

DADES GENERALS

Curs acadèmic

Tipus de curs	Màster Propi
Nombre de crèdits	60,00 Crèdits ECTS
Matrícula	2.750 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	* Llicenciats o Graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. * Estudiants als quals els quede menys d'un 10% dels crèdits necessaris per a obtenir el seu títol de grau, condicionats a l'obtenció del títol en el mateix any acadèmic.
Modalitat	Semipresencial
Lloc d'impartició	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Campus Blasco Ibáñez) - C/ Gasco Oliag, 3 Valencia. - AULA NORTE, EN EL TERCER PISO DE LA FCAFE.
Horari	Horari preferent en divendres 9.00 a 14.00 i 16.00 a 21.00 h. i 1 dissabte al mes. Eventualment pot haver-hi classe el dijous previ acord amb alumnes.,

Direcció

Organitzador	Departament d'Educació Física i Esportiva
Col·laborador	Il·lustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la CV (COLEFCAFEV)
Direcció	María Cristina Blasco Lafarga Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Ainoa Roldán Aliaga Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte. Ana Cordellat Marzal Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 30/09/2019
Data inici	Novembre 2019
Data fi	Juny 2021

Més informació

Telèfon	961 603 000
E-mail	informacio@adeituv.es

PROGRAMA

- 1.1 Contextualización y teorías del envejecimiento.
- 1.2. Fisiología del envejecimiento, Actividad Física y Entrenamiento.
 - 1.2.1 Envejecimiento fisiológico cardiovascular y neuromuscular.
- 1.3. Movimiento e intensidad como motor de respuestas psicofisiológicas coordinadas. Bucles retro-alimentados y puntos claves del Entrenamiento en el AM. Neurogénesis, angiogénesis, circuitos y redes.
- 1.4. Envejecimiento psicosocial y afectación de la psicomotricidad. Envejecimiento, procesos psicomotores y cognición.
- 1.5 Repercusiones psicosociales.
- 1.6. Interrelación entre movimiento y funcionalidad neural: función ejecutiva; atención, memoria, etc. Entrenamiento funcional "mental" y programas de AF.
- 1.7. Caracterización psicofisiológica del AM desde el ámbito médico-sanitario y Evaluación del estado de salud en Geriátría.
- 1.8. Caracterización y patologías prevalentes. Evaluación del estado de salud. Instrumentos y escalas de valoración.
- 1.9. Envejecimiento Sistémico y patologías asociadas.
 - " Bloque cardiovascular
 - " Bloque osteo-muscular
 - " Bloque respiratorio
 - " Bloque endocrino y principios básicos de Alimentación
 - " Miscelánea (nefro-urología, Cáncer, otros).

- 1.10. Complementos: La entrevista Clínica y Soporte Vital Básico.
- 1.11. Anamnesis. Entrevista personal y motivacional.
- 1.12. RCP básica y atención inmediata al paciente Geriátrico.

-
- 2.1. Emergencia de las Actividades deportivas en los Adultos Mayores: Tendencias, Participación y Desarrollo.
 - 2.2. Aspectos sociodemográficos. Identidad y proyección social del AM. Tendencias y formas de participación. Evolución de los programas y actividades.
 - 2.3. Seguridad y prevención en el desarrollo de actividades con Adultos Mayores.
 - 2.4. Consideraciones metodológicas básicas.
Aspectos metodológicos comunes a las AF en los AM, Diseño de progresiones de trabajo. Adecuación de los espacios y materiales.
 - 2.5. Estrategias educativas para la dirección de grupos de actividad física de AM. Estrategias de enseñanza para la dirección de personas con dificultades de comunicación y percepción.
 - 2.6. Claves de la perspectiva terapéutica.
Actividad física y patologías prevalentes en los AM. (Complemento del bloque 1). Selección y adaptación de las tareas en función de la Patología. Prevención y prescripción de AF en el AM.
Cadenas musculares.
Captadores posturales y ejes del movimiento.
 - 2.7. Claves de la perspectiva psicológica.
Fidelización y abandono en los programas de AM. 3.2 Estrategias basadas en la teoría de Motivación. Motivación por el rendimiento en el AM. Objetivos y afrontamiento de la competición y los retos motrices.
 - 2.8. Conceptualización y estrategias de mejora en el AM Frágil.
El AM frágil. Envejecimiento primario y secundario. Crisis y enfermedad aguda vs crónica. 1.2 Reversibilidad de los procesos de envejecimiento. Nonagenarios y Centenarios.
Programas específicos para AM con fragilidad u otras patologías prevalentes: AF y programas de entrenamiento adaptados:
 - * Frágiles sin afectación cognitiva en centros geriátricos.
 - * Frágiles con afectación cognitiva o problemas salud mental.
 - * Frágiles internados en centros hospitalarios y residencias.

-
- 3.1. Propuestas para la mejora funcional y el entrenamiento de la memoria a través de la danza y el juego. Capacidades Perceptivo-motrices y Control motor.
Estructura y función motriz. Toma de conciencia corporal.
Ritmo, percepción y expresividad. Bienestar y equilibrio psicológico. Socialización. Roles. Mejora de la memoria, organización mental u otros, a través del juego.
 - 3.2. Yoga.
 - 3.3. Pilates
 - 3.4. Taichí-Chikung
 - 3.5. La música como recurso en el entrenamiento de los AM. Musicoterapia.
Recursos musicales y tratamiento de la música.
Actividad física-terapéutica con soporte musical: Danzas del mundo, Line-Dancing, Chair dancing y otros bailes adaptados.
 - 3.6. Complementos Deportivos Nordic Walking. Orientación Deportiva.
Orientación (urbana, con bastones)

-
- 4.1. Entrenamiento y capacidad de adaptación en los ámbitos bio-energético y neuromuscular.
 - 4.2. Metodología del entrenamiento en el AM.
Papel central de la Fuerza y orientaciones complementarias: Fuerza máxima. Fuerza explosiva, Coordinación, amplitud articular, velocidad de reacción y rapidez, etc. Entrenamiento funcional en el Adulto Mayor.
Entrenamiento bioenergético per sé vs mejora de la resistencia desde la perspectiva funcional. Fuerza "funcional" y "resolutiva".
Velocidad de reacción compleja.
 - 2. Implicaciones cognitivas / informacionales en el Entrenamiento Funcional del AM. Entrenamiento Funcional desde la perspectiva Cognitiva - Informacional.
 - 4.3. El programa EFAM-UV.
 - 4.4. Complementos del Entrenamiento en los AM: Entrenamiento respiratorio; Entrenamiento compensatorio y mejora de la amplitud articular.
 - 4.4.1 Importancia de la funcionalidad respiratoria. Mecanismos implicados. Pautas del entrenamiento con y sin resistencia.
 - 4.5. Entrenamiento compensatorio en el AM.
 - 4.5.1 Cadenas musculares y rendimiento motriz.
 - 4.6. El agua como recurso de entrenamiento funcional y condicional.

-
- 5.1. Atletas Máster en las modalidades de Carrera, Natación, Ciclismo y pruebas combinadas.
 - 5.1.1 Contextualización del Atleta máster.
 - 1.2 Evolución de la participación en competición. Modalidades y pruebas.
 - 5.1.3 Entrenamiento técnico vs entrenamiento condicional.
 - 5.1.4 Determinación de las zonas de entrenamiento individual
 - 5.2. Planificación, periodización y nuevas tecnologías al servicio del entrenamiento en el AM.
 - 5.2.1 Bases generales de la planificación y periodización del entrenamiento. Especificidades. Elementos, estructuras y modelos de planificación.
 - 5.2.2 Análisis de las tecnologías al servicio del entrenamiento.
 - 5.3. Planificación y programación del entrenamiento aplicada. Propuestas prácticas. Estudios de casos.
 - 5.4. Valoración Funcional; Biomarcadores de salud y estrategias de suplementación nutricional en el Atleta Máster. Valoración

funcional en el Atleta Máster: objetivos y protocolos. Determinación de umbrales.
Intensidad y zonas de trabajo. Trabajo continuos vs interválico. El HIIT. Biomarcadores. Analíticas. Nutrición y suplementación.

1. Prácticas en empresas externas.

1. Trabajo de investigación.

PROFESSORAT

Luis Berbel Ferrer

Director. Neogym Center Valencia S.L.U

María Cristina Blasco Lafarga

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Nieves María Blasco Lafarga

Dra. en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Félix Castellanos Olivares

Prof. Chikung Inst. Int. Chikung. Director Esc. Tantien. Prof. Servicio Dep. Univ. València.. Escuela Tantien

Núria Caus Pertegaz

Dra. Educación Física. Directora IES La Creueta, Onil (Ciclos Formativos) y Programa Hosp. Sport.

Ana Cordellat Marzal

Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

Natalia Crespo Colomino

Titulada Superior Conservatorio de Música.

Alberto Encarnación Martínez

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València..

Almudena Fernández Vaquero

Catedrática de fisiología.Universidad Europea, Departamento de Medicina.

Carmela García García

Lda. Coreografía y Téc. Interpretación. Dra.Comunicación. Bailarina Profesional y Docente Habitual.

María Carmen Gómez Cabrera

Catedrática de Universidad (Departamento de Fisiología), Universitat de València. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universitat de València).

José Luis Herreros Sáiz

Técnico Gestión, Jefe Servei Municipal d'Esports. Ajuntament de Benicarló. Presidente COLEF-CV.

Salvador Llana Belloch

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

María López de San Román Blanco

Licenciada en CAFD. Especialista Actividades Acuáticas.

Ibai López Martínez

Graduado CAFyD. Formador de Anatomía para el Movimiento(R)-Blandine Calais-Germain en España-Francia e italia. CEO Moveo Ibaifit.

Ignacio Martínez Navarro

Entrenador personal de corredores y triatletas. Entrenador Nacional de Atletismo. Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Begoña Más Adán

Licenciada en Actividad Física y Deporte.

Manuel Mateo March

Prof. Asociado U. Miguel Hernández de Elche y Universidad Europea de Madrid. Responsable Rendimiento Deportivo de la Real Federación Española de Ciclismo. Graduado CC Actividad Física y Deporte (Universidad Isabel I de Madrid) Máster Alto Rendimiento Deportivo COE (U.A. Madrid)

Pablo Monteagudo Chiner

Investigador en Formació. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dr. Ciencias Actividad Física y Deporte. Grupo Investigación UIRFIDE; Universitat de València.

Antonio Montoya Vieco

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Pedro Pérez Soriano

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

José Alberto Ramos Duarte

Catedrático de Fisiología, CIAFEL, Faculty of Sport; Universidad de Oporto.

Ainoa Roldán Aliaga

Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

Gema Sanchis Soler

Profesora Ayudante Doctora. Departament Didáctica General. Universitat Alacant.

Mariano Solier

Ldo. CC. Actividad Física y Deporte.

María Carmen Torregrosa Filiu

Fisioterapeuta y DUE.

Natálie Turjanicová

Profesora Pilates.

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

- Entrenador Personal d'Adults (individual i microgrups)
- Entrenador en programes grupals d'Activitat Física Recreativa per a Adults Majors
- Entrenador en programes de readaptació funcional d'Adults Majors
- Entrenador en programes d'Activitat Física per a adults amb necessitats especials (en l'entorn de l'àmbit mèdic i sanitari: Parkinson, Deteriorament Cognitiu, Malalties cròniques, etc)
- Monitor de sala de musculació especialitzada en adults
- Monitor d'activitats col·lectives, gimnàstiques o altres activitats grupals per a Adults Majors tant en sala com al mig aquàtic (loga, Pilates, Tachí, Entrenament funcional, Balls...)
- Preparador físic d'Atletes Màster
- Tècnic especialitzat en creació i dinamització de programes i esdeveniments relacionats amb l'Activitat Física i l'Envel·liment d'Èxit

El desenvolupament curricular d'aquest màster constitueix un enriquidor bagatge per als titulats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport ja que aprofundeix en una visió mèdic-sanitària i psicològica que permet contextualitzar la pràctica física i les seues progressions com a base per a construir sessions i programes d'Activitat Físic o Entrenament de la màxima qualitat a l'entorn de l'Adult Major.

A més de conceptualitzar amb visió ecològica el procés d'envelliment i els canvis que porta associats a nivell psico-fisiològic, soci-afectiu i cognitiu, el Màster es desdoblega en els seus objectius: d'una banda aprofundeix en coneixements relacionats amb l'entrenament en els àmbits neuromuscular i bioenergètic, revisant metodologies i la seua necessària adaptació als Adults; i per un altre submergeix a l'alumne en la pràctica fonamental d'aquelles modalitats d'Activitat Física probadament terapèutiques. El resultat és un professional polifacètic i amb capacitat per a crear programes dinàmics i variats, agent actiu en les polítiques d'Envel·liment Actiu i Envel·liment d'Èxit. En acabar el Master, recorrent l'ampli camí que hi ha des de l'Ancià Fràgil Pluripatològic fins a l'Atleta Màster, l'alumne ha de dominar propostes pràctiques amb capacitat per a contenir, fins i tot revertir, les conseqüències més limitants de l'envelliment; ha de ser capaç de dissenyar, dosar i portar a la pràctica programes d'Entrenament adaptats a les necessitats dels usuaris, tant individualitzats com a nivell grupal i amb independència del nivell de salut, cognició o uns altres; i ha d'estar format per a integrar-se amb altres professionals en programes multidisciplinaris dirigits al tractament i contenció de l'envelliment. A més, en finalitzar el Màster els egressats estaran preparats per a entrenar a aquells adults que desitgen practicar esports o inclouo participar en la competició en les diferents proves del calendari dels Atletes Màster.