Lugar: ONLINE.
Duración: 25 horas.
Limitación de plazas: 150 alumnos.
Precio Público: 85 €.
Precio público miembros UMU y UPCT: 65 €.
Plazo de matrícula: las matrículas podrán formalizarse hasta una semana antes del comienzo de la actividad, siempre que queden plazas sin cubrir.

NORMAS DE MATRÍCULA

Para realizar la matrícula es imprescindible rellenar en la web http://www.um.es/unimar el boletín de inscripción.

El pago se podrá realizar desde la web con tarjeta de crédito o descargar el recibo y hacerlo efectivo en las entidades bancarias: SABADELLCAM, BANKIA, CAJAMAR y BANCO SANTANDER.

La matrícula quedará automáticamente conformada una vez realizado el pago.

La semana previa a la finalización del plazo de matrícula el pago solo se podrá realizar mediante tarjeta de crédito.

La matrícula y asistencia a esta actividad da derecho a la obtención del diploma acreditativo correspondiente.

La actividad podrá suspenderse en caso de no alcanzar el número mínimo de alumnos

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS

Estas actividades podrán tener reconocimiento de créditos según la normativa de la Universidad de Murcia (Créditos CRAU). Los alumnos procedentes de otras Universidades que soliciten créditos deberán indicar los requisitos de su Universidad de origen para el reconocimiento de dichos créditos (certificado, diploma, programa sellado ...)

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL MAR
Edificio Luis Vives, 3ª Planta
30100 Campus de Espinardo, Murcia
T. 868 88 8207 / 7262 / 3376 / 3360 / 3359
unimar@um.es

www.um.es/unimar

UNIVERSIDAD DE MURCIA
VICERRECTORADO DE EMPLEO, EMPRENDIMIENTO Y SOCIEDAD

Región de Murcia

Bankia

FUNDACIÓN CAJAMURCIA

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL MAR

CAMPUS MARE NOSTRUM de Excelencia Internacional

Actividades y Cursos de Verano
37ª edición

CURSO ONLINE

ÚLTIMAS TENDENCIAS FITNESS EN EL ENTRENAMIENTO

3ª EDICIÓN

San Javier
Del 23 al 27 de septiembre

Ayuntamiento de San Javier

UNIVERSIDAD DE MURCIA

ÚLTIMAS TENDENCIAS FITNESS EN EL ENTRENAMIENTO
3ª EDICIÓN

Directores
María Pilar Sainz de Baranda Andújar, Pedro Antonio Ruiz López, Antonio Cejudo Palomo, Raquel Hernández García.

Asesorás Técnicas
Alba Aparicio Sarmiento, María Angélica Ginés Diaz, María Teresa Martínez Romero, Andrea Visiedo Meroño.

Objetivos
Actualmente la salud y el ejercicio físico están en boca de todos. Es sabido que, para poseer un estado de salud adecuado, se necesita llevar a cabo un estilo de vida activo físicamente. Para ello, los profesionales de las Ciencias del Deporte persiguen la actualización continua.
La pandemia del COVID-19 ha puesto en valor una vez más la importancia de ejercicio físico y los problemas del sedentarismo. Para el sector Fitness y nuestra profesión ha supuesto desafíos y por qué no nuevos Retos.
El ejercicio físico desempeña un papel clave en la salud y calidad de vida de las personas. Ahora toca ponerse en forma.

Destinatarios
Estudiantes del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Licenciados y Graduados en CAFD, TAFAD, Profesionales del Sector Fitness, Entrenadores y Monitores Deportivos, Gestores del Deporte, etc., así como cualquier persona interesada en el tema.

Consideraciones
Al ser una actividad ONLINE, sólo hay que conectarse telemáticamente para estar presente en aquellas actividades que indica "EMISIÓN EN DIRECTO" en el horario especificado. El horario indicado en el resto de actividades es orientativo

Miércoles 23

MESA 1: COVID 19: ACCIONES PARA LA DESESCALADA ACTIVA

Tarde

15:30 h. Presentación del curso.
Pedro Antonio Ruiz López. Trinum-Wellness Solutions. Murcia.
Antonio Cejudo Palomo. Universidad de Murcia.
María Pilar Sainz de Baranda Andújar. Universidad de Murcia.

16:00 h. Acto de inauguración.
Francisco Javier Sánchez López. Director General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

16:30 h. Conferencia inaugural: Análisis del Estado de Alarma, fases de desescalada y protocolo de nueva normalidad en el deporte en la Región de Murcia. La gestión de los centros fitness en tiempos de pandemia.
Eduardo Segarra Vicens. Presidente del COLEF de la Región de Murcia. Director del Servicio de Deportes de la Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Universidad de Murcia.

18:00 h. Ponencia 2. Bases del entrenamiento para la desescalada activa.
Carlos Pérez Caballero. Jefe de Servicio de Actividades Deportivas. Director de la Unidad de Valoración y Planificación del Entrenamiento de la Condición Física del Centro de Medicina del Deporte. Universidad de Murcia. Universidad de Murcia.
Fernando Romera García. Centro de Medicina del Deporte. Universidad de Murcia.

20:00 h. Ponencia 3. Ciudades y ciudadan@s activ@ tras la COVID 19.
Susana Aznar Laín. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castilla La Mancha.

Jueves 24

MESA 2: COVID 19: EVOLUCIÓN DEL SECTOR DEL FITNESS tras la COVID 19.

Tarde

16:00 h. Ponencia 4. Últimas Tendencias Fitness en el Entrenamiento.
Manel Valcarce Torrente. CEO en Valgo Consultoría.

18:00 h. Ponencia 5. Gestión de negocios de entrenamiento personal tras el COVID-19.
Evaristo Molina Fernández. Emprendedor Fitness.

20:00 h. Ponencia 6. La gestión de un Centro Entrenamiento Personal en tiempos de la COVID-19.
Pedro Antonio Ruiz López. Trinum-Wellness Solutions. Murcia

Viernes 25

MESA 3: COVID 19: RUNNING.

Tarde

16:00 h. Ponencia 7. Mejora del rendimiento en el corredor popular: importancia del análisis y la técnica de carrera.
Frqancisco Miguel Ruiz López. Trinum-Wellness Solutions. Murcia.

18:30 h. Ponencia 8. Correr sin lesiones: aspectos prácticos y compensación de eslabones débiles.
Pedro Antonio Ruiz López. Trinum-Wellness Solutions. Murcia

Sábado 26

MESA 4: ENTRENAMIENTO EN FITNESS Y COVID 19: ENTRE-NAMIENTO DE LA FUERZA

Mañana

09:00 h. Ponencia 9. CrossFit: de la teoría a la práctica.
Marcos Antonio Soriano Rodríguez. Universidad Camilo José Cela.
Antonio Cejudo Palomo. Universidad de Murcia

12:00 h. Ponencia 10. Entrenamiento de Fuerza: desde la hipertrofia hasta el rendimiento deportivo.
Iván Gonzalo Martínez. Elements Systems Presidente de la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.

Tarde

MESA 5: ENTRENAMIENTO EN FITNESS Y COVID 19: ENTRENAMIENTO DEL CORE

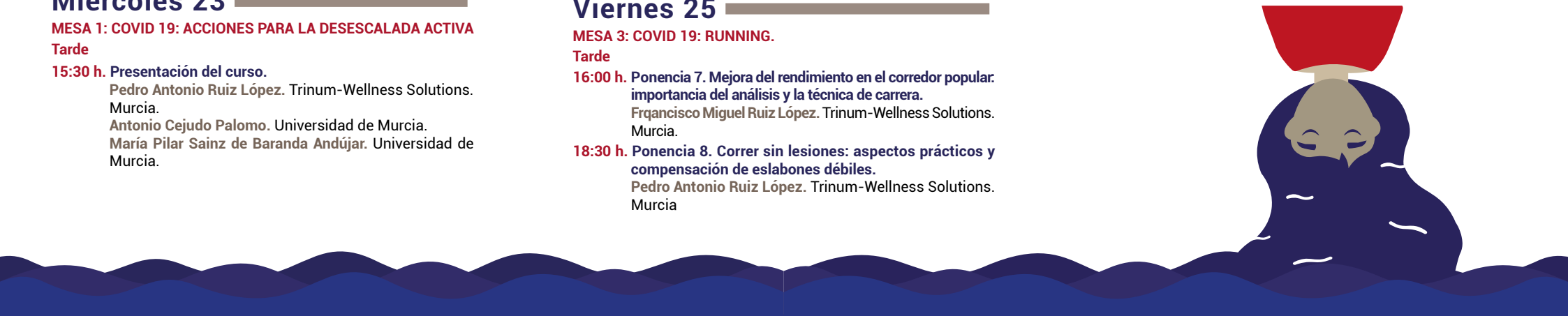
16:00 h. Ponencia 11. Propuesta integral para el entrenamiento del CORE.
Raquel Hernández García. Universidad de Murcia.
María Teresa Martínez Romero. Universidad de Murcia.

18:30 h. Ponencia 12. Claves para la optimización del entrenamiento del CORE en corredores.
Sergio Ballesteros Borondo. Sistema RIOTS & Qualis Motus Formación.

Domingo 27

MESA 6: LA PROFESIÓN DEL ENTRENADOR PERSONAL EN TIEMPOS DE LA COVID-19

Mañana

09:30 h. Ponencia 13. Retos, dificultades y oportunidades en tiempos de la COVID-19.
Sara Tabares Olmedilla. Performa Salud SL. Autora del libro Entrena bien, vive mejor.

12:00 h. Ponencia 14. Confinamiento y sus consecuencias en cuanto a pérdida de fuerza y función muscular Tipo y dosis de ejercicio más eficaz como contramedida.
Felipe Isidro Donate. Generalitat de Catalunya.