

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

**CURSO MONOGRÁFICO DE CORE Y ENTRENAMIENTO**  
**FUNCIONAL**

**CAR MADRID 7-9 DICIEMBRE 2018**

**1- REGULACIÓN.**

La **Federación Española de Luchas Olímpicas** en colaboración con el **Consejo Superior de Deportes (CSD)**, organiza **Actividades de Formación Continua (AFC)** para **Entrenadores de Luchas Olímpicas, Lucha Sambo, Lucha Grappling, MMA y resto de Disciplinas Asociadas** en sus diferentes niveles, de acuerdo a lo establecido en la Resolución de 23 de abril de 2018, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes (BOE de 2 de mayo de 2018).

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 (17 LU - 013 )**

**3.- NORMATIVA DE ADMISION ALUMNOS**

**3.1 Requisitos generales** para participar en las AFC.

- Licencia Nacional en cualquier modalidad FELODA 2018.

**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 7 de diciembre 2018: 15:00 a 21:00 horas

Sábado 8 de diciembre 2018: De 8:30 a 15:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Domingo 9 de diciembre 2018: De 8:30 a 15:00 horas

## 6.- MATRICULA Y TARIFA

### 6.1 Matriculación

- Inscripciones hasta el 4 de diciembre de 2018.
- Cumplimentar solicitud a través de **Plataforma Virtual de Enseñanza FELODA** desde la página web [www.felucha.com](http://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.

- Participación: **150€**
- 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.

### 5.3 Mujer y Deporte



+ Programas  
Mujer y Deporte

**TODAS LAS MATRICULAS DE ALUMNADO FEMENINO** podrán acogerse al **Programa de Deporte y Mujer** que subvenciona **100% de la matrícula del Curso.**

### 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