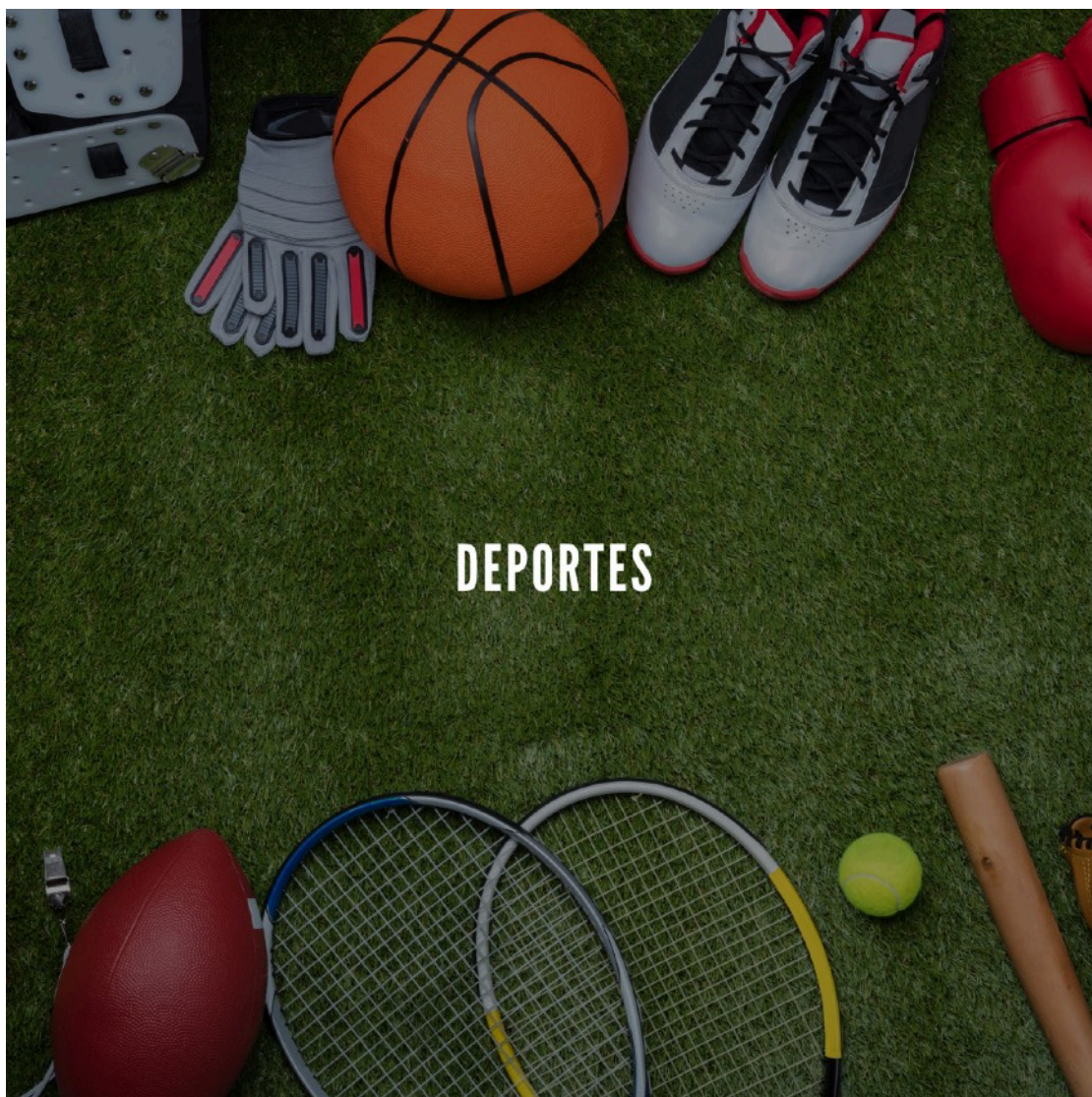


BAILE DEPORTIVO: ENTRENAMIENTO MULTIDISCIPLINAR PARA EL ALTO RENDIMIENTO

Curso de Formación Permanente



DEPORTES

www.wanceulenformacion.com



WANCEULEN FORMACIÓN

Curso de Formación Permanente

| | |
|---|--|
| CURSO | BAILE DEPORTIVO: ENTRENAMIENTO MULTIDISCIPLINAR PARA EL ALTO RENDIMIENTO |
| MATERIA | DEPORTES |
| MODALIDAD | ON LINE |
| PROFESORES AUTORES y/o PROFESORAS AUTORAS | RENÉ CHECA ESQUIVA, CRISTINA MONLEÓN GARCÍA, M^º MAR ALAGARDA HERRERO, MARTA GARCÍA GARAY, EMMA MIÑANA ESPARZA Y MIGUEL A. PARRA GONZÁLEZ |
| CURRÍCULUMS AUTORES y/o AUTORAS | <p>IRENE CHECA ESQUIVA Licenciada y Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia. Es socia fundadora del centro multidisciplinar Rendiment Espai Salut. Profesora Asociada en la Universidad de Valencia.</p> <p>CRISTINA MONLEÓN GARCÍA Licenciada y Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia Máster en Prevención y Readaptación de Lesiones, y de Formación del Profesorado. Docente en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Católica de Valencia</p> <p>M^º MAR ALAGARDA HERRERO Graduada en Fisioterapia por la Universidad de Valencia. Máster en Fisioterapia y Readaptación Deportiva por la UCJC (Madrid). Dedicada al mundo de la danza desde 2007, en 2012 comenzó a competir en Baile Deportivo.</p> <p>MARTA GARCÍA GARAY Estudió Psicología por la Universidad de Valencia, Máster en Deporte y el Ejercicio Físico por el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana y Máster en Psicoterapias de Tercera Generación por la VIU. Coreógrafa, entrenadora y coach de bailarines. Profesora colaboradora de la UNED y la UCAV.</p> <p>EMMA MIÑANA ESPARZA Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica de Valencia y Técnico Superior en Dietética y Nutrición. En 2014 comenzó a colaborar con la Federación Española de Baile Deportivo.</p> <p>MIGUEL A. PARRA GONZÁLEZ Graduado en Podología por la Universidad de Sevilla y Especialista en Podología Deportiva y Biomecánica por la Universidad Católica de Valencia.</p> |
| COORDINADOR ACADÉMICO | GestionaDeporte |
| CRÉDITOS Y HORAS | 120 HORAS |

| | |
|---------------------|--|
| CERTIFICACIONES | Wanceulen Formación y GestionaDeporte |
| PRECIO | 245€ 145 € |
| FORMA DE PAGO | TARJETA BANCARIA o PAY PAL |
| DIRIGIDO A | MONITORES Y MONITORAS DE BAILE DEPORTIVO, GRADUADOS Y GRADUADAS EN CIENCIAS DEL DEPORTE, O EN EDUCACIÓN PRIMARIA, OPOSITORES Y OPOSITORES A EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA |
| MATERIAL DE ESTUDIO | TEMARIO ACCESIBLE AL ALUMNO O A LA ALUMNA, EN FORMATO ELECTRÓNICO |
| OBJETIVOS | Conocer los aspectos físicos, fisiológicos, nutricionales, médicos, anatómicos y biomecánicas del baile deportivo. |
| EVALUACIÓN | EXÁMENES TIPO TEST CUMPLIMENTADOS ONLINE |

INTRODUCCIÓN:

El Baile Deportivo es uno de los deportes con más auge en la última década. Las escuelas de baile se han multiplicado en nuestras ciudades y los programas de TV han convertido a esta modalidad en conocida para el gran público. Pero, ¿cómo se consigue ser un bailarín de éxito?; ¿qué hay detrás de alto rendimiento en Baile Deportivo?

En este curso se aportará la experiencia de diferentes profesionales con amplia experiencia en el trabajo con bailarines, y se ofrecerán herramientas para lograr el máximo rendimiento desde la preparación física, la psicología, la nutrición, la fisioterapia y la podología.

CONTENIDOS:

Introducción

Capítulo 1. Exigencias físicas y fisiológicas en el Baile Deportivo

- 1.1. Perfil antropométrico
- 1.2. Exigencias físicas y fisiológicas

Capítulo 2. Acondicionamiento físico específico en Baile Deportivo

- 2.1. Calentamiento
- 2.2. Fuerza y Potencia Muscular
- 2.3. Resistencia Cardiorrespiratoria
- 2.4. Flexibilidad y Rango de movimiento (ROM)
- 2.5. Sobreentrenamiento

Capítulo 3. Exigencias psicológicas del Baile Deportivo

- 3.1. El entrenamiento psicológico en el deporte de competición
- 3.2. Demandas cognitivas y emocionales del Baile Deportivo
- 3.3. Exigencias psicológicas de la carrera deportiva
- 3.4. Agentes Deportivos

Capítulo 4. Preparación psicológica en Baile Deportivo

- 4.1. Pre-competición
- 4.2. Competición
- 4.3. Post-competición

Capítulo 5. Baila sin lesiones: conoce tu cuerpo

- 5.1. El Miembro Inferior
- 5.2. La Columna vertebral
- 5.3. El miembro superior
- 5.4. Conceptos y aclaraciones

Capítulo 6. Composición óptima de la dieta de un bailarín deportivo

6.1. Tipos de nutrientes

6.2. Energía

6.3. Comidas óptimas antes de la competición

Capítulo 7. El pie en el Baile Deportivo

7.1. Recuerdo anatómico

7.2. Biomecánica del pie y postura

7.3. Lesiones más frecuentes

7.4. Prevención y tratamiento

7.5. Propiocepción

7.6. Footcore

7.7. Calzado