activa y participativa.

Necesario e imprescindible acudir con un ordenador portátil.

#### **Día, Hora y Lugar**

**Sábado 19 de diciembre a las 16h30'** (Hora aproximada de finalización 20h30'). En las instalaciones de Pontillón do Castro (Berducido-Pontevedra).

#### **Precio**

El coste del mismo son **25 euros**. Imprescindible realizar ingreso bancario en la cuenta:

**Caixa Catalunya: 2013-1555-00-0200050756**

En la transferencia poner como texto: "Inscripción Curso Formación Entrenadores"



---

### **Plazo de Inscripción**

Día 18 de diciembre o hasta ocupar plazas disponibles.

---

### **Número de Plazas**

Por riguroso orden de inscripción, 30 plazas.  
Se entregará certificado de asistencia.

---

### **Organiza**

Escola galega de Aestradores de piragüismo (**FEGAPI**)  
ENEP. Escuela Nacional de entrenadores de Piragüismo (**RFEP**)

---

### **BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN**

Apellidos:..... Nombre:.....

DNI:.....

Domicilio:..... C.P.:.....

Población:.....

Provincia: ..... Teléfono: .....

mail:..... e-

Formación deportiva:  Entrenador  Estudiante LAFD  Palista

Ingreso bancario en Caixa Catalunya

Entidad: 2013-1555-00-0200050756

ANTES DEL 18 de diciembre.

Enviar a: Federación gallega de Piragüismo. Rúa Italia, 35. Monteporreiro-Pontevedra.