

PRESIDENCIA DEL CSD
PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA DEL DEPORTE (FOCO)
ACTIVIDADES DE FORMACIÓN CONTINUA (AFC)

CURSO MONOGRÁFICO DE CORE Y ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL

CAR MADRID 3-4-5 NOVIEMBRE 2017

1- REGULACIÓN.

La **Federación Española de Luchas Olímpicas** en colaboración con el **Consejo Superior de Deportes (CSD)**, organiza **Actividades de Formación Continua (AFC)** de acuerdo a lo establecido en la Resolución de 4 de mayo de 2016, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes (BOE de 17 de mayo de 2016).

La Presente AFC, gozará del reconocimiento de la **Federación Española de Luchas Olímpicas y del Consejo Superior de Deportes (CSD)** que emitirá Diploma acreditativo de la formación siendo inscrito en el Fichero de Formación Continua del CSD.

2.- Denominación del curso:

CURSO MONOGRÁFICO DE CORE Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (16 LU – 001)

3.- NORMATIVA DE ADMISION ALUMNOS

3.1 Requisitos generales para participar en las AFC.

- Licencia Nacional en cualquier modalidad FELODA 2017.

3.2 Requisitos específicos para participar en las AFC. Acceder a través de la titulación de:

- Experiencia profesional o deportiva en la modalidad o especialidad deportiva o en el ámbito de la discapacidad
- NIVEL II: Título oficial de enseñanzas deportivas de régimen especial o su equivalencia profesional.
- NIVEL II: Superación de una actividad formativa del periodo transitorio.
- NIVEL II: Diploma federativo anterior a 2007 (24 de noviembre).
- NIVEL II: Estar matriculado en enseñanzas deportivas o enseñanzas relacionadas con la actividad física y el deporte o formaciones del periodo transitorio.

4.- Características de la Actividad de Formación Continua (AFC)

- Duración de la actividad: 24 horas lectivas
- Perfil Profesional: Perfil II (Perfeccionamiento técnico)

- **Objetivos:**

- Reconocer, relacionar y revisar las tendencias actuales del entrenamiento.
- Determinar, estructurar y revisar metodologías afines tradicionales a las nuevas metodologías del Entrenamiento Funcional
- Experimentar y evaluar sistemas de valoración y análisis en el club de una forma integral para ajustar el entrenamiento.
- Descubrir, practicar y experimentar con los materiales más actuales.
- Informar y descubrir metodologías actuales del entrenamiento.
- Vivenciar progresiones y desarrollo de las metodologías y actividades propuestas.

- **Contenidos:**

- Nuevas metodologías y materiales de la A.F. del entrenamiento.
 - Que es E.F. Riesgos y beneficios.
 - Salud como concepto básico.
 - Valoración articular y muscular.
 - Habilidades generales, específicas y especializadas. Principales déficits.
 - Patologías asociadas al colectivo y recomendaciones metodológicas.
 - Elementos a tener en cuenta en la lectura.
- Valoración, análisis y diagnóstico del movimiento y sus patrones motores.
 - Movimiento de las articulaciones a tener en cuenta en las lesiones.
 - Integración de nuevas metodologías: CORE y Entrenamiento Funcional.
 - Integración de programas tradicionales (entrenamiento interválico, entrenamiento de repeticiones, circuitos, entrenamientos de fuerza, etc.).
 - Introducción de nuevas metodologías y sistemas dinámicos de movimiento.
 - Ejercicio en agua.
- Desarrollo de ejercicios de nueva generación. Materiales y práctica.
 - Teoría y práctica del Entrenamiento funcional, calistenicos, HIIT, etc.
 - La gravedad, el equilibrio y relación con los planos y ejes.
 - Materiales elásticos, inestables, fijadores o lastres, en suspensión.

5.- HORARIO

Viernes 3 de octubre 2017: 15:00 a 21:00 horas

Sábado 4 de octubre 2017: De 8:30 a 15:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Domingo 5 de octubre 2017: De 8:30 a 15:00 horas

6.- MATRICULA Y TARIFA

6.1 Matriculación

- Inscripciones hasta el 31 de octubre de 2017.
- Cumplimentar solicitud a través de **Plataforma Virtual de Enseñanza FELODA** desde la página web www.felucha.com o siguiendo las instrucciones:
 - Acudáis en el buscador a la dirección <https://lucha.deporteennube.es>
 - Seleccionéis el Curso en el que queréis inscribiros.

- Pinchad en INSCRIBETE y entra como NUEVO USUARIO o con tu clave si YA TENGO USUARIO.
- Realizad el Registro de Usuario siguiendo todas las instrucciones.
- Recordad vuestro usuario y clave de acceso.
- Formalizad el abono de cuota y adjuntar la documentación requerida.

6.2 Tarifas

- Participación: **90€**
- Plazas: 50 por riguroso orden de inscripción.
- **Certificación y diploma Acreditativo AFC por parte del CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (CSD): incluido en precio.**

Ingreso en cuenta del **Banco Santander ES84 0049 6701 13 2716067960**, indicando nombre y cuota curso de entrenador.

Las **VEINTE PRIMERAS MATRICULAS DE ALUMNADO FEMENINO** podrán acogerse al **Programa de Mujer y Deporte** que subvenciona el **50% del coste de Seminario**.

7.- LUGAR

CAR MADRID- Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes
Sala de Combate
C/ Obispo Trejo, s/nº
Metros cercanos: Moncloa - Ciudad Universitaria

8- ORGANIZACIÓN DOCENTE Y PROFESORADO

Óscar Peñas García:

- Licenciado CAFYDE
- Máster Readaptación y Recuperación de lesiones
- 6º DAN de judo, 5º JJOO Atenas, entrenador y preparador físico.

Denis Galán:

- Fisioterapeuta (Col.3094)
- Recordman Gallego 100mts y campeón de España 4x100mts

Alfonso García Muñoz:

- Licenciado CAFYDE
- PF equipo nacional patinaje sobre hielo
- Experto en análisis de evaluaciones de fuerza

Javier Prieto

- Jefe de Estudios