

IAID26

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

El deporte en movimiento



202617

2

Fundamentos del entrenamiento:
desde el alto rendimiento a la salud.
2ª edición

ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte



PRESENTACIÓN

Este curso tiene como objetivo principal actualizar y profundizar en los fundamentos del entrenamiento, la valoración funcional y la prescripción de ejercicio físico aplicados tanto al rendimiento deportivo como a la salud. Para ello, se abordarán contenidos relacionados con el aprendizaje motor, la maduración biológica, la biomecánica funcional, la monitorización de cargas, el entrenamiento de fuerza y resistencia, el envejecimiento saludable, el diseño de programas de ejercicio físico y los aspectos psicosociales que condicionan la adherencia y la eficacia de las intervenciones.

Con una duración total de 25 horas, el programa se estructura en tres jornadas y combina diferentes perspectivas científicas, biomédicas, pedagógicas y aplicadas. Las sesiones serán impartidas por profesorado especializado y con experiencia en el ámbito de la actividad física, el entrenamiento, la salud y el rendimiento deportivo.

A lo largo del curso se analizará la importancia de la alfabetización motriz como base para el aprendizaje de habilidades fundamentales, la mejora del movimiento y la prevención de lesiones. Asimismo, se abordará la valoración de la maduración mediante métodos antropométricos y su implicación en el rendimiento deportivo, junto con la evaluación biomecánica del movimiento como herramienta para orientar procesos de intervención más eficaces.

El curso también profundizará en los fundamentos del entrenamiento de fuerza y resistencia, prestando especial atención a la monitorización y prescripción de cargas. Además, se tratará el diseño de programas de ejercicio físico orientados a la salud, incluyendo propuestas de entrenamiento multidominio para personas mayores y estrategias adaptadas a diferentes poblaciones y contextos.

Finalmente, se incorporará una visión psicosocial del ejercicio físico, considerando aquellos factores que influyen en la motivación, la adherencia y la optimización de los programas de intervención. La mesa redonda final permitirá integrar los contenidos tratados durante el curso y favorecer el intercambio de experiencias entre profesorado y participantes.

En conjunto, este curso representa una oportunidad para adquirir herramientas actualizadas, mejorar la toma de decisiones profesionales y promover una práctica basada en criterios científicos, tanto en el ámbito del rendimiento deportivo como en el de la salud.

Este curso ofrece una oportunidad para actualizar conocimientos, adquirir nuevas competencias y promover el intercambio de experiencias entre profesionales del entrenamiento, la actividad física y la salud.



OBJETIVOS

- > Familiarizar a los participantes con los fundamentos del aprendizaje motor, la alfabetización motriz, la maduración biológica y la biomecánica funcional aplicados a la salud y al rendimiento deportivo.
- > Familiarizar a los participantes con los principios del entrenamiento de fuerza y resistencia, la monitorización de cargas y la prescripción de ejercicio físico en diferentes contextos y poblaciones.
- > Familiarizar a los participantes con el diseño de programas de ejercicio físico orientados a la salud, el envejecimiento saludable y los factores psicosociales que influyen en la adherencia y eficacia de las intervenciones.

ÁREA 2

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

202617

Acción formativa  **Fundamentos del entrenamiento: desde el alto rendimiento a la salud. 2ª edición**

Área temática  Actividad Física y Salud

Tipología  Curso

Modalidad  Online en directo

Código  202617

Número de plazas  500 plazas

Fechas  23, 24 y 25 de septiembre 2026

Lugares  Online

Duración  25 horas

Precio público  Gratuito

Inscripciones  Plazo de inscripción:
hasta el 13 de septiembre de 2026 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  Jacobo Ángel Rubio Arias.

Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático de Universidad.



Profesorado



- > José María Muyor Rodríguez.
Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático de Universidad.
- > Fernando Alacid Cárceles.
Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático de Universidad.
- > Pablo Jorge Marcos Pardo.
Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático de Universidad.
- > Antonio García de Alcaraz Serrano.
Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor titular de Universidad
- > Jacobo Ángel Rubio Arias.
Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Catedrático de Universidad.
- > Manuel A. Rodríguez Pérez.
Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor titular de Universidad.
- > Fernando Estévez López.
Licenciado en Ciencias del Deporte y Doctorado en Psicología.
Personal investigador posdoctoral (Ramón y Cajal).





ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
23 DE SEPTIEMBRE DE 2026		
9:00-10:30	La alfabetización motriz en la salud y rendimiento: aprendizaje de habilidades básicas desde perspectivas ecológicas	Antonio García de Alcaraz Serrano
10:30-10:45	DESCANSO	
10:45-12:15	La alfabetización motriz en la salud y rendimiento: aprendizaje de habilidades básicas desde perspectivas ecológicas	Antonio García de Alcaraz Serrano
12:15-12:45	DESCANSO	
12:45-14:15	Valoración de la maduración mediante métodos antropométricos y su implicación en el rendimiento deportivo	Fernando Alacid Cárceles
14:15-15:30	DESCANSO	
15:30-17:00	Valoración de la maduración mediante métodos antropométricos y su implicación en el rendimiento deportivo	Fernando Alacid Cárceles
17:00-17:15	DESCANSO	
17:15-18:45	Biomecánica funcional del movimiento deportivo: evaluación e intervención	José María Muyor Rodríguez
18:45-19:00	DESCANSO	
19:00-20:30	Biomecánica funcional del movimiento deportivo: evaluación e intervención	José María Muyor Rodríguez





HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
24 DE SEPTIEMBRE DE 2026		
9:00-10:30	Fundamentos del entrenamiento de fuerza y resistencia. Monitorización y prescripción de cargas	Manuel A. Rodríguez Pérez
10:30-10:45	DESCANSO	
10:45-12:15	Fundamentos del entrenamiento de fuerza y resistencia. Monitorización y prescripción de cargas	Manuel A. Rodríguez Pérez
12:15-12:45	DESCANSO	
12:45-14:15	Envejecimiento saludable y ejercicio físico: evaluación y planificación de programas de entrenamiento multidominio <i>indoor</i> y <i>outdoor</i>	Pablo J. Marcos Pardo
14:15-15:30	DESCANSO	
15:30-17:00	Envejecimiento saludable y ejercicio físico: evaluación y planificación de programas de entrenamiento multidominio <i>indoor</i> y <i>outdoor</i>	Pablo J. Marcos Pardo
17:00-17:15	DESCANSO	
17:15-18:45	Diseño de programas de ejercicio físico orientado a la salud	Jacobo Á. Rubio Arias
18:45-19:00	DESCANSO	
19:00-20:30	Diseño de programas de ejercicio físico orientado a la salud	Jacobo Á. Rubio Arias
25 DE SEPTIEMBRE DE 2026		
15:30-17:00	Aspectos psicosociales en la optimización del diseño de programas de ejercicio físico para la salud	Fernando Estévez López
17:00-17:15	DESCANSO	
17:15-18:15	Aspectos psicosociales en la optimización del diseño de programas de ejercicio físico para la salud	Fernando Estévez López
18:15-18:30	DESCANSO	
18:30-19:30	Mesa redonda Fundamentos del entrenamiento: desde el alto rendimiento a la salud	Manuel A. Rodríguez Pérez Fernando Estévez López Pablo J. Marcos Pardo Antonio García de Alcaraz Serrano Modera: Jacobo Á. Rubio Arias



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>

