

PLAN DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

**ENTRENAMIENTO
PERSONALIZADO EN EL ÁMBITO
DEL FITNESS. III EDICIÓN**

**RUGBY EDUCATIVO. I EDICIÓN
CICLO INDOOR. III EDICIÓN**

**PILATES APLICADO AL ÁMBITO
DE LA SALUD: MAT Y USO DE
IMPLEMENTOS. I EDICIÓN**

CROSS-TRAINING. I EDICIÓN

**FUNDAMENTOS Y ENSEÑANZA
DE LOS DEPORTES DE RAQUETA
Y PALA. I EDICIÓN**

CRÉDITOS RECONOCIDOS:

RECONOCIDOS 2 CRÉDITOS ECTS PARA LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

PLAN ANTIGUO:

RECONOCIDOS 2 CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN PARA LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE



UGR

Universidad
de Granada

Organiza



Facultad de Ciencias del Deporte



Fundación
General
UGR-Empresa

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN EL ÁMBITO DEL FITNESS. III EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El mercado laboral actual demanda técnicos preparados para trabajar en el sector de Fitness/Wellness. Estos técnicos deben ser conocedores de la oferta actual de actividades, programas y servicios que se ofrecen desde dicho ámbito, y dominar las habilidades y recursos técnicos para el desarrollo de las mismas. El entrenamiento personalizado se prevé que sea uno de los yacimientos de trabajo de mayor expansión, demanda y proyección del sector en la próxima década.

OBJETIVOS

- Realizar una valoración del estatus funcional y de salud del cliente en base a pruebas de campo
- Identificar ejercicios que entrañen un potencial lesivo elevado y conocer sus alternativas más seguras y eficaces para prevenir lesiones osteo-articulares
- Aplicar y desarrollar las fases para el diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en el ámbito del Fitness/salud
- Diseñar un programa de entrenamiento personalizado seguro y eficaz en función de los diferentes objetivos del cliente en base a conocimientos científicos

PROGRAMA

1. Bases para la planificación y diseño de programas de entrenamiento personalizados
2. Valoración del estatus funcional del cliente
3. Criterios de seguridad y eficacia para la prevención de lesiones durante los entrenamientos

DIRECCIÓN ACADÉMICA: M^a Belén Feriche Fernández-Castany, Universidad de Granada

PROFESORADO: Guillermo Peña García-Orea, Instituto Internacional Ciencias Ejercicio Físico y Salud

Fecha de realización: del 20 al 22 de octubre de 2016

Plazo de inscripción: del 25 de julio al 18 de octubre de 2016

Duración: 50 horas

Horario:

Jueves de 15:30 a 20:30 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 20:30 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada y Go Fit Maracena

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

RUGBY EDUCATIVO. I EDICIÓN

PRESENTACIÓN

Este curso se enmarca dentro de la tradición existente en nuestra Universidad, ya que la sección de rugby es una de las más antiguas y con mayor tradición dentro del Club Deportivo Universidad y, por otra parte, el equipo de rugby de Correcaminos formado por estudiantes de la Facultad del Deporte que recientemente ha celebrado su 25 aniversario. En este contexto el curso pretende acercar el rugby a los alumnos de la Facultad y formarlos para poder ser en el futuro formadores de jugadores dentro de las escuelas deportivas de rugby de la UGR o en cualquier otro contexto educativo.

OBJETIVOS

- Las reglas básicas del rugby
- Nociones de seguridad en la práctica del rugby
- Las principales técnicas del rugby
- La metodología apropiada para enseñar rugby a niños
- Diseñar un ejercicio de rugby apropiado para niños, siguiendo el código SLL (Seguridad, Legalidad y Lógica)
- Participar y dirigir una sesión de entrenamiento dirigiendo a niños/as.

PROGRAMA

1. El rugby. Historia y principios de acción (teoría)
2. Reglas básicas
3. Fundamentos técnicos (individuales y colectivos) (práctica)
4. Dinámica y fases del juego (teoría)
5. Fases de conquista, de lanzamiento y movimiento general del juego (práctica)
6. Didáctica del rugby. Marco general. Estructura de una sesión (teoría)
7. Unidad didáctica rugby I (práctica)
8. Didáctica del rugby. Código SLL. Variables en la construcción de las tareas (teoría)
9. Unidad didáctica rugby II (práctica)



Fecha de realización: del 27 al 29 de octubre de 2016

Plazo de inscripción: del 25 de julio al 25 de octubre de 2016

Duración: 50 horas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

DIRECCIÓN ACADÉMICA: **Jesús Cañadillas Mathias.** Universidad de Granada

PROFESORADO: **Ignacio Martín Tamayo.** Universidad de Granada. Entrenador Nacional Rugby | **Alhambra Nievas.** Árbitra Internacional y Olímpica World Rugby |

Jesús Cañadillas Mathias. Universidad de Granada | **Manuel González Pérez.** Licenciado en Educación Física.

CICLO INDOOR. III EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El ciclismo indoor, más conocido como spinning (sin poder hacer uso del término por ser una marca registrada), es considerada como la sesión estrella en los centros deportivos Fitness and Wellness. Su apogeo ha requerido de una cantidad de técnicos muy elevada. Como consecuencia de ellos nace la necesidad de aportar herramientas y formación actualizada sobre este tipo de Actividad Dirigida (AADD) para garantizar una correcta y segura dirección de la instrucción de la misma. El enriquecimiento de contenidos sobre el ciclo indoor repercutirá positivamente en aspectos como la seguridad, diversión, evolución y fidelización de los clientes.

OBJETIVOS

- Crear sesiones mediante uso de software musical específico
- Justificar la elección de unas intensidades u otras en función de los objetivos y estado de forma de los clientes
- Los beneficios que la actividad aporta a la salud y el rendimiento deportivo
- Dirigir sesiones de ciclismo indoor seguras, eficaces y divertidas
- Planificar progresión de los clientes en media temporal
- Comunicar eficazmente las instrucciones para consecución objetivos

PROGRAMA

1. Origen y conceptualización de ciclo indoor como AADD
2. La bicicleta de ciclismo indoor. Ajustes y reglajes
3. Técnicas y ejercicios en ciclo indoor
4. Principios de anatomía, fisiología y biomecánica adaptados al ciclismo indoor
5. Conceptos básicos de ritmo y música como soporte musical y su relación con las técnicas desarrolladas en ciclo indoor
6. Partes de una sesión de ciclismo indoor: características, justificación y cómo diseñarlas en función del objetivo principal
7. Tipos de entrenamiento utilizados en ciclo indoor. Teoría y aplicación a las sesiones.
8. Principios del entrenamiento y periodización de las sesiones, en base a objetivos de mejora de la condición física saludable.
9. Diseño musical de sesiones y montaje/grabación de las mismas
10. Habilidades directivas para dirigir sesiones de actividad física en centros de fitness. Principios básicos de comunicación.
11. Adaptación de las sesiones a la secundaria obligatoria

Fecha de realización: del 18 al 20 de noviembre de 2016

Plazo de inscripción: del 25 de julio al 16 de noviembre de 2016

Duración: 50 horas

Horario:

Viernes de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas y

de 16:00 a 21:00 horas

Domingo de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte

y Go Fit Maracena

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte

de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras

titulaciones

Número de plazas: 40

DIRECCIÓN ACADÉMICA: Mikel Zabala Díaz. Universidad de Granada

PROFESORADO: Pedro Yaques Arioni. Director PM Les Planes | Darío Cruz Terrón. Director Synergym Formador producto cycling

PILATES APLICADO AL ÁMBITO DE LA SALUD: MAT Y USO DE IMPLEMENTOS. I EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El Grado en Ciencias del Deporte tiene una variedad de salidas profesionales. De ahí que la finalidad primordial del curso es transmitir a los asistentes los conocimientos básicos necesarios, para que puedan iniciar la impartición de este contenido, dentro de diferentes ámbitos: salud, educativo, recreativo, terapéutico, deportivo, centros de fitness/ wellness... etc., contribuyendo así, a la formación permanente de los estudiantes, docentes y técnicos en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Para ello, el objetivo principal del curso es dar a conocer la enseñanza del Método Pilates de una forma integral.

OBJETIVOS

- Aplicar con eficacia los principios del Método Pilates Suelo e implementos con el objetivo de mejorar la condición física, reeducación postural y la salud
- Diferenciar las distintas partes de una sesión de pilates
- Emplear diversos implementos (Magic Circle, Foam Roller, Thera band, Fit ball, etc.) así como material alternativo de educación física: picas, pelotas, etc, para facilitar o dificultar la realización del ejercicio en función de la condición física y capacidad del grupo o persona
- Identificar los errores y peligros más frecuentes en la utilización de materiales auxiliares (implementos)
- Aplicar y desarrollar las fases para el diseño de sesiones de pilates en el ámbito del Fitness/salud

PROGRAMA

1. Presentación del Método Pilates: historia, filosofía, principios fundamentales y básicos
2. Premat y su importancia: ejercicios y prácticas
3. Bloque de ejercicios Mat-I, estructura de cada ejercicio y prácticas por parejas y grupos
4. Técnica y ejecución de ejercicios del Método Pilates Suelo con materiales auxiliares (Implementos): posición en/cosobre los distintos elementos auxiliares
5. El ritmo de ejecución: la respiración y localización muscular exacta del ejercicio

Fecha de realización: del 24 al 26 de noviembre de 2016

Plazo de inscripción: del 25 de julio al 22 de noviembre de 2016

Duración: 50 horas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 32

DIRECCIÓN ACADÉMICA: Mercedes Vernetta Santana. Universidad de Granada

PROFESORADO: Pablo J. Sánchez Cano. Gerente y director del Centro Studio Pilates Gran Vía | Marta Duperón Torres. Diplomatura en Ciencias de la Educación y Experto en Pilates Clínico, prevención de lesiones y acondicionamiento físico

CROSS-TRAINING. I EDICIÓN

PRESENTACIÓN

El cross-training, o entrenamiento cruzado, consiste en la combinación de diferentes capacidades en el entrenamiento permitiendo desarrollar una aptitud física general (fitness) mediante el entrenamiento de diferentes metabolismos con ejercicios funcionales realizados a alta intensidad y aplicando diferentes métodos de entrenamiento, que facilitan la superación personal. Este programa busca cubrir la formación de las necesidades de los graduados en ciencias de la actividad física y del deporte para desarrollar en la población, a través de una metodología integradora, los distintos aspectos del fitness, produciendo simultáneamente aprendizajes y adaptaciones significativas para el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

OBJETIVOS

- Los principios básicos de los ejercicios funcionales y su ejecución
- Un amplio bagaje de ejercicios funcionales, sus principales características y puntos importantes
- Corregir los principales errores que se producen en la ejecución de los ejercicios
- Los principales métodos de aplicación del cross-training
- Los diferentes tipos de estructuras dentro de la planificación ondulante: sesiones, microciclos, esociclos y macrociclos
- Programar una sesión de entrenamiento en base a este sistema de entrenamiento
- Adaptar los ejercicios a la condición física del ejecutante

PROGRAMA

1. Los movimientos funcionales
2. Métodos de observación y corrección de los ejercicios funcionales
3. La sesión de entrenamiento en el cross-training
4. Programación y adaptación del entrenamiento a las necesidades de los ejecutantes



Fecha de realización: del 23 al 25 de marzo de 2017

Plazo de inscripción: del 25 de julio de 2016 al 21 de marzo de 2017

Duración: 50 horas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas
Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas
Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

FUNDAMENTOS Y ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES DE RAQUETA Y PALA. I EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El incremento de la práctica de los deportes de raqueta en nuestro país se ha realizado de manera exponencial en las últimas décadas. La presencia de los mismos a nivel mediático es indiscutible, siendo nuestros deportistas exponentes mundiales en especialidades como tenis, bádminton y pádel. El licenciado o graduado en ciencias del deporte tiene dentro de sus salidas profesionales este grupo de deportes los cuales puede afrontar desde diferentes ámbitos y donde tiene mucho que aportar.

OBJETIVOS

- Conocerá la extensa familia de los deportes de raqueta y pala
- Profundizará en los fundamentos técnico-tácticos de los deportes de raqueta y pala
- Conocerá y aplicará estrategias de intervención en el contexto escolar
- Estudiará las pautas básicas para diseñar una planificación del proceso enseñanza-aprendizaje en deportes de raqueta y pala a nivel iniciación
- Describir los deportes de raqueta como especialidad
- Aplicar diferentes métodos de enseñanza en iniciación en los deportes de raqueta y pala
- Aplicar estrategias innovadoras dentro del contexto escolar
- Diseñará planificaciones básicas del proceso enseñanza-aprendizaje de los deportes de raqueta en el deporte base

PROGRAMA

1. Los deportes de raqueta y pala. Un fenómeno social de gran repercusión
2. Fundamentos técnico-tácticos de los deportes de raqueta y pala
3. Estrategias de intervención de los deportes de raqueta y pala en el ámbito escolar
4. Herramientas para la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje en los deportes de raqueta y pala a nivel iniciación

Fecha de realización: del 18 al 20 de mayo de 2017

Plazo de inscripción: del 25 de julio de 2016 al 16 de mayo de 2017

Duración: 50 horas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

DIRECCIÓN ACADÉMICA: David Cabello Manrique. Universidad de Granada

PROFESORADO: Ángel Iván Fernández García. Técnico Nivel II Tenis | Salvador Franco. Maestro especialista en E.F. Club Bádminton Granada | Luis Gonzalo Córdoba. Doctor en ciencias de la actividad física y el deporte. Federación Extremeña de Pádel | Rut Aznar Miralles. Doctora en ciencias de la actividad física y el deporte | Gema Torres Luque. Universidad de Jaén



CURSOS	COORDINADORES	FECHAS
1 ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN EL ÁMBITO DEL FITNESS. III EDICIÓN	M ^a Belén Feriche Fernández-Castany	Del 20 al 22 de octubre de 2016
2 RUGBY EDUCATIVO. I EDICIÓN	Jesús Cañadillas Mathias	Del 27 al 29 de octubre de 2016
3 CICLO INDOOR. III EDICIÓN	Mikel Zabala Díaz	Del 18 al 20 de noviembre de 2016
4 PILATES APLICADO AL ÁMBITO DE LA SALUD: MAT Y USO DE IMPLEMENTOS. I EDICIÓN	Mercedes Vernetta Santana	Del 24 al 26 de noviembre de 2016
5 CROSS-TRAINING. I EDICIÓN	M ^a Belén Feriche Fernández-Castany	Del 23 al 25 de marzo de 2017
6 FUNDAMENTOS Y ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES DE RAQUETA Y PALA. I EDICIÓN	David Cabello Manrique	Del 18 al 20 de mayo de 2017

Información e Inscripción

Fundación General Universidad de Granada-Empresa
 Centro de Transferencia Tecnológica
 Gran Vía de Colón 48. Planta 1^a
 18071 Granada

Tel.: 958 24 61 20

E-mail: [cursos@fundacionugrempresa.es](mailto: cursos@fundacionugrempresa.es)

Web: formacion.fundacionugrempresa.es

Organizan:



Facultad de Ciencias del Deporte



ugr | Universidad
de Granada

La Fundación General Universidad de Granada-Empresa se reservará el derecho de no celebrar el presente curso si no se alcanzara el número mínimo de alumnos necesarios para su adecuado desarrollo. Asimismo, se podrán modificar las fechas y el horario de celebración, parte del profesorado o el lugar de impartición en el caso de que acaecieran circunstancias no previstas y que imposibilitaran el cumplimiento de las condiciones de celebración.