



TECNIFICADOS
Sube de nivel

Seminario

LA VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO, EL CAMINO HACIA EL ÉXITO

Toledo, 11 de julio

Campus de la Fábrica de Armas
Universidad de Castilla-La Mancha
De 10 a 13 horas

El Seminario

El éxito del deportista depende de variables como talento y entrenamiento individualizado. La evaluación constante mejora el rendimiento deportivo y la salud. Descubre las ventajas de los instrumentos más avanzados en el laboratorio de investigación de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en Castilla-La Mancha y que están a disposición de nuestros deportistas, clubes y federaciones. Es el momento. Te esperamos.

Sube de nivel.

Contenidos

10.00 h Bienvenida y Presentación

10.15 h La importancia de la Valoración Deportiva

- Mejora del rendimiento, prevención de lesiones, personalización del entrenamiento, monitoreo del progreso, motivación y feedback
- Las pruebas de valoración

10.45 h Variables Clave en el Rendimiento Deportivo y métodos de evaluación

- Fuerza máxima, Fuerza-velocidad, Resistencia a la fuerza, Capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica, Composición corporal, Coordinación y propiocepción
- Métodos de evaluación con pruebas físicas: VO₂max, umbrales de lactato, análisis de fuerza y velocidad
- Métodos de evaluación con evaluaciones fisiológicas y biomecánicas

11.00 h Pruebas de Valoración en Deportes Colectivos

- Enfoque en el rendimiento colectivo y la sinergia del equipo
- Pruebas Específicas de Resistencia, Velocidad y Agilidad, Fuerza y Potencia y de cohesión y trabajo en equipo
- Beneficios en Deportes Colectivos
- Planificación y personalización del entrenamiento
- Identificación de fortalezas y áreas de mejora en el equipo
- Aumento del rendimiento colectivo y prevención de lesiones

11.20 h Pruebas de Valoración en Deportes Individuales

- Características y Necesidades
- Enfoque detallado y personalizado en el atleta
- Ejemplos: atletismo, natación, ciclismo
- Pruebas Específicas de Capacidad Aeróbica y Anaeróbica, Fuerza y Potencia, Flexibilidad y Técnica y eficiencia a través de análisis biomecánico del gesto
- Beneficios en Deportes Individuales
- Personalización del entrenamiento y planificación estratégica
- Monitoreo continuo del progreso y adaptación del entrenamiento
- Mejora en el rendimiento individual y prevención de lesiones

11.40 h. Implementación de Pruebas de Valoración

- Procedimientos, Protocolos y estándares a seguir
- Herramientas y equipos utilizados en las pruebas
- Importancia de la tecnología en la evaluación precisa y detallada
- Importancia del seguimiento continuo y ajustes en el entrenamiento

- Cómo los resultados de las pruebas informan y mejoran la planificación del entrenamiento

12.00 h Casos de Éxito

- Casos de éxito de deportistas y equipos que han mejorado su rendimiento mediante pruebas de valoración
- Análisis detallado de estudio de caso para ilustrar el impacto de las pruebas de valoración

12.15 h Conclusiones

- Resumen de los puntos clave discutidos durante el seminario
- Recomendaciones finales sobre la implementación y beneficios de las pruebas de valoración
- Sesión abierta de preguntas y respuestas para los asistentes
- Información sobre recursos adicionales y contacto para futuras consultas

12:30 h Visita de los Laboratorios de valoración del rendimiento

- Laboratorio de Rendimiento y Readaptación Deportiva. Muestra de las herramientas disponibles
- Laboratorio de Grupo de Investigación en Rendimiento Deportivo. Muestra de las herramientas disponibles

13:00 h Despedida y cierre

Somos
REGIÓN EUROPEA
DEL DEPORTE 2024

Formulario de inscripción: <https://k1yu1d4oxtz.typeform.com/to/WirATM2C>

Servicio de Federaciones, Clubes y Deportistas

Dirección General de Juventud y Deportes de Castilla-La Mancha

atencionaldeportista@jccm.es

Tfno. 925 28 65 29 / 925 24 88 37