IAD25

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

Más allá del deporte

202516

2

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Fundamentos del entrenamiento: desde el alto rendimiento a la salud

Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte

Instituto Andaluz del Deporte

Fundamentos del entrenamiento: desde el alto rendimiento a la salud

PRESENTACIÓN

Este curso tiene como objetivo principal explorar los fundamentos teóricos del acondicionamiento físico en el alto rendimiento deportivo y la salud, con el fin de establecer una dosificación precisa y eficaz de la carga de entrenamiento para personas con diferentes patologías.

La propuesta consta de 20 horas de formación teórica, distribuidas en cuatro bloques temáticos orientados a la actividad física en diferentes poblaciones: cardiometabólicas, neurológicas, oncológicas y reumatoides.

Se analizarán las bases teóricas del alto rendimiento deportivo con un enfoque en los principios de la carga de entrenamiento y su impacto fisiológico, para posteriormente analizar y profundizar en el ejercicio físico, aportando conocimientos y pautas metodológicas para desarrollar programas de ejercicio físico saludable con todas las poblaciones.

OBJETIVOS

> Comprender y aplicar los fundamentos teórico-prácticos del acondicionamiento físico, con énfasis en los principios de la carga de entrenamiento y sus efectos fisiológicos, para diseñar estrategias eficaces de dosificación del ejercicio.

> Diseñar e implementar programas de ejercicio físico adaptado a poblaciones con patologías específicas (cardiometabólicas, neurológicas, oncológicas y reumatoides), integrando conocimientos científicos y metodológicos que promuevan la salud y el bienestar mediante el entrenamiento físico.

ÁREA 2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202516

Acción formativa **Fundamentos del entrenamiento: desde el alto rendimiento a la salud**

Área temática Actividad Física y Salud

Tipología Curso

Modalidad *Online* (en directo)

Código 202516

Número de plazas 500 plazas

Fecha 23 y 24 de octubre de 2025
- 1ª sesión: 23 de octubre (*online*)
- 2ª sesión: 24 de octubre (*online*)

Lugar *Online* (en directo)

Duración 20 horas

Precio público Gratuito

Inscripciones Hasta el 13 de octubre de 2025 inclusive.

Destinatarios/as
- Licenciados/as y graduados/as en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Interesados en la temática

Dirección Manuel A. Rodríguez Pérez
Doctor y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor titular de Universidad. Universidad de Almería.

Profesorado
> Jacobo Ángel Rubio Arias
Doctor y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático de universidad. Universidad de Almería.

> Fernando Estévez López
Doctor y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigador Ramón y Cajal. Universidad de Almería.

> Alejandro Pérez Castilla
Doctor y graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor titular de universidad. Universidad de Almería.

> Andrés Baena Raya
Doctor y graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigador posdoctoral. Universidad de Almería.

> Alba Esteban Simón
Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigadora predoctoral. Universidad de Almería.

> Elena Martínez Rosales
Doctora y graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigadora predoctoral. Universidad de Almería.

> Juan Manuel Alcántara Martínez
Doctor y graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigador Ramón y Cajal. Universidad de Almería.

> Alba María Hernández Martínez
Doctora y graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigadora posdoctoral. Universidad de Almería.

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
1ª sesión: 22 de octubre (*online*)		
9:00-10:00	Fundamentos del entrenamiento de la fuerza	Andrés Baena Raya
10:00-10:15	DESCANSO	
10:15-11:15	Fundamentos del entrenamiento cardiovascular	Manuel A. Rodríguez Pérez
11:15-11:30	DESCANSO	
11:30-12:30	Entrenamiento basado en la velocidad de ejecución: fundamentos y aplicaciones desde el alto rendimiento a la salud	Alejandro Pérez Castilla
12:30-12:45	DESCANSO	
12:45-13:45	Monitorización y control del entrenamiento	Andrés Baena Raya
13:45-16:00	DESCANSO	
16:00-17:00	Monitorización del balance rendimiento-fatiga mediante la variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV)	Elena Martínez Rosales
17:15-17:30	DESCANSO	
17:30-19:00	Diseño de programas de ejercicio físico para la salud	Jacobo Ángel Rubio Arias
19:00-19:15	DESCANSO	
19:15-20:45	Programas de entrenamiento para ejercicio físico para la salud	Jacobo Ángel Rubio Arias

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
2ª sesión: 23 de octubre (*online*)		
9:00-10:00	Ejercicio físico en enfermedades cardiometabólicas	Juan Manuel Alcántara Martínez
10:00-10:15	DESCANSO	
10:15-12:15	Ejercicio físico en cáncer	Alba Esteban Simón
12:15-12:30	DESCANSO	
12:30-13:30	Ejercicio físico a través de realidad en enfermedades neurológicas	Alba María Hernández Martínez
13:30-15:30	DESCANSO	
15:30-17:30	Ejercicio físico en enfermedades neurológicas	Jacobo Ángel Rubio Arias
17:30-17:45	DESCANSO	
17:45-19:15	Ejercicio físico en enfermedades reumatológicas	Fernando Estévez López
19:15-19:30	DESCANSO	
19:30- 21:00	Ejercicio físico para la promoción de la salud mental	Fernando Estévez López

Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte

Instituto Andaluz del Deporte

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE

Avenida Santa Rosa de Lima nº 5 - 29007 Málaga
Tel.: (+34) 951 041 900 / 951 04 19 24 / 951 04 19 59 / 951 04 19 35

https://www.juntadeandalucia.es/organismos/culturaydeporte/areas/deporte/formacion-investigacion-innovacion/formacion-continua.html