

## Evaluación de la fuerza en los deportistas

Formación continua



Modalidad  
Semi-presencial



Del 19/05/2022  
al 02/06/2022



20 horas horas



PDF  
Curso



Información  
de Matrícula



110€

### PRESENTACIÓN

La evaluación de la fuerza es uno de los parámetros más importantes a la hora de mejorar el rendimiento de los deportistas. En este curso se pretende aumentar las competencias de los entrenadores a la hora de evaluar este parámetro por medio de las últimas técnicas que utilizan herramientas sencillas como APPs y equipamiento de bajo coste, aunque no por ello menos científico, para registrar las diferentes manifestaciones de la fuerza e ir adaptando su entrenamiento para la mejora del rendimiento de los atletas.



Escola de Formació Esportiva  
ESFE

### A QUIEN VA DIRIGIDO

Personas relacionadas con el mundo del entrenamiento de cualquier disciplina (entrenadores, fisioterapeutas, deportistas etc.)

### DATOS DEL CURSO

**Duración:** 20 horas

**Modalidad:** Semipresencial

**Fechas:** los jueves 19 y 26 de mayo y 2 de junio - online | sábados 21 y 28 de mayo - presencial

**Horario:** Jueves de 9:00 a 12:45 horas y sábados de 9:00 a 13.30 horas

**Lugar:** Pabellón polideportivo UJI

*Convalidable por 1 crédito optativo para todas las titulaciones de grado de la Universitat Jaume I*

## OBJETIVOS

- Mejorar las competencias de los entrenadores y entrenadoras en la evaluación de la fuerza
- Conocer y aprender a utilizar apps y equipamiento de bajo coste para el registro de las diferentes manifestaciones de la fuerza.
- Implementar los diferentes valores de la fuerza registrados para adaptar los entrenamientos para la consecución del mejor rendimiento

## METODOLOGÍA

Curso teórico-práctico semipresencial por medio de clases teóricas online y prácticas presenciales con los materiales y equipamiento del curso.

## EVALUACIÓN

Exámen final de curso tipo test con 4 respuestas alternativas (entre 15/20 preguntas)

## PROGRAMA

1. Principios metodológicos de la evaluación de la fuerza
2. Evaluación de desequilibrios musculares y rangos de movilidad articular en deportistas
3. Test de saltos
4. Test de fuerza isométrica: ratios agonista-antagonista e identificación de asimetrías bilaterales
5. Test de fuerza dinámica: utilización del encoder lineal
6. Valoración de la musculatura inspiratoria

## DIRECTOR

### Carlos Hernando Domingo

Doctor en Educación por la Universidad Jaume I, licenciado en Educación Física y diplomado en Enfermería. Profesor titular de Universidad del Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Ha sido secretario del Departamento de Educación y director del Servicio de Deportes de la Universidad Jaume I desde 1992. Director de la Cátedra Adelante Villarreal CF del Deporte. Ha diseñado e implementado el programa de Escuela de Verano en la Universidad Jaume I, en la que se ha prestado un servicio a la comunidad universitaria ya la sociedad de Castellón durante un período no académico. Miembro de los grupos de investigación Physical Activity, Fitness and Health (LIFE) y Cuidados y Salud (CYS) donde se centran los estudios en la actividad física y su implicación en la mejora de la salud.

## PROFESORES

### Nacho Martínez Navarro

- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Máster en Fisiología y Entrenador

Nacional de Atletismo.

- Actualmente trabaja como fisiólogo en la Unidad de Salud Deportiva del Hospital

Vithas-Nisa 9 de Octubre e imparte docencia en el Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Valencia.

- Componente de los proyectos de investigación Penyagolosa Trails Saludable 2014, 2015 y 2019 y CRS Maratón de Valencia 2016.

- Ha formado parte del Comité Organizador de las ediciones de 2012, 2014, 2016 y 2018 del Congreso Internacional de Carreras por Montaña celebradas en la Universitat Jaume I de Castellón e imparte docencia en el Curso de Experto Universitario en Trail Running en la Universidad Udim de Madrid

## INFORMACIÓN SOBRE LA MATRÍCULA

### IMPORTE DE LA MATRÍCULA

Vinculados UJI - 97 €

No vinculados UJI - 110 €

*\*Puedes consultar quienes se consideran vinculados [AQUÍ](#)*

### DOCUMENTACIÓN QUE HAY QUE APORTAR

- 1 fotocopia del DNI (alumnos extranjeros, NIE o pasaporte).
- Justificante del ingreso de

**Número de cuenta: ES64 2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)**

### ¿Cómo y dónde tiene que entregar la documentación?

1. Personalmente en la FUE-UJI de Castellón (Universitat Jaume I)
2. Vía correo electrónico a [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es)
3. Vía fax al 964 387010

### BONIFICADO POR LA FUNDAE

La formación de la FUE-UJI puede ser bonificable a través de la FUNDAE para la formación en el empleo (FTFE).

Para poder acceder a las ayudas para formación se deben cumplir esencialmente los siguientes requisitos:

1. La persona participante debe ser un trabajador por cuenta ajena, (no autónomos ni administraciones públicas).
2. La formación debe ser pagada por la empresa.
3. La empresa debe tener ubicación en el territorio español.

Toda empresa dispone cada año de un crédito para gastar en formación. Para calcular dicho crédito hay que considerar dos factores:

1. Plantilla media del año anterior.
2. Importe (total) de las bases de cotización por contingencias profesionales pagadas por la empresa en el año anterior.

A partir de ahí, y en función del número de personal en plantilla, se aplicará un porcentaje de bonificación.

El coste máximo bonificable de cada curso dependerá del número de personas participantes, la modalidad y duración del curso.

Si tienen pensado realizar algún curso de los que ofrecemos en el catálogo de la FUE-UJI y quieren bonificarse, pueden ponerse en contacto con [formacion@fue.uji.es](mailto:formacion@fue.uji.es) o al teléfono 964 387 212 y estaremos encantados de asesorarles

## Patronos

empresas y entidades





## Contacta con nosotros

te ayudamos a encontrar lo que necesitas



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu Sec.

Edif. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n  
12071 Castelló de la Plana, España



### **Acesos**

[Inicio](#)  
[La Fundación](#)  
[I + D + I](#)  
[Formación](#)  
[Jornadas](#)  
[Prácticas](#)  
[Becas para titulados](#)  
[EuroFUE-UJI](#)

### **Más visitadas**

[Cursos FUE-UJI](#)  
[Oferta de prácticas extracurriculares](#)  
[Oferta de becas para titulados](#)  
[Proyectos Europeos e Internacionales EuroFUE-UJI](#)  
[Próximas Jornadas, Seminarios y Congresos](#)

### **Otras webs de la Fundación**

[elfue.com](#)  
[EuroFUE-UJI](#)  
[InnovaUJI](#)

### **[Aviso legal](#)**

[Portal de Transparencia](#)