

## **CURSO DE ACTUALIZACIÓN EN TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

DIRIGIDO a técnicos de las Federaciones Deportivas de Navarra, con titulación de Técnico Deportivo de Nivel I (o superior) o con experiencia deportiva acreditada por parte de sus respectivas Federaciones Deportivas.

CONTENIDOS DEL CURSO. Los contenidos que se desarrollarán a lo largo del curso corresponden a los que se imparten en el bloque común de Nivel II. El curso consta de 50 horas, de las cuales 34 serán presenciales y 16 no presenciales. Los contenidos del curso son los siguientes:

### FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS (24 h)

- Entrenamiento de la Fuerza (6 h)
- Entrenamiento de la Resistencia (6 h)
- Prevención de lesiones en el deporte (6 h)
- Nutrición del deportista (6 h)

### TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO (26 h)

- Planificación del entrenamiento de la Fuerza (9 h)
- Planificación del entrenamiento de la Resistencia (9 h)
- Planificación general del entrenamiento deportivo (8 h)

Las materias serán impartidas por Esteban Gorostiaga, Javier Ibáñez, Luis Sánchez-Medina e Igor Setuain.

FECHAS y HORARIO: El curso se realizará los lunes y viernes, con comienzo el día 31 de octubre y final el día 16 de diciembre, en horario de 18:30 a 21:30 h, en el Centro de Estudios Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), situado en el Estadio Larrabide, C/ Sangüesa, 34. Los días 5 y 9 de diciembre no habrá clase. La presentación del curso se realizará el día 31 de octubre, a las 18:00 horas en el CEIMD.

COSTE DEL CURSO: El curso tendrá un coste de 150 €, que se deberán ingresar en la cuenta de la Fundación Miguel Indurain: 2054 0000 44 9120289050. Los técnicos podrán acogerse a la ayuda para la realización de cursos de técnico deportivo 2012.

Los técnicos que asistan a más del 80% de las horas lectivas, obtendrán la acreditación de asistencia al curso. Los técnicos que, además, superen los exámenes y trabajos a realizar, obtendrán la acreditación de aprovechamiento del curso, por parte del Instituto Navarro del Deporte y Actividad Física.

La INSCRIPCIÓN al curso se realizará enviando una copia del certificado de pago y el boletín de inscripción a [burzaizf@navarra.es](mailto:burzaizf@navarra.es). La matriculación se realizará por riguroso orden de inscripción, estando limitada a 20 plazas.