

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

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

**CAR MADRID 24-26 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 24 de noviembre 2017: 15:00 a 21:00 horas

Sábado 25 de noviembre 2017: De 8:30 a 15:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Domingo 26 de noviembre 2017: De 8:30 a 15:00 horas

## 6.- MATRICULA Y TARIFA

### 6.1 Matriculación

- Inscripciones hasta el 22 de noviembre de 2017.
- Complimentar 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.deporteulanube.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