



CURSO AVANZADO DE ACTUALIZACIÓN SOBRE BASES DEL ENTRENAMIENTO



Pamplona, del 14 de octubre al 18 de diciembre.

La gran cantidad de avances científicos que se están produciendo en el ámbito de la preparación física de los deportistas hace necesario que los técnicos y profesionales que intervienen en estas labores tengan que estar en un constante proceso de actualización. Así, resulta necesario revisar las bases fisiológicas del entrenamiento y sus aplicaciones en el rendimiento deportivo. Esto permitirá incrementar el rendimiento de los deportistas con métodos de trabajo más eficientes, menos lesivos y más adecuados a sus demandas competitivas. Este curso de actualización avanzado, ofrece la posibilidad de conocer y aplicar estos nuevos conocimientos de una forma teórico-práctica, mediante formación a distancia, reforzada con sesiones prácticas con los tutores de las diferentes materias.

DIRIGIDO A:

Técnicos de las federaciones deportivas (con nivel 1 ya superado); responsables de centros de tecnificación; licenciados / grado en CAFD; técnicos deportivos con experiencia acreditada.

CONTENIDOS (17 unidades didácticas):

- ◇ Alimentación e hidratación en el deportista de tecnificación
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular I
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular II
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular III
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular IV
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular V
- ◇ Entrenamiento de la resistencia I
- ◇ Entrenamiento de la resistencia II
- ◇ Entrenamiento de la resistencia III
- ◇ Entrenamiento de la resistencia IV
- ◇ Entrenamiento de la resistencia V
- ◇ Entrenamiento de la resistencia VI
- ◇ La planificación del entrenamiento I
- ◇ La planificación del entrenamiento II
- ◇ Análisis del movimiento I
- ◇ Análisis del movimiento II
- ◇ Análisis del movimiento III



MODALIDAD:

El curso está previsto que se desarrolle en la modalidad "on line", a través de la plataforma virtual "aulaceimd.navarra.es", con algunas sesiones presenciales destinadas a consultas y la realización de prácticas. En todas las unidades los alumnos dispondrán de un tutor a quien poder consultar las dudas.

Fechas:

El curso está previsto que dé comienzo en el **14 de octubre**, teniendo como fecha de finalización el **18 de diciembre**.



Las sesiones presenciales previstas son las siguientes:

- » **14 de octubre, presentación** de 19:00 a 20:00 h.
- » **23 de octubre** de 18:30 a 21:30 h.
- » **30 de octubre** de 18:30 a 21:30 h.
- » **20 de noviembre** de 18:30 a 21:30 h.
- » **27 de noviembre** de 18:30 a 21:30 h.
- » **18 de diciembre** de 18:30 a 21:30 h.

Estas fechas podrán estar sujetas a modificación.

Acreditación:

Aquellos alumnos que realicen y superen las pruebas de evaluación establecidas, se les concederá el certificado de aprovechamiento del curso, emitido por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud, indicando los contenidos y horas lectivas estimadas.

Inscripción:



- » Los interesados deberán solicitar su reserva de plaza antes del **9 de octubre** por teléfono o correo electrónico a:
Teléfonos: 948 292629 / 30
E-mail: ma.martinez.beorlegui@navarra.es
- » Una vez confirmada la plaza, el alumno deberá completar el impreso de inscripción que le será enviado y devolverlo junto con el resguardo del pago de la cuota.
- » Cuota:
El importe a abonar es de **180 €**.
Número de cuenta: 2100 3693 23 2210035448 (Fundación Miguel Indurain).
- » Número de plazas: 25, por riguroso orden de inscripción.

Información:

Unidad técnica de formación del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte.
C/ Sangüesa, 34 (Estadio Larrabide).

Teléfonos: 948 292629 / 30

E-mail: jibaneza@navarra.es