



scienze
formación

Deportes colectivos

"Valoración y programación de la condición física basada en los déficit en los deportes colectivos"

<u>Fecha:</u>	Sábado 17 de junio
<u>Lugar:</u>	Por determinar, Zaragoza
<u>Horario:</u>	9 a 18:30h
<u>Duración:</u>	8 horas
<u>Dirigido a:</u>	Graduados y estudiantes de 4º de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (CCAFD) / Entrenadores nacionales nivel 2 de deportes colectivos
<u>Plazas:</u>	24
<u>Precio:</u>	120 euros hasta 17 de mayo de 2017 150 euros hasta 16 de junio de 2017



Oliver Gonzalo Skok

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Zaragoza, en la actualidad es el máximo responsable tanto de la preparación física de las categorías U 13-17 de la Selección Española de baloncesto, como de las categorías inferiores del CAI Baloncesto Zaragoza.

Ejerce como docente e investigador en la Universidad San Jorge en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. También forma parte del equipo docente de diferentes formaciones de prestigio como el máster "Alto rendimiento en deportes colectivos" organizado por el INEFC, Byomedic y el F.C. Barcelona, o el Máster Universitario "Entrenamiento y nutrición deportiva" de la Escuela Universitaria del Real Madrid en la Universidad Europea de Madrid.

Sus últimas investigaciones junto a otro referente como Julio Tous, se han centrado en la valoración y entrenamiento de la fuerza.

Justificación y objetivos del curso

En este curso se van a abordar las principales valoraciones físicas que se desarrollan en los deportes colectivos en la actualidad. De esta forma, el alumno conocerá cómo se tiene que llevar a cabo cada uno de los test propuestos tanto a nivel organizativo (¿qué test se realizan en primer lugar?) como a nivel metodológico (¿cómo se realiza correctamente el test? Activación, pautas metodológicas...). Este aspecto es muy importante para poder monitorizar el progreso de un jugador a lo largo de la temporada o su carrera deportiva y, así, decidir si los cambios que se producen en el rendimiento son debidos a mejoras del rendimiento per se o por errores en la evaluación.

Finalmente, hay que considerar que el principal objetivo de una valoración, junto a conocer el estado físico del jugador, es poder programar entrenamientos en base a dichas valoraciones. Por ello, estableceremos la forma más adecuada para determinar los déficit que presenta el jugador y, a partir de su análisis, poder plantear entrenamientos individualizados que optimicen el rendimiento del jugador en función del modelo de juego propuesto por el entrenador.

Programa

1. Introducción

2. Hop test

- a) ¿Qué son los Hop test?
- b) ¿Qué importancia tienen las asimetrías en el rendimiento físico y la prevención de lesiones?
- c) Metodología: pautas y reproducibilidad de los resultados
- d) Práctica y análisis de los resultados

3. Velocidad

- a) Aceleración vs Velocidad pico vs Velocidad en el cambio de dirección
- b) ¿Cómo podemos hallar la Velocidad pico sin necesidad de un radar?
- c) Aspectos metodológicos en la valoración de la velocidad: errores más comunes y reproducibilidad de los resultados
- d) ¿Qué test debemos utilizar para determinar si existe un déficit de velocidad lineal o velocidad en el cambio de dirección?
- e) ¿Están influenciados los resultados en jóvenes jugadores por el estado madurativo de los mismos? ¿Cómo podemos hallar de manera no invasiva el estado madurativo de nuestros jugadores?
- f) Asimetrías en la velocidad en el cambio de dirección
- g) Práctica, análisis de resultados, formas de detección de los déficits y programación del entrenamiento de velocidad y cambio de dirección

4. Resistencia

- a) ¿Qué tipo de test debemos llevar a cabo para evaluar la Resistencia de nuestros jugadores? VAM-EVAL vs Yoyo 1 vs 30-15 IFT
- b) Aspectos metodológicos en la valoración de la resistencia: Errores más comunes
- c) ¿Qué es la capacidad de repetir acciones de alta intensidad?
 - i. La capacidad de repetir sprints
 - ii. La capacidad de repetir cambios de dirección
- d) Determinantes de la capacidad de repetir acciones de alta intensidad
- e) Aspectos metodológicos de la valoración

- f) Determinación de los déficit
- g) ¿Qué tipos de entrenamiento son los más adecuados para la mejora de la capacidad de realizar acciones de alta intensidad?
General vs específico
- h) Programación del entrenamiento de Resistencia. ¿Podemos programar el entrenamiento de Resistencia en función de los resultados obtenidos en los tests? ¿Qué test es el más idóneo para programar el entrenamiento de Resistencia? ¿Deben correr los jugadores en pre-temporada: jóvenes vs adultos?
- i. Programación del entrenamiento de alta intensidad en base a la Velocidad anaeróbica de reserva
 - ii. Programación de entrenamiento de alta intensidad en base al 30-15 IFT
 - iii. Programación del entrenamiento de la resistencia en base al test VAM-EVAL
 - iv. Práctica, análisis de los resultados y programación del entrenamiento.

Cómo apuntarte en tres pasos

1. Facilitándonos los siguientes datos:
 - Nombre y apellidos
 - DNI
 - Será imprescindible envío de título de CCAFD/Entrenador nacional nivel 2 o justificante de estar cursando último curso de CCAFD.
 - Email de contacto
 - Teléfono de contacto
 - Dirección postal completa
 - Cuenta de twitter (ejemplo @for_sienze)
2. Ingresa el importe correspondiente al número de cuenta **ES65 0081 0363 3000 0135 0542** del banco Sabadell con el siguiente concepto: Deportes + Nombre y apellidos
3. Envíanos tus datos y el justificante de pago a:
contacto@scienzeformacion.es

Normativa

Scienze Formación se reserva el derecho de anular o modificar las fechas de aquellos cursos que no alcancen un mínimo de inscripciones necesarias, teniendo derecho el alumno al reintegro total del importe abonado.

En caso de renunciar al curso una vez matriculado, si se realiza 20 días antes del comienzo del curso se devolverá el 50% del importe pagado. Si es posterior no se devolverá el importe abonado.

Si el curso fuese anulado o pospuesto, Scienze Formación no se hace responsable de los gastos de desplazamiento y alojamiento que los alumnos hubieran realizado.