

**Curso de entrenador de Período Transitorio realizado en colaboración con la Escola de l'Esport de la Direcció General de Deporte de acuerdo a lo establecido en la Disposición transitoria primera del R.D. 1363/2007, de 24 de octubre. (BOE de 8.11.2007); Orden ECD/158/2014, de 5 de febrero. ([BOE de 8.02.2014](#)); y Plan Formativo de la modalidad deportiva de Triatlón ([BOE de 31.01.2014](#)).**

## Curso de Entrenador de Triatlón Nivel III

<b>Propuesta carga horaria</b>		<b>Presencial</b>	<b>On line</b>
Área 1	La competición del Triatlón	10	10
Área 2	Entrenamiento del Triatleta	50	0
Área 3	Planificación del entrenamiento del Triatleta	30	20
Área 4	Evaluación y Control del Entrenamiento del Triatleta	25	15
Área 5	Reglamento y organización del Triatlón Internacional	15	15
Área 6	Desarrollo Profesional III	0	20
Número de horas lectivas		130	80
Total horas lectivas presenciales y on line			210

<b>Propuesta sesiones</b>		<b>Presencial</b>	<b>On line</b>
Área 1	La competición del Triatlón	Octubre	julio - dic
Área 2	Entrenamiento del Triatleta	Febrero - Abril -Noviembre	
Área 3	Planificación del entrenamiento del Triatleta	Septiembre	julio - dic
Área 4	Evaluación y Control del Entrenamiento del Triatleta	Julio	inicio curso
Área 5	Reglamento y organización del Triatlón Internacional	Noviembre	julio - dic
Área 6	Desarrollo Profesional III		inicio curso

### Sesiones presenciales

- 23 y 24 de **Febrero** de 2019
- 6 y 7 de **Abril** de 2019
- 19, 20 y 21 de **Julio** de 2019
- 20, 21 y 22 de **Septiembre** de 2019
- 9 y 10 de **Noviembre** de 2019
- 30 de **Noviembre** y **1 de Diciembre** de 2019

Los **Horarios** para estos días serán los siguientes

- Viernes de 16:00 h a 21:00 h
- Sábado y Domingo de 9:00 h a 14:00 h y de 15:30 h a 20:30 h

## Profesorado por área

Área 1. La competición del Triatlón, Área 3. Planificación del entrenamiento del Triatleta y Área 5. Reglamento y organización del Triatlón Internacional.

- Dr. Roberto Cejuela Anta
- Dr. Sergio Selles Pérez
- D. Llorenç Solbes Ponsoda

Área 2. Entrenamiento del Triatleta y Área 4. Evaluación y Control del Entrenamiento del Triatleta

- Dr. Jonathan Esteve Lanao
- Dr. José Rodríguez Marrollo
- Dr. Santiago Veiga Fernandez
- D. José Gerardo Villa Vicent
- D. Carles Tur Carbonell
- D. Enrique Planelles Marco

Área 6 Desarrollo Profesional III, (a distancia)

- Dña. Paloma Redondo Martínez

## Contenidos del curso:

- Evaluación y control del entrenamiento de natación, ciclismo, carrera a pie y fuerza.
- Análisis de la técnica y táctica del triatleta de alto rendimiento y grupos de edad.
- Evaluación fisiológica general del triatleta de alto rendimiento y grupos de edad.
- El descanso: recuperación dentro de las sesiones y entre sesiones de entrenamiento de alto rendimiento y grupos de edad.
- Nuevas tecnologías de aplicación para el análisis y evaluación en la metodología del triatlón.
- El entrenamiento en Altura. Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento.
- Adaptación del entrenamiento al paratriatleta
- Análisis y evaluación de la técnica durante la competición.
- Análisis cualitativo de la técnica durante la competición.
- Análisis cuantitativo de la técnica durante la competición: software de análisis de la técnica y edición de materiales en soporte electrónico.
- Análisis y evaluación de la táctica en triatlones de alta competición.
- Cuantificación y control de la carga de entrenamiento del triatleta.
- La planificación del entrenamiento de fuerza en el triatleta.
- Modelos y planificación aplicados al entrenamiento para triatletas de alto rendimiento y grupos de edad.
- Planificación de las ayudas ergogénicas y nutricionales. Nutrición, doping y ayudas ergogénicas en el triatlón de alta competición
- Reglamentación internacional del triatlón. Los sistemas de competiciones y de clasificaciones individuales (rankings).

## **Breve Curriculum del Profesorado:**

### **Dr. Santiago Veiga Fernández**

Doctor en Rendimiento Deportivo, Universidad Castilla-La Mancha. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en Universidad de A Coruña. Actual Responsable de los Equipos Jóvenes de la Real Federación Española de Natación. Coordinador Técnico Federación Madrileña de Natación (2007-2017). Actualmente Profesor Asociado Universidad Politécnica de Madrid. Autor de más de 15 artículos científicos en revistas de impacto en el ámbito del análisis del rendimiento y la biomecánica deportiva. Integrante del Staff Técnico de la Real Federación Española de Natación en Cto. Europa Absoluto, Juegos Olímpicos de la Juventud, Cto. Mundo Junior, Cto. Europa Junior, Festival Olímpico de la Juventud Europea, etc.

### **Dr. José Rodríguez Marrollo**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor Titular de la Universidad de León en la Facultad de Ciencias de la Actividad física y del Deporte. Asignaturas impartidas relacionadas con la planificación del entrenamiento y la valoración del rendimiento de los deportistas. Líneas de investigación relacionadas con la cuantificación de las cargas de entrenamiento y vinculadas a la valoración de la condición física. Experiencia profesional en la preparación y valoración de ciclistas profesionales y de diferentes categorías.

### **Dr. Jonathan Esteve Lanao**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Maestro de Educación Física. Profesor de Entrenamiento Deportivo, Departamento de Fundamentos de la Motricidad y Entrenamiento Deportivo, Universidad Europea de Madrid. Visiting Lecturer, School of Exercise Science, University of Greenwich. Entrenador Nacional de Atletismo, Entrenador Superior de Triatlón. Certified Personal Trainer, NSCA-CPT. Entrenador de deportistas de resistencia desde 1998. Ponente en cursos, seminarios y congresos de carácter nacional e internacional. Autor de numerosas publicaciones en revistas científicas internacionales de alto impacto.

### **Dr. Roberto Cejuela**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Alicante. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León. Entrenador Superior de Triatlón, Atletismo, Natación y Ciclismo. Experto Universitario en Entrenador Personal y Deportivo por la Universidad de Alicante. Profesor del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Alicante. Entrenador del Programa de Tecnificación Universitario de Triatlón de la Universidad de Alicante.

### **D. José Gerardo Villa Vicente**

Profesor en Licenciatura y Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Anatomía, Cinesiología, Fisiología del Ejercicio, Valoración funcional, Actividades Físicas para la Salud y Calidad de Vida, Prescripción de Ejercicio Físico). Programa de Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Másteres Oficiales de la Universidad de León, Profesor en Máster de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, Profesor en Máster de Preparación Física del Fútbol, Universidad de Castilla-La Mancha y Fundación de la RFEFútbol. Líneas de investigación: Fisiología del ejercicio

aplicada al contexto de la medicina de la actividad física y del deporte, valoración en las respuestas y adaptaciones orgánicas. Valoración nutricional y ayudas ergogénicas en el deporte.

#### **D. Carles Tur Carbonell**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Ramón Llull. Graduado en Fisioterapia, Universidad Ramón Llull. Grado en Nutrición Humana y Dietética. Facultad Ramon Llull. (en curso). Experto Universitario en Psiconeuroinmunología Clínica y Evidencia Científica, Universidad EFHRE. Master en Fisiología Integrativa. UB Facultad Biología. Master internacional en Nutrición Deportiva y Clínica, Universidad Isabel I. Entrenador de alto rendimiento con más de 16 años de experiencia y deportistas tales como: Marcel Zamora, Matías Aguilera, Alejandro Santamaria, Daniel Juncadella, Miquel Blanchart, Carlos López, etc. Preparador Físico y readaptador del primer equipo del F. C . Barcelona futbol Sala temporadas 2008-2009, 2009-2010. Preparador Físico CAR Sant Cugat del Vallés 2014-2015.

#### **Dr. Sergio Selles Pérez**

Licenciado en ciencias del deporte por la universidad de Alicante. Master A.F y salud por la Universidad Pablo Olavide de Sevilla. Doctorando por la Universidad de Alicante. Profesor asociado. Departamento didáctica general y didácticas específicas. Área de E.F y deportes. Entrenador equipo de triatlón Universidad de Alicante. Fundación general universidad de Alicante. Técnico multidisciplinar. Centro deportivo Arena Alicante. Entrenador Triatlón Nivel II.

#### **D. Llorenç Solbes Ponsoda**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Entrenador Nacional de Atletismo. Entrenador de Atletas Olímpico de Medio Fondo.

#### **D. Enrique Planelles Marco**

Licenciado en CC Actividad Física y Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español. Entrenador Nacional de Triatlón. Curso de certificación en video análisis y corrección de la técnica de crol por la organización SwimSmooth en Perth Australia. Entrenador certificado Swim Smooth. Asesor técnico en natación del equipo profesional de Triatlón de la Universidad de Alicante.

#### **Paloma Redondo Martínez**

Licenciada en Comunicación Audiovisual. Especialista en Community Manager y Marketing Digital. Directora de Comunicación y Marketing de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana.

#### **PRE-INSCRIPCIÓN Y COSTE TOTAL DEL CURSO**

El coste total son 1.000 € a pagar en la cta. 3159 0007 1422 5414 4526 (IBAN ES54) enviando el justificante a [info@triatlocv.org](mailto:info@triatlocv.org)

- Anticipo del 30 % del coste total antes del 5 de diciembre de 2018 y resto en dos pagos a realizar antes del 30 de abril de 2019 (35%) y antes del 30 de septiembre de 2019 (35%).