

CURSO DE ACTUALIZACIÓN SOBRE BASES DE ENTRENAMIENTO



Pamplona, Del 5 de septiembre
al 16 de noviembre



DIRIGIDO A:

Técnicos de las federaciones deportivas (con nivel 1 ya superado); responsables de centros de tecnificación; licenciados /grado en CAFD; técnicos deportivos con experiencia acreditada.



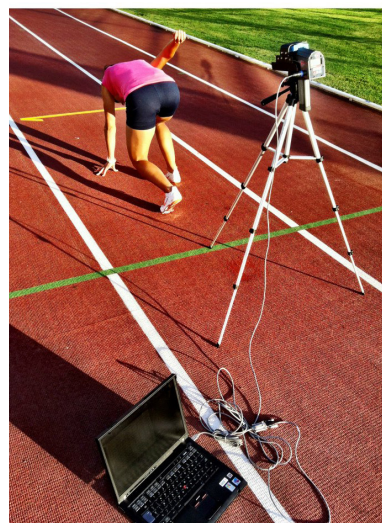
CONTENIDOS (12 unidades didácticas):

- ◇ Alimentación e hidratación en el deportista de tecnificación
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular I
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular II
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular III
- ◇ Entrenamiento de la fuerza muscular IV
- ◇ Entrenamiento de la resistencia I
- ◇ Entrenamiento de la resistencia II
- ◇ Entrenamiento de la resistencia III
- ◇ La planificación del entrenamiento
- ◇ Análisis del movimiento I
- ◇ Análisis del movimiento II
- ◇ Análisis del movimiento III



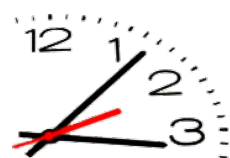
MODALIDAD:

El curso está previsto que se desarrolle en la modalidad "on-line", a través de la plataforma virtual "aulaceimd.navarra.es", con algunas sesiones presenciales destinadas a consultas y la realización de prácticas. En todas las unidades los alumnos dispondrán de un tutor a quien poder consultar las dudas.



Fechas:

El curso está previsto que dé comienzo en el **5 de septiembre**, teniendo como fecha de finalización el **16 de noviembre**. No obstante, los alumnos admitidos serán convocados el día **2 de mayo** con la finalidad de transmitirles instrucciones para el mejor aprovechamiento del curso.



Las sesiones presenciales previstas son las siguientes:

- » **5 de septiembre** (18:30 h.- 21:30 h.)
- » **3 de octubre** (18:30 h.- 21:30 h.)
- » **17 de octubre** (18:30 h.- 21:30 h.)
- » **14 de noviembre** (18:30 h.- 21:30 h.)

Estas fechas podrán estar sujetas a modificación.

Acreditación:

Aquellos alumnos que realicen y superen las pruebas de evaluación establecidas, se les concederá el diploma de aprovechamiento del curso, emitido por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud, indicando los contenidos y horas lectivas estimadas.

Inscripción:



- » Los interesados deberán solicitar su reserva de plaza antes del **30 de abril** por teléfono o correo electrónico a:
- » Teléfonos: 948 292629 / 30
- » E-mail: ma.martinez.beorlegui@navarra.es
- » Una vez confirmada la plaza, el alumno deberá completar el impreso de inscripción que le será enviado y devolverlo junto con el resguardo del pago de la cuota.
- » Cuota:
El importe a abonar es de **150 €**.
Número de cuenta: 2100 3693 23 2210035448 (*Fundación Miguel Indurain*).
- » Número de plazas: 20.

Información:

Unidad técnica de formación del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte.
C/ Sangüesa, 34 (Estadio Larrabide).

Teléfonos: 948 292629 / 30

E-mail: jibaneza@navarra.es