

## DATOS GENERALES

## Curso académico

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

## Dirección

<b>Organizador</b>	Departament d'Educació Física i Esportiva
<b>Dirección</b>	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

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

## Más información

<b>Teléfono</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacion@adeituv.es">informacion@adeituv.es</a>

## 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 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

## **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.

