

DATOS GENERALES

Curso académico

Tipo de curso	Experto Universitario
Número de créditos	12,00 Créditos ECTS
Matrícula	450 euros (importe precio público)
Requisitos de acceso	Graduados relacionados con la Actividad Física y Deportiva o la Educación Física o Entrenador Deportivo
Modalidad	Presencial
Lugar de impartición	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. (Campus Blasco Ibáñez) - C/ Gasco Oliag, 3 Valencia. Aula d'Audiovisuals (4º pis, Nort).
Horario	lunes y miércoles, 14:30 a 18:30 h.

Dirección

Organizador	Departament d'Educació Física i Esportiva
Dirección	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

Plazos

Preinscripción al curso	Hasta 15/12/2020
Fecha inicio	Enero 2021
Fecha fin	Julio 2021

Más información

Teléfono	961 603 000
E-mail	informacion@adeituv.es

PROGRAMA

Fundamentos de la planificación y entrenamiento de la condición 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.

[Estrategias específicas para la planificación y el entrenamiento de la condición 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

PROFESORADO

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 Cotelí 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

OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

Preparador/a físico/a

1. Conocer los principales sistemas actuales de entrenamiento de la condición física.
2. Disponer de competencias para aplicar los diferentes sistemas de entrenamiento de la condición física en función de cada deporte concreto.
3. Adquirir la capacidad de planificar el entrenamiento a corto, medio y largo plazo en el contexto del alto rendimiento y de forma específica para cada deporte
4. Conocer los principales medios de valoración de la condición física en el alto rendimiento en función de cada deporte.
5. Valorar la importancia del entrenador para generar un contexto de entrenamiento y competición adecuado que favorezca la consecución del mayor rendimiento deportivo preservando la salud de los deportistas.

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.

