

# Técnico Deportivo Especialista en Preparación Física con Metodología de Resistencia Inercial

**1ª Edición**

**Código:** 174137

**Tipología:** Curso de especialización

**Créditos:** 5.00

**Idioma:** Español

**Fecha de inicio:** 02/07/2018

**Fecha última sesión presencial:** 08/07/2018

**Fecha de finalización:** 30/07/2018

**Horario:** viernes, de 16 a 21 h. sábado, de 9 a 14 h. y de 16 a 21 h. domingo, de 9 a 14 h.

**Lugar de realización:** CIFE GROUP COMPLEJO DEPORTIVO Y ACADÉMICO

**Plazas:** 14

## Precios y descuentos

**Precio:** 390 €

**10% de descuento a miembros Bujinkan Dojo, Sports Center Gavarres y Federación Unión Taekwon-Do ITF.**  
351 €

**20% de descuento a alumnos ya matriculados en otros cursos de CIFE Group/FUdG en 2018.**  
312 €

**25% de descuento a Profesores o Instructores del Equipo Docente de CIFE Group.**  
292,50 €

## Presentación

La intención de este curso es introducir la metodología del trabajo de fuerza mediante resistencias inerciales desde una perspectiva preventiva y de optimización del rendimiento.

Para ello, se va a incidir tanto desde el punto de vista teórico como práctico en el concepto y entrenamiento del control neuromuscular. Esta cualidad permite al deportista realizar los ejercicios y tareas con el nivel de prevención corporal necesario para evitar lesiones, tanto articulares como musculares y tendinosas. Esta necesidad es especialmente necesaria cuando se trabaja con metodología que puede generar grandes sobrecargas y además situaciones relativamente inesperadas (dependiendo de cómo utilicemos el material). La progresión del control neuromuscular nos va a llevar a trabajar la fuerza con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, y aquí la idea es desarrollar tareas relacionadas con la coordinación y, por tanto, con los gestos deportivos que más nos interesen. De esta manera, cuando el deportista tiene capacidad de control en el ejercicio, puede progresar a acciones más complejas que necesitan, probablemente, de mayor explosividad y velocidad.

Esta introducción a la progresión desde el control neuromuscular a la coordinación neuromuscular, va a permitir al deportista entender y ejecutar las tareas con resistencia inercial que sean programadas en el entrenamiento. De hecho, dentro de esta formación, se va a introducir igualmente cómo programar este tipo de trabajo de fuerza en la programación del entrenamiento según los objetivos que nos proponamos. Unido a esto, es importante tener en cuenta que la creación de tareas de fuerza va a estar combinada con el trabajo simultáneo de otras capacidades físicas, sobre todo el equilibrio estático y dinámico, la capacidad de reacción y, tal y como ya hemos apuntado, la coordinación.

## Objetivos

- Mejorar el conocimiento científico y técnico de los alumnos participantes sobre el proceso de acondicionamiento físico.
- Adquirir conocimientos sobre la metodología y técnicas de resistencias inerciales.
- Análisis de programas específicos para la creación de planes de entrenamiento con resistencias inerciales.

## A quien va dirigido

- A deportistas de élite.
- A entrenadores y preparadores físicos.
- A monitores e instructores de disciplinas que incluyan la preparación física.

## Requisitos de admisión

- Currículum relacionado con las temáticas del curso.
- Preferiblemente nivel de deportista profesional, entrenador, preparador físico, monitor o instructor.

## Plan de estudios

### Técnico Deportivo Especialista en Preparación Física con Metodología de Resistencia Inercial

1. La capacidad de fuerza y su entrenamiento mediante tecnología inercial.
2. Áreas de desarrollo: trabajo preventivo y optimizador como binomio de mejora del rendimiento.
3. El control neuromuscular.
4. Contenido práctico I: trabajo de orientación preventiva. Estabilización articular y aumento de la resistencia elástica del conjunto muscular y tendinoso.
5. La coordinación neuromuscular y las habilidades deportivas.
6. Contenido práctico II:
  - Desarrollo de tareas con intención optimizadora del rendimiento
  - Creación de tareas según las habilidades deportivas
7. Contenido práctico III:
  - Evolución del trabajo en la creación de tareas: incorporación del trabajo de equilibrio y capacidad de reacción en el trabajo de fuerza
  - Aumento de la variabilidad en la creación de tareas relacionadas con el trabajo de las habilidades deportivas (análisis de las acciones en tiro policial y otras posibilidades según necesidades de los estudiantes).
8. Contenido práctico IV:
  - Trabajo de fuerza de extremidades superiores con inestabilidad.
  - Trabajo de fuerza de extremidades superiores en cadena cerrada (con utilización de platos inestables, balones gigantes y plataforma vibratoria)
  - Trabajo de fuerza de extremidades superiores simultaneo a acciones de estabilidad de tronco.
9. Contenido práctico V:
  - Evolución del trabajo de las habilidades deportivas: utilización preferente de las extremidades inferiores en la acción de frenadas, aceleraciones, giros y cambios de dirección.
  - Trabajo de extremidades inferiores con pierna de apoyo – pierna ejecutante (en cadena abierta) con necesidad de estabilización de tronco.
  - Utilización de plataformas inestables en el diseño de tareas del segundo punto
10. Contenido práctico VI:

- Introducción de perturbaciones en el trabajo de las habilidades deportivas con sobrecarga.
  - Aumento de la variabilidad en el diseño de tareas relacionado con las habilidades deportivas.
  - Aumento de la integración en las tareas del trabajo de fuerza – equilibrio – estabilización de tronco – capacidad de reacción
  - coordinación
- 

## Titulación

Curso de Especialización en Técnico Deportivo Especialista en Preparación Física con Metodología de Resistencia Inercial por la Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació

## Metodología

- Se impartirán clases donde se combinará continuamente el contenido teórico y práctico.
- El contenido práctico del curso es de aproximadamente el 70% del total de las horas.
- Es necesario que los estudiantes vengan equipados con ropa deportiva.

## Sistema evaluación

Evaluación continua en las clases presenciales.

## Financiación

### Financiación bancaria

Los estudiantes matriculados pueden financiar el pago de la matrícula en cuotas.\*

La Fundació ha establecido convenios con condiciones preferentes para sus alumnos con las siguientes entidades:

- [Sabadell Consumer](#)
- [CaixaBank](#)
- [Banco Santander](#)

\* Sólo es aplicable a personas residentes en España y bajo aceptación de la entidad bancaria.

## Cuadro docente

### Dirección

#### Àlex Esteve Calero

- Director de CIFE Group y de CIAR-Centro Internacional de Alto Rendimiento.
  - Delegado de Recorridos de Tiro del Club Sports Center Gavarres.
  - Deportista e instructor internacional de IPSC.
  - Árbitro territorial de IPSC.
  - Director, instructor y profesor de tiro del personal de seguridad privada acreditado por la Dirección General de la Guardia Civil y el Cuerpo Nacional de Policía.
  - Monitor, instructor y máster instructor (formador de formadores) en armamento, balística, tiro policial y de defensa, certificado por la Universitat Autònoma de Barcelona-UAB.
  - Instructor internacional de armamento y tiro certificado por el FBI (Federal Bureau of Investigation), Ministerio de Justicia de los EE. UU.
- 

### Coordinación

Vanessa Adán Galí

- Directora de CIFE Academia.
  - Directora y docente del Sistema de Autoprotección Integral del Personal Sanitario, Sistema AIPS.
  - Enfermera especialista en sanidad penitenciaria.
  - Postgraduada en Emergencias y Catástrofes.
  - Postgraduada en Drogodependencias y Salud Mental.
  - Postgraduada en Violencia Social y Resolución de Conflictos.
  - Postgraduada en Protección y Autoprotección Integral del Profesional de la Seguridad.
- 

## Profesorado

### Daniel Romero

- Preparador físico.
  - Director del Máster en Readaptación a la Actividad Física y la Competición Deportiva (EUSES, Universidad de Girona).
- 

\*La dirección se reserva el derecho de modificar el equipo docente, si fuera necesario, para garantizar el nivel de calidad y categoría profesional.

## Entidades colaboradoras



## Entidades promotoras

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació



# Técnico Deportivo Especialista en Preparación Física con Metodología de Resistencia Inercial

Inicio curso: 02/07/2018

---

Fecha última sesión presencial: 08/07/2018

---

Fin curso: 30/07/2018

---

Fecha cierre acta evaluación: 31/07/2018

---

## Calendario

Fecha	Lugar	Inicio mañana	Fin mañana	Inicio tarde	Fin tarde
6/7/2018		00:00	00:00	16:00	21:00
7/7/2018		09:00	14:00	16:00	21:00
8/7/2018		09:00	14:00	00:00	00:00