

DADES GENERALS

Curs acadèmic

Tipus de curs	Expert Universitari
Nombre de crèdits	12,00 Crèdits ECTS
Matrícula	450 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	Graduats amb Grau relacionat amb l'Activitat Física i l'Esport o la Educació Física o Entrenador Esportiu
Modalitat	Presencial
Lloc d'impartició	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. (Campus Blasco Ibáñez) - C/ Gasco Oliag, 3 Valencia. Aula d'Audiovisuals (4º pis, Nort).
Horari	dilluns i dimecres, 14:30 a 18:30 h.

Direcció

Organitzador	Departament d'Educació Física i Esportiva
Direcció	José Francisco Guzmán Luján Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València Juan Carlos Colado Sánchez Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 15/12/2020
Data inici	Gener 2021
Data fi	Juliol 2021

Més informació

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

PROGRAMA

Fonaments de la planificació i entrenament de la condició física

- 1.Efectos fisiológicos del entrenamiento
Respuesta respiratoria al entrenamiento aeróbico y anaeróbico
Interferencia
Pico de forma
Mantenimiento de la forma
Recuperación efectiva
- 2.Cuantificación del entrenamiento
Carga de entrenamiento
Estrés de entrenamiento
Fatiga
Monitorización cardiovascular
- 3.Entrenamiento neuromuscular
Entrenamiento de la fuerza
Entrenamiento de velocidad
Entrenamiento de agilidad
Entrenamiento de rapidez y reacción
Entrenamiento de la flexibilidad
Métodos de entrenamiento mixtos
Reentrenamiento del deportista lesionado
- 4.Entrenamiento cardiovascular
Desarrollo de la resistencia de larga duración
Entrenamiento de la capacidad aeróbica

Entrenamiento de la potencia aeróbica
Métodos de entrenamiento mixtos

5. Entrenamiento en jóvenes, mujeres y mayores

6. Valoración de la condición física
Tests de fuerza
Tests de agilidad y rapidez
Tests de resistencia

7. Planificación del entrenamiento
Componentes de la planificación
Tipos de planificación.
Planificación clásica.
Planificación moderna.
Planificación integrada.

Estratègies específiques per a la planificació i l'entrenament de la condició física

1. Planificación y entrenamiento específico en deportes individuales

1.1. Análisis de las demandas condicionales de los diferentes deportes

1.2. Planificación en atletismo
Entrenamiento para las diferentes modalidades
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

1.3. Planificación en triatlón
Entrenamiento de cada modalidad
Entrenamiento de las transiciones
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

2. Planificación y entrenamiento específico en deportes de adversario
Análisis de las demandas condicionales de los diferentes deportes

2.1. Planificación en judo
Entrenamiento específico de judo
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

2.2. Planificación en tenis
Entrenamiento específico
Entrenamiento de las transiciones
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

3. Planificación y entrenamiento específico deportes colectivos
Análisis de las demandas condicionales de los diferentes deportes

3.1. Planificación en fútbol
Entrenamiento específico de fútbol
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

3.2. Planificación en rugby
Entrenamiento específico
Entrenamiento de las transiciones
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

3.3. Planificación en baloncesto
Entrenamiento específico de baloncesto
Planificación de la temporada
Planificación a largo plazo

PROFESSORAT

Rafael Aranda Malavés

Contratado/a Doctor/a. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

María Cristina Blasco Lafarga

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

José Canós Potalés

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Vicente Carratala Deval

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

Juan Carlos Colado Sánchez

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

Pedro Ramón Cotolí Suárez

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

Pedro de Matías Cid

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

Antonio Montoya Vieco

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

Víctor Alonso Olmos Torres

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

Preparador/a físic/a

1. Conèixer els principals sistemes actuals d'entrenament de la condició física.
2. Disposar de competències per a aplicar els diferents sistemes d'entrenament de la condició física en funció de cada esport concret.
3. Adquirir la capacitat de planificar l'entrenament a curt, mitjà i llarg termini en el context de l'alt rendiment i de forma específica per a cada esport.
4. Conèixer els principals mitjans de valoració de la condició física en l'alt rendiment en funció de cada esport.
5. Valorar la importància de l'entrenador per a generar un context d'entrenament i competició adequat que afavorisca la consecució del major rendiment esportiu preservant la salut dels esportistes.

METODOLOGÍA

En el presente curso pretendemos que nuestros estudiantes adquieran las competencias necesarias para poder realizar la preparación física de deportistas de alto nivel de diferentes modalidades, tanto individuales como colectivas. Para ello ofreceremos una docencia caracterizada porque:

- Partiremos de materiales preparados por el equipo docente de alta calidad y muy visuales, así como de recursos escritos de la literatura científica y docente.
- Llevaremos a cabo una dinámica participativa a través del diálogo entre profesores y estudiantes.
- Utilizaremos medios de dinamización del aula empleando recursos informáticos, como plataformas basadas en el juego.
- Plantearemos seminarios con estudios de casos para que los estudiantes se enfrenten a problemas reales y tengan que buscar soluciones, que contrastaran con las soluciones propuestas por los compañeros y los profesores.
- Realizaremos prácticas en entorno de laboratorio para el aprendizaje de las técnicas y manejo de los instrumentos más adecuados para la medida/evaluación de las capacidades físicas de los deportistas.
- Desarrollaremos asimismo prácticas en el entorno deportivo para el aprendizaje de las técnicas de entrenamiento de la condición física.
- Investigaremos de forma individual y en grupo sobre temas y los estudiantes prepararán exposiciones y debates en torno a ellos.
- Crearemos un foro en el aula virtual para comentar aquellos aspectos que los estudiantes consideren más relevantes.
- Ofreceremos tutorías para que los estudiantes puedan consultar cualquier problema o duda que les surja a lo largo del desarrollo del curso.

