TÍTOLS PROPIS
VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Diploma Internacional D'Especialització Universitària en Entrenament Funcional: Aplicacions amb Resistència Variable, Inestabilitat, Tècniques Optimitzades de Musculació i Mètodes Intervalados. 1a Edició.
Codi: 21922010

DADES GENERALS

Curs acadèmic	
Tipus de curs	Diploma d'Especialització
Nombre de crèdits	38,00 Crèdits ECTS
Matrícula	900 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	- Llicenciats o Graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport. - Estudiants als quals queda menys d'un 10% per a obtindre el títol de grau, condicionat a l'obtenció del títol en el mateix any acadèmic. - Tècnics/as esportius, professionals acreditats/as de l'àmbit i titulats/as de cicles formatius de l'àrea professional de les Activitats Físiques i Esportives. La inscripció estarà limitada estrictament al nombre màxim d'estudiants indicat anteriorment. La selecció d'estudiants es farà per rigorós ordre de preinscipción entre els/as candidats/as que reunisquen els requisits mostrats anteriorment.
Modalitat	On-line
Lloc d'impartició	
Horari	De dilluns a divendres en horari de vesprades

Direcció

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

Terminis

Preinscripció al curs	Fins a 04/02/2022
Data inici	Febrer 2022
Data fi	Juny 2022

Més informació

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

PROGRAMA

- Valoració inicial. Anamnesi i registre mitjançant Wearables.
- Valoració postural. Protocol VAF *Posture per a registrar i interpretar les desalineacions i asimetries del client (estàtica).
- Valoració *artromuscular. Protocol VAF ROM per a registrar i interpretar els desequilibris artromusculares del client (dinàmica). Perfil de flexibilitat.
- Valoració de la composició corporal mitjançant antropometría i bioimpedancia.
- Valoració del *Morfotipo Sagital Integral del raquis mitjançant App i programari.
- Valoració de les capacitats condicionals de força i resistència. Revisió i ocupabilitat dels nous dispositius tecnològics.

- Definició d'entrenament funcional i primera aproximació als continguts que s'han de desenvolupar a l'hora de prescriure-ho.
- Control de la postura i entrenament funcional.
- L'entrenament *idiosincrático de l'agilitat com a pilar de l'entrenament funcional.
- Mètodes tradicionals per a l'entrenament neuromuscular i criteris caracteritzadores per al control de la seua intensitat i el seu dosatge adequat.
- Fonaments per a construir una major funcionalitat motriu des de l'entrenament de la potència muscular i de les accions excèntriques accentuades.
- Entrenament de la pliometría per a la millora de la funcionalitat motriu.
- Estratègies cognitives per a la millora del rendiment en la funcionalitat motriu.
- Recursos pràctics per a superar les limitacions biomecàniques de l'aparell locomotor en pro de la millora de la funcionalitat motriu.
- Suggeriments d'ajudes ergogèniques científicament contrastades en pro de l'augment del rendiment funcional motor.
- Entrenament cardiovascular per a la millora del rendiment motor funcional.

- Suggeriment d'activitats per al calfament i volta a la calma de les sessions que busquen la millora del rendiment motor funcional.
- Entrenament funcional i els seus tipus de moviments més caracterizadores en funció de les activitats de la vida diària i laboral i de les activitats recreatives i fisicoesportives.

- Justificació científica de la resistència variable del tipus elàstic com un dels elements procedimentals més importants de l'entrenament funcional.
- Anàlisi de la resposta muscular davant l'entrenament amb resistència variable del tipus elàstic.
- Fonamentació metodològica per a l'augment de les capacitats neuromusculars des d'una perspectiva de la millora de la funcionalitat mitjançant la superació de les febleses mecàniques amb l'entrenament de resistència variable del tipus elàstic.
- Anàlisi crítica i vivenciación sobre les diferents maneres de dosar l'estímul per a aconseguir un entrenament funcional quan s'usa resistència variable del tipus elàstic.
- Anàlisi d'alguns dels beneficis fisiològics més importants que pot aportar complementàriament l'entrenament amb resistència variable del tipus elàstic quan és aplicat en programes per a la millora de la funcionalitat motriu.
- Criteris per a l'adequat dosatge de l'entrenament funcional amb materials de resistència variable del tipus elàstica de manera combinada amb materials tradicionals.
- Exemples aplicats de la fonamentació d'exercicis de reforç de baules musculars durant l'entrenament amb resistència variable del tipus elàstic.
- Anàlisi crítica i justificació del dosatge seguit en protocols d'entrenament que pretenen millorar la funcionalitat motriu a mitjà i llarg termini en diferents perfils de població mitjançant l'ús de resistència variable del tipus elàstic.
- Anàlisi crítica i vivenciación de les diferents formes existents per a dosar l'entrenament funcional amb resistència variable del tipus elàstic en pro d'una millora de les tasques motrius bàsiques per a la vida diària i/o la pràctica esportiva.
- Reflexió crítica de com l'entrenament funcional amb materials de resistència variable del tipus elàstica podria ajudar en el procés d'alteracions del tipus metabòlic.
- Reflexió crítica de com l'entrenament funcional amb materials de resistència variable del tipus elàstica podria ajudar en els processos de *algias de l'aparell locomotor i en la reeducació de la postura.
- Reflexió crítica de com l'entrenament funcional amb materials de resistència variable del tipus elàstica podria ajudar a persones amb diversitat funcional del tipus motriu.

- Retrospectiva i prospectiva de l'entrenament funcional en el mitjà aquàtic.
- *Propiendas físiques específiques del mitjà aquàtic que condicionen la prescripció de l'entrenament funcional.
- Fonaments per a la prescripció de l'Entrenament Neuromuscular en el mitjà aquàtic: criteris de dosatge i progressió, materials i profunditat idònia, exercicis més eficients i criteris de seguretat.
- Fonaments per a la prescripció de l'Entrenament Cardiovascular en el mitjà aquàtic: criteris de dosatge i progressió, materials i profunditat idònia, exercicis més eficients i criteris de seguretat.
- Fonaments per a la prescripció de l'Entrenament de la Flexibilitat en el mitjà aquàtic: criteris de dosatge i progressió, materials i profunditat idònia, exercicis més eficients i criteris de seguretat.
- Adaptacions metodològiques de l'Entrenament Funcional en el mitjà aquàtic per a poblacions amb necessitats especials a nivell *cardiometabólico i múscul esquelètic.

- Retrospectiva i prospectiva de l'entrenament amb inestabilitat de cara a l'ament de la funcionalitat motriu.
- Bases neurofisiològiques del control postural per a l'increment de la funció motriu.
- Criteris de dosatge i progressions i materials d'aplicació per a l'entrenament amb inestabilitat per a l'increment de la funció motriu.
- Aplicacions pràctiques de l'entrenament amb inestabilitat provinent des de la base de sustentació.
- Aplicacions pràctiques de l'entrenament amb inestabilitat provinent des de dispositius suspesos.
- Aplicacions pràctiques de l'entrenament amb inestabilitat provinent des de la regió central del cos.
- Criteris de seguretat durant el desenvolupament de l'entrenament amb inestabilitat de cara a l'ament de la funcionalitat motriu.

- Contextualització dels mètodes intervalados en l'àmbit de l'entrenament funcional.
- Evolució històrica dels mètodes intervalados.
- Evidències científiques dels mètodes intervalados.
- Protocols habituals en l'entrenament intervalado i increment de la funcionalitat motriu.
- Exercicis amb el propi cos i equipament habitual i divergent.
- Programació i progressió de sessions.
- Adaptacions a diferents tipus de poblacions i objectius.
- Sobrepés i lesions.
- Aplicacions pràctiques.

- Beneficis i limitacions de les tècniques i exercicis tradicionals de musculación versus els optimitzats de cara a potenciar l'entrenament funcional.
- Prevalença i tipus de lesions en els exercicis tradicionals de musculación versus els optimitzats.
- Evidències fisiològiques i de rendiment motor per a la selecció de moviments optimitzats de musculación.
- Fonaments tècnics de moviments optimitzats de musculación per regions, articulacions i patrons de moviment.
- Adaptacions tècniques dels moviments optimitzats de musculación a necessitats i objectius especials.
- Ús dels aixecaments olímpics de cara a potenciar l'entrenament amb perspectiva de l'augment de la funcionalitat motriu.

- Entrenament funcional i la seua relació amb el recondicionament musculoesquelético i cardiopulmonar.
- Principis de l'entrenament funcional.
- Contribució dels sistemes sensorials en el control postural.
- Mecanismes que contribueixen a la pèrdua de força i capacitat funcional durant processos disfunció.
- Adaptacions i readaptació del múscul esquelètic i sistema cardiopulmonar.
- Bases de la prescripció de l'entrenament funcional per a la millora de l'aptitud muscular i cardiopulmonar: alternatives d'entrenament tradicional i contemporani en processos de recondicionament.
- Prescripció de l'entrenament cap a la millora d'aptitud muscular i cardiopulmonar tradicional.
- Manipulació de les variables de la prescripció de l'exercici per a l'entrenament.
- Entrenament contemporani: HIIT, entrenament excèntric, autoliberación *miofacial.
- Ús i recomanacions de dispositius desestabilitzadors per a l'entrenament funcional en disfuncions del moviment.
- Aplicacions clíniques de l'entrenament funcional en recondicionament musculoesquelético i cardiopulmonar.
- Recondicionament en disfuncions d'extremitat superior i inferior.
- Recondicionament en disfuncions de columna.
- Recondicionament en disfuncions de sistema cardiopulmonar.

- Valoració de moviment funcional: l'ús de moviments fonamentals com una avaluació de la funció.
- Propostes integrals en la prescripció de l'exercici físic: Exemple a través del *Movement *System *in *Education.
- Les millors pautes per a millorar el rendiment funcional i reduir el risc de lesions en jugadors de futbol americà, beisbol, bàsquet i esports de raqueta.
- Mètodes de cos i ment com a eina per a millorar el rendiment funcional.
- Aplicacions d'avantguarda del *Foam *Roller i dels estiraments per a millorar el rendiment funcional i reduir el risc de lesions.
- Aplicacions de la *Flexbar (*Theraband®).
- Prevenció de caigudes en persones majors i l'augment de les capacitats per a les activitats del dia a dia amb bandes elàstiques i dispositius d'inestabilitat.
- Aplicació de tècniques de lideratge i de noves tecnologies a aquest àmbit d'actuació.
- Les millors pautes per a millorar el rendiment funcional mitjançant l'exercici aquàtic: aplicacions en la zona profunda de la piscina, amb ciclisme aquàtic i amb moviments *coreografiados.

PROFESSORAT

Julián Aguilera Campillos

Director delInstituto de Investigación y Tecnología (INTECC) / CEO del Software de Valoración Funcional VAF-in TECC y Apps de Valoración del Aparato Locomotor

David Behm

Escuela de Cinética Humana y Recreación / Memorial University of Newfoundland (ST John¿s, Newfoundland, Canada)

Roxana Brasil

Universidad Celso Lisboa (Río de Janeiro, Brasil) Mejor profesional de Fitness Acuático a nivel mundial en 2010

Marcos Cerveró Simonet

Entrenador Jefe para el Acondicionamiento Físico y la Fuerza y Entrenador para la readaptación de lesiones. Club de Baloncesto Shenyamg (China). -Ex entrenador Jefe para el Acondicionamiento Físico y la Fuerza de la selección Nacional Mejicana de Baloncesto.

Juan Carlos Colado Sánchez

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

Julio Diéguez Papi

Director General de Move On (Bucarest, Rumania)

Todd Ellenbecker

-Vicepresidente de los Servicios Médicos del Tour mundial de la Asociación de Tenistas Profesionales. -Director Clínico y de Investigación de Scottsdale Sports Clinic (USA).

Nicole Beatriz Fritz Silva

Universidad de los Lagos (Puerto Montt, Chile).

Jay Greenstein

CEO

José Francisco Guzmán Luján

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

Barb Hoogenboom

Directora del Programa de Fisioterapia de la Universidad Grand Valley State University

Andre Labbe

Propietario y Director de la Clínica de Fisioterapia A&K (New Orleans, USA).

Fernando Martín Rivera

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

Phillip Page

Profesor. Universidad Franciscanas Misioneras de Baton Rouge

Michael Rogers

Coordinador del programa de Ciencias del Ejercicio y Director del Centro de Actividad Física y Envejecimiento de la Universidad de Wichita (Kansas, USA)

Julie Lynn See

Directora de Educación de la Asociación Acuática del Ejercicio (AEA) Florida, USA).

Lori Sherloch

Mejor profesional de Fitness Acuático a nivel mundial en 2015 por la Asociación Acuática de Ejercicio (USA) / Departamento de Fisiología del Ejercicio Universidad West Virginia

Víctor José Tella Muñoz

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

Travis Triplett

Presidenta de Internacional de la National Strength and Conditioning Association (USA). Directora del Programa de Ciencias del Ejercicio. Departamento de Salud y Ciencias del Ejercicio. Appalachian State University (Boone, NC, USA)

Timothy Tyler

Propietario de la empresa de fisioterapia Pro Sports (New York, USA)

Mike Voight

Departamento de Ortopedia. Escuela de Medicina de la Universidad de Vanderbilt (Nashville, USA). Departamento de Fisioterapia. Universidad de Belmont (Nashville, USA). Fundador y director del Performance One Golf Institute (Nashville, USA). Editor en jefe de la revista International journal of sports physical therapy.

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

Els qui finalitzen aquest Diploma Internacional d'Especialització Universitària adquiriran coneixements i competències avantguardistes sobre aspectes metodològics de l'Entrenament Funcional, habilitats necessàries per a dissenyar, dirigir i realitzar programes d'exercici físic en l'àmbit de la millora integral de la condició física orientada tant al manteniment i optimització de la qualitat de vida com a l'augment i preservació del rendiment motor d'excel·lència, sent aplicables a diferents escenaris professionals tant reglats com no regats. Aquests coneixements són molt apropiats per als perfils de: -Directors/as en l'àmbit tècnic de Gimnasos, Centres Esportius i Centres d'Entrenament Personal. -Professionals especialitzats/as en la creació i dinamització de programes i esdeveniments relacionats amb l'Activitat Física i l'Esport. -Educadors/as físics/as en l'àmbit de la salut i/o de la diversitat funcional. -Especialistes en programes d'exercici per a la millora de la qualitat de vida i/o per a la readaptació funcional.-Especialistes en exercici que participen en equips multidisciplinaris d'unitats per a la millora de la salut. -Preparadors/as físics/as d'esportistes. -Entrenadors/as en programes d'Activitat Física per a persones amb necessitats especials. -Entrenadors/as Personals (individual i grups reduïts). -Entrenadors/as en programes grupals d'Activitat Física Recreativa. -Monitors/as de sala de *musculación i/o d'activitats col·lectives, gimnàstiques o altres activitats grupals (tant en sala com en el mitjà aquàtic).

METODOLOGÍA

Les assignatures seran exclusivament en línia, de manera que l'alumnat podrà adquirir coneixements independentment del moment i del lloc on es troben. L'alumnat tindrà a la seua disposició a l'Aula Virtual tot el material didàctic que compon el programa de l'assignatura, de manera que es disposarà d'un conjunt de recursos addicionals que permetran al professorat complementar la seua docència: Materials multimèdia, vídeos a través d'un servei de videostreaming, arxius Powerpoint, arxius PDF, àudios, diapositives, galeries d'imatges, enllaços d'interés, bibliografia, etc. que seran eines de suport per a aprofundir en els coneixements del curs. Per tant, el/la estudiant serà immers/a tant en explicacions docents, a partir de materials audiovisuals crítics, com en l'anàlisi de materials bibliogràfics d'alt rigor científic. Addicionalment, també haurà de reflexionar de manera crítica i integrada amb la informació audiovisual i bibliogràfica prèvia sobre determinats elements clau destacats. Així mateix, el/la estudiant practicarà amb recursos tecnològics accessibles en el seu entorn immediat amb els quals construir determinats supòsits pràctics tutelats.