

## CALENDARIO Y HORARIOS

**Inicio curso:**  
21/05/2018

**Fin curso:**  
9/07/2018

**Viernes 25/05/2018** - 10:00 a 13:00 y 15:00 a 21:00

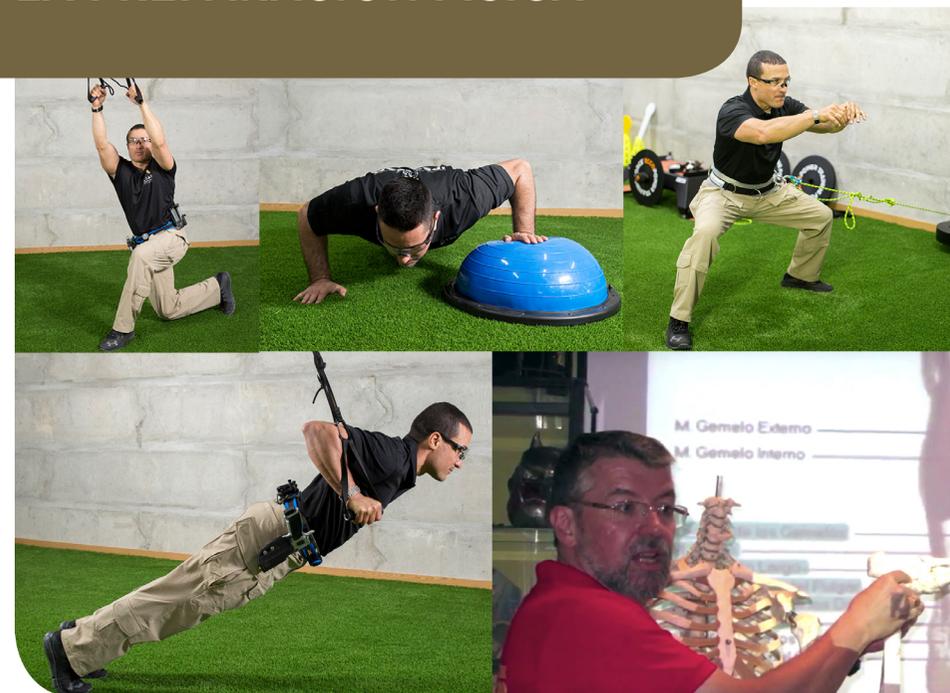
**Sábado 26/05/2018** - 9:00 a 13:00 y 15:00 a 21:00

**Domingo 27/05/2018** - 9:00 a 13:00 y 15:00 a 19:00



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN UNIVERSITARIA

# TÉCNICO DEPORTIVO ESPECIALISTA EN BASES BIOMÉDICAS Y TÉCNICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA



### ORGANIZA :

Fundació UDG: Innovació i Formació (Universitat de Girona)

### ENTIDADES PROMOTORAS:

CIFE Group y Sports Center Gavarres

### DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN :

**Dirección:** Alex Esteve - Director de CICS y CIAR Costa Brava

**Coordinación:** Vanessa Adán - Directora CIFE Group

### PROFESOR :

**Dr. Jose Manuel Tortosa.**

Médico Forense. Especialista en Medicina legal y Forense. Expertizado en Patología Forense. Profesor de Medicina Legal y Ciencias Forenses de la Universidad Autónoma de Barcelona. Jefe de Histopatología Forense del Instituto de Medicina Legal de Catalunya. Creador de la disciplina de Fisiopatología de la Violencia. Experto en bases biomédicas y técnicas de la preparación física.

## LUGAR DE IMPARTICIÓN

CIFE GROUP  
**COMPLEJO DEPORTIVO Y  
ACADÉMICO**  
Campllong, Costa Brava

**Can Puigmolé**  
Carretera C-25 Km 242,6  
C.P.: 17.459 Campllong  
Girona

**Teléfono:** +34 872 985 863  
**web:** www.cife.group  
**E-mail:** info@cife.group



**1ª EDICIÓN**  
8 ECTS · 200 HRS.

Universitat de Girona  
**Fundació UdG: Innovació i Formació**

## TÉCNICO DEPORTIVO ESPECIALISTA EN BASES BIOMEDICAS Y TECNICAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

### PRESENTACIÓN

El curso esta diseñado como un curso puente entre la medicina deportiva, la biología y la técnica de preparación física.

Tradicionalmente se ha trabajado de una manera separada lo que es la medicina deportiva en cuanto a bases y recuperación de lesiones. Por otro lado, el preparador físico en las diferentes disciplinas se fundamenta en conocimientos biológicos y fisiológicos, pero abordando sus resultados en la practica de la preparación deportiva.

Aquí se pretende un enfoque que enlace los conocimientos biomédicos de la funcionalidad humana y de los diferentes tejidos y estructuras con la biomecánica de los ejercicios y la estrategia de los métodos de entrenamiento.

Entendemos que el conocimiento de las repercusiones y adaptaciones metabólicas, estructurales y funcionales de ejercicios pueden ser de gran ayuda a entender, y por tanto a aplicar correctamente los programas de entrenamiento, así como aprender a dosificarlos.

En la preparación física siempre hay una necesidad de estimulación del organismo lo suficiente para provocar cambios, no obstante, hay que precisar la franja de esfuerzo que separa la adaptación correcta de una adaptación disfuncional o directamente de una lesión.

### DATOS GENERALES

**Modalidad:** Semipresencial  
8 ECTS  
200 hrs. lectivas  
26 hrs. presecales

**Idioma en que se imparte el curso:** Español

**Plazas limitadas**

**Matrícula:** 410 €

**Descuentos especiales para la primera edición:**

- 15 % (348,5 €) a miembros de Bujinkan, socios de CIAR, Sports Center Gavarres y 7 Alfas.

- 20 % (328 €) a alumnos ya matriculados en otros cursos de CIFE Group/FUdG en 2018.

- 25 % (307,5 €) a Profesores o Instructores del Equipo Docente de CIFE Group.

### METODOLOGÍA DOCENTE

Clases prácticas presenciales.

Clases teóricas presenciales

Trabajos a distancia

**Sistema evaluación:**

Evaluación continua en las clases presenciales.

Trabajos por escrito o audiovisuales de las diferentes áreas del plan de estudio.

Trabajo de proyecto final.

### PROGRAMA

La preparación física como concepto y actividad. Nivel y niveles de preparación física. Rendimiento físico universal o rendimiento físico especializado.

La remodelación de la estructura humana como objetivo de la preparación física

Del rendimiento a la lesión. La medida de la preparación. ¿Existe un limite de preparación?

Estructuración de un plan de preparación. Base, objetivo y división de etapas intermedias. Iniciando el trabajo. Rendimiento corporal basal y rendimiento óptimo. Objeto del calentamiento y de la programación de temporada.

Propiedades fundamentales de la preparación física.

Actividades de resistencia: concepto de resistencia y sus formas. Efectos de la actividad física prolongada.

Metabolismo de la actividad física prolongada.

Elementos a tener en cuenta en la actividad prolongada: cardiovascular, articular, muscular y psicológico.

Formas clásicas de actividad prolongada: la carrera y otros movimientos de repetición cíclica

Formas diferenciadas de resistencia: resistencia postural, mantenimiento de actividades repetidas anaeróbicas: el manejo de la deuda de oxígeno.

Análisis de ejercicios específicos y planes de trabajo en diferentes formas de resistencia.

Actividades de fuerza: El mundo de la fuerza. Tipos de contracción muscular en función de intensidad y duración. Fuerza isométrica, movimiento controlado, proyección de fuerza.

Formas de entrenamiento de la fuerza: la programación del trabajo de fuerza según sus objetivos.

Condicionantes y limitaciones del trabajo de fuerza: cambios en estructura cardiovascular, los cambios en la estructura muscular, cambios en la estructura nerviosa, metabolismo de la acción de fuerza.

Especialidades del entrenamiento de fuerza, la velocidad. Características y tipos de velocidad. Programas de trabajo de la velocidad

Las lesiones en el entrenamiento de fuerza, lesiones agudas y lesiones crónicas.

Análisis de ejercicios representativos y planes de trabajo en fuerza

Coordinación neuromotora y equilibrio.

Bases fundamentales de la coordinación neuromotora. La coordinación neuromotora en sus diferentes expresiones: control, precisión, y reflejos.

El entrenamiento general de la coordinación neuromotora.

Entrenamiento específico de la coordinación neuromotora.

Trabajo de propiocepción corporal, coordinación y equilibrio.

Establecimiento de un plan de trabajo de coordinación.

El análisis de rendimiento físico requerido para una actividad. Pautas para analizar requerimientos físicos de diferentes actividades

Preparación de planes de trabajo específicos para actividades deportivas y profesionales.