



Diputación  
de Granada

**Diputación de Granada: Delegación de Deportes e Instalaciones Deportivas**



Delegación de Deportes  
e Instalaciones Deportivas

-  [formaciondeportes@dipgra.es](mailto:formaciondeportes@dipgra.es)
-  [www.dipgra.es/deportes](http://www.dipgra.es/deportes)
-  [www.facebook.com/DeporteEnGranada](http://www.facebook.com/DeporteEnGranada)
-  [@DipgraDXT](https://twitter.com/DipgraDXT)
-  [@dipgradxt](https://www.instagram.com/dipgradxt)
-  [www.youtube.com/deporteengranada](http://www.youtube.com/deporteengranada)

## **TALLERES DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA AÑO 2024**

### **ORGANIZA: DIPUTACIÓN DE GRANADA**

#### **Delegación de Deportes e Instalaciones Deportivas**

#### **DIRIGIDO A**

- Personal técnico de deportes (animadores/as, monitores/as, entrenadores/as, etc.) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Personal técnico de deportes de la Delegación de Deportes de la Diputación de Granada
- Grupo arbitraje de Diputación de Granada
- Cargos públicos (concejalías de deportes) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Monitores y monitoras, entrenadoras y entrenadores de servicios deportivos de ayuntamientos, gimnasios, centros deportivos, clubes deportivos de los municipios de Granada
- Personas interesadas (cuando haya plazas disponibles)

**¡Cuando las clases sean de actividad física práctica será obligatorio llevar la ropa y calzado adecuada!**

#### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

Para información e inscripción se puede contactar con: Delegación de Deportes e Instalaciones Deportivas de Diputación de Granada

Avda. / Pierre de Coubertin, s/n 18100 Armilla (Granada)

Telf.: 958247307/958247487 Fax: 958247313 y 958247094

Correo electrónico: [formaciondeportes@dipgra.es](mailto:formaciondeportes@dipgra.es)

O a través de la respectiva Oficina Zonal de Información y Coordinación Deportiva de la Diputación de Granada

#### **CUOTAS DE INSCRIPCIÓN**

- En general serán GRATUITOS para el personal técnico de deportes , grupo arbitraje y cargos públicos de los ayuntamientos de la provincia (excluida Granada capital), **salvo determinadas acciones formativas que habrá que abonar una cuota de inscripción.**

**Nota: ¡Solo una vez confirmada la inscripción al mismo por la Delegación de Deportes e Instalaciones Deportivas, se podrá realizar el ingreso de la cuota correspondiente !**

**Se publicará información detallada de cada taller en la página Web: [www.dipgra.es/deportes](http://www.dipgra.es/deportes)**

## **TALLERES TECNIFICACIÓN DEPORTIVA POR ORDEN CRONOLÓGICO**

**AÑO 2024**

### **1º TALLER: PATROCINIO DEPORTIVO PARA DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL**

**Nivel:** Básico

**Modalidad:** presencial

**Fechas:** 8 de abril (lunes)

**Horario:** 17.00 a 21.00 horas

**Número de horas:** 4

**Número de plazas:** 40

**Lugar de Celebración:** Ciudad Deportiva Diputación, sala Pierre de Coubertin

**Profesorado:** Eva A. Castillo Gómez. Consultora de marca personal para profesionales del deporte.

**Dirigido a:** Deportistas de alto nivel, profesionales o amateurs que estén en activo, así como sus familiares madres, padres, tutores...

**Cuota inscripción:** GRATUITO

### **2º.- TALLER GUÍA BTT, MANEJO Y CONDUCCIÓN**

**Modalidad:** presencial

**Fechas y Horario**

- Viernes **12 abril:** 16.00 a 20.00
- Domingo **14 abril:** 09.00 a 15.00

**Número de horas:** 10

**Número de plazas:** máximo 50

**Lugar de Celebración:**

- Viernes: Ciudad Deportiva Diputación (Sala Pierre de Coubertin)
- Domingo: recorrido desde Ciudad Deportiva de Diputación hacia Cúllar Vega, Plaza el Agua, Circuito Montevives

**Contenidos:**

- Como se planifica una salida en bici .-Diferentes aplicaciones para conocer la ruta
- Permisos, si los hubiese, si la hacemos con un organismo oficial
- Bicicleta adecuada a la estatura y nivel deportivo
- Vestuario completo segundo meteorología, para frío, calor, lluvia

- Casco y demás componentes de seguridad, gafas, guantes, etc
- Entrenamiento, forma física y patologías
- Herramientas, repuestos
- Rutas adecuadas al nivel deportivo y de forma
- GPS
- Comida antes, durante y después de nuestra salida en bici.-Hidratación
- Salida con grupo de personas
- Seguridad en carretera y saber por dónde podemos y no circular por el monte

**Profesorado:** **Antonio Miguel Díaz Rodríguez**, ex ciclista profesional y 35 años de experiencia en el ciclismo de alta competición. Entrenador Nacional de Ciclismo, seleccionador Andaluz junior y sub23. Director escuela de ciclismo de Armilla.

**Obligatorio para cada participante: llevar su bicicleta de montaña, repuestos, vestuario-ropa y calzado- adecuado, casco**

**Dirigido a:**

- Personal técnico de deportes (animadores/as, monitores/as, entrenadores/as, etc.) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Personal técnico de deportes de la Delegación de Deportes de la Diputación de Granada
- Cargos públicos (concejalías de deportes) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Personal técnico de deportes de clubes, asociaciones etc.

**Cuota inscripción: GRATUITO**

### **3º.- TALLER DE NUTRICIÓN EN PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DISTINTOS GRUPOS POBLACIONALES (2ª edición)**

**Modalidad: Semipresencial**

**Fechas: 16,17 y 18 de abril** (martes, miércoles y jueves)

**Horario:**

- martes y miércoles de 10.00 a 13.00 online
- jueves de 10.00 a 14.00 presencial

**Número de horas: 10**

**Número de plazas: 25**

**Lugar de Celebración:**

- Online, por videoconferencia en ZOOM (martes y miércoles)
- Presencial en Ciudad Deportiva de Diputación, sala Pierre de Coubertin (jueves)

**Objetivos:**

- 1.- Conocer el papel de la condición física sobre el estado de salud en todas las etapas de la vida (i.e. niños y adolescentes, adultos, embarazadas, mujeres pre y posmenopáusicas, mayores)
- 2.- Conocer las recomendaciones de actividad física de las Guías Internacionales de referencia, así como el volumen e intensidad que debe tener dicha actividad física para mejorar la salud en los principales grupos de población (i.e. niños y adolescentes, adultos, embarazadas, mayores)
- 3.- Conocer los principios básicos sobre los que se sustenta una alimentación saludable. La Dieta Mediterránea como patrón preferente de elección
- 4.- Diseñar ejemplos de dietas saludables para distintos grupos de población físicamente activa, teniendo en cuenta su gasto calórico.
- 5.- Prevenir al alumnado de mitos y falsas creencias, sin base científica, en torno a dietas y conductas ligadas a la nutrición deportiva. Aprender a identificar dietas milagro o poco saludables.
- 6.- Conocer las pautas básicas de nutrición e hidratación antes, durante y tras la práctica de actividad física o ejercicio físico
- 7.- Conocer la evidencia científica hasta la fecha de las principales ayudas ergogénicas.

**Contenidos:**

- 1.- Influencia de la condición física sobre el estado de salud en todas las etapas de la vida. Su papel sobre la esperanza de vida y en la prevención del riesgo de muerte prematura.
- 2.- Recomendaciones de actividad física en distintos grupos de población (i.e. niños y adolescentes, adultos, embarazadas, mayores).
- 3.- Principios básicos de nutrición. Requerimientos generales de macro y micronutrientes.
- 4.- ¿Qué es una dieta saludable? La Dieta Mediterránea como patrón de elección.
- 5.- Diseño de dietas saludables para distintos grupos de población físicamente activa en función de su gasto energético.
- 6.- ¿Cómo escapar de los mitos en torno a la nutrición? Ejemplos y debate grupal. Aprende a identificar una dieta “milagro” o conductas nutricionales de riesgo.
- 7.- Pautas básicas de nutrición e hidratación antes, durante y tras la práctica de actividad física o ejercicio físico. Consideraciones específicas en función del tipo de entrenamiento (p.e. fuerza hipertrofia o aeróbico de larga duración)
- 8.- Consideraciones específicas a tener en cuenta en el/la deportista vegetariano/a en función de su disciplina deportiva.
- 9.- Elabora tu propia bebida isotónica y barritas energéticas para la práctica deportiva.
- 10.- Ayudas ergogénicas con testada evidencia científica. Cuándo recurrir a ellas y cuándo no. ¡No tires el dinero!

**Metodología:**

Clases teóricas on-line y clases teóricas presenciales con talleres prácticos desarrollados por la

nutricionista especializada.

**Profesorado:**

**Dra. Silvia Sánchez Hernández (nutricionista) y Dra. Virginia A. Aparicio García-Molina**

**Dirigido a:**

- Personal técnico de deportes (animadores/as, monitores/as, entrenadores/as, etc.) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Personal técnico de deportes de la Delegación de Deportes de Diputación de Granada
- Cargos públicos de los ayuntamientos de la provincia, se excluye Granada capital
- Personas interesadas (cuando haya plazas disponibles)

**Cuota inscripción: GRATUITO**

**4º.- TALLER DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS (INICIACIÓN AL PARKOUR Y GIMNASIA ACROBÁTICA)**

**Modalidad: presencial**

**Fechas: 21,22 y 23 de mayo**(martes a jueves) y **4 junio** (martes)

**Nª Horas:** 20 horas

**N.º plazas:** máximo 25

**Horario:** 09.00 a 14.00

**Lugar:**

Centro Enseñanzas Artísticas y Acrobáticas BALANS, c/ Huétor Vega 25, 18220, Albolote

**Objetivos:**

Reconocer los elementos y la forma de organizar la programación.

Aprender diferentes elementos individuales de cada disciplina, saltos, giros, equilibrios, rodadas, etc. Así como sus diferentes nombres.

Identificar las normas y medidas higiénicas fundamentales en el entrenamiento de gimnasia y parkour.

Conocer los diferentes métodos de preparación física, para mejorar las condiciones generales y específicas de los elementos gimnásticos.

Concretar el desarrollo de las sesiones secuenciadas de un programa de iniciación deportiva en Gimnasia Acrobática y Parkour adaptándolas a las características, necesidades y expectativas de los deportistas.

**Contenidos:**

Sistemas y métodos de enseñanza apropiados al aprendizaje de los elementos básicos. Ejercicios de desarrollo de las capacidades físicas básicas en las etapas de iniciación a la gimnasia acrobática y parkour.

Elementos individuales, saltos, giros, verticales, volteos, gato, preci, etc. De las distintas modalidades gimnásticas.

El calentamiento general y específico en la etapa de iniciación.

Elementos de seguridad y protección generales en la sala de gimnasia y parkour.

### **Preparación física general y específica de gimnasia y parkour.**

**Metodología:** 15 horas teórico-prácticas y una jornada de 5 horas para revisión y puesta al día

**Profesorado:** equipo técnico de Balans

**Alejandro Muñiz González:** licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte, técnico Nivel 3 Gimnasia Acrobática por Real Federación Española de Gimnasia. Certificado de Actitud Pedagógico.

**Pablo Pérez Jaimez:** licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. Técnico parkour Real Federación Española de Gimnasia.

#### **Dirigido a:**

- Personal técnico de deportes de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Personal técnico de deportes de la Delegación de Deportes de Diputación de Granada
- Monitores y monitoras de gimnasios, centros deportivos, clubes de gimnasia....

**¡Cuando las clases sean de actividad física práctica será obligatorio llevar la ropa y calzado adecuada!**

**Cuota inscripción: GRATUITO**

### **5º.- TALLER INICIACIÓN ACTIVIDADES NÁUTICAS (WINDSURF, VELA LIGERA, KAYAK, PADDLE SURF)**

**Modalidad: Presencial**

**Fechas y Horarios:**

- **13,14 y 15 de junio** (jueves, viernes y sábado) de 18.00 a 21.00 horas

**Número de horas: 9**

**Número de plazas: mínimo 5 y máximo 12**

**Lugar de Celebración:**

- Embalse de Cubillas, centro actividades náuticas de la Universidad de Granada

#### **Objetivos:**

- Conocer las normas de seguridad de cada una de las modalidades náuticas y como aplicarlas.

Identificar de las diferentes partes y componentes del material náutico. Tipos de tablas y partes de ellas, remos, chalecos, velas, mástil y diferentes aparejos necesarios.

Adquirir conocimientos básicos de montaje y desmontaje de material náutico, así como su transporte y almacenamiento.

Aprender nociones básicas sobre rumbos y navegación necesarias para el manejo de las diferentes tablas y embarcaciones.

Adquirir nociones básicas sobre el manejo y navegación de las diferentes embarcaciones de las modalidades náuticas objeto del curso. Incluido giros y corrección de posturas incorrectas del gesto técnico.

**Contenidos:**

Modalidades náuticas: Vela Ligera, Windsurf, Paddle surf, Kayak y Dragón Boat  
Nociones básicas de seguridad  
Montaje, desmontaje, transporte y almacenamiento de material náutico.  
Navegación básica de las diferentes modalidades náuticas.  
Técnicas de manejo y navegación.

**Metodología:** Presencial que incluye parte teórica y parte práctica.

**Profesorado:** Centro náutico de la Universidad de Granada

**Dirigido a:**

- Personal técnico de deportes (animadores/as, monitores/as, entrenadores/as, etc.) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)
- Personal técnico de deportes de la Delegación de Deportes de la Diputación de Granada
- Personal técnico de deportes de clubes, asociaciones etc.

**Requisitos:**

- -Ser mayor de edad.
- -Saber nadar y estar en buenas condiciones de salud y no tener ningún factor limitante que te impida realizar la actividad con total seguridad
- Llevar equipación adecuada (bañador, toalla, escaarpines) recomendable crema protección solar y gorra

**Cuota inscripción: 100 euros (participante debe abonar 25 euros, resto lo financia Diputación)**

**6º.-ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO PERSONAL, READAPTACIÓN Y GRUPOS REDUCIDOS**

**Modalidad: presencial**

**Fechas: 10,11, 12, 17,18, 19, 24,25 y 26 de Junio, 1, 2 y 3 de Julio** (lunes, martes y miércoles)

**Horario:**

09:00-14:00 todos los días.

**Número de horas:** 60 horas

**Número de plazas:** mínimo 12-máximo 15

**Lugar de Celebración: Centro deportivo Moverte BE MORE (Polígono Juncaril, Albolote)**

**Objetivos:** Adquirir competencias teórico prácticas para llevar a cabo las valoraciones oportunas de un sujeto y entrenamientos de una calidad excelente tanto de forma individual como en grupo.  
Adquisición de los conocimientos y herramientas necesarias para llevar a cabo de forma esencial una readaptación de lesiones o dar las adaptaciones de ejercicios de la forma más a adecuada



según las características de cada persona y su nivel. Optimizando así sus capacidades físicas, así como su aprendizaje y desarrollo motor

**Contenidos:**1. Anatomía y biomecánica aplicada. 2. Valoración artro-muscular (Movilidad, estabilidad, control motor)3. Valoración y prescripción para la mejora de las capacidades físicas. 4. Teorías y estrategias del aprendizaje y desarrollo motor, aplicación práctica hacia la optimización. 5. Metodología y programación del entrenamiento. 7. Fundamentos de la readaptación y herramientas aplicables.

**Profesorado: *Equipo Moverte da vida***

Daniel Pedrosa Cañadillas. Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Master en profesorado Certificado NSCA Certificado ELEMENTS Experto Universitario en prevención y readaptación física. Experto en patologías y poblaciones especiales

Álvaro De Dios Resa. Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster técnico multidisciplinar en centros Wellness. Experto Universitario en prevención y readaptación física.

Juan Ramón Molina. Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Master en profesorado Máster técnico multidisciplinar en centros Wellness. Experto en entrenamiento personal avanzado.

**Dirigido a:**

Entrenadoras/es o personal con cierta experiencia y conocimientos previos sobre la materia.

Personal técnico de deportes (monitores/as, entrenadores/as, etc.) de los ayuntamientos de la provincia

Monitores y monitoras, entrenadoras y entrenadores de servicios deportivos de ayuntamientos, gimnasios, centros deportivos, clubes deportivos de la provincia de Granada

Personas interesadas (cuando haya plazas disponibles) y siempre que abonen la cuota de inscripción en la cuenta que en su momento se indicará.

Aconsejable que mínimo estén cursando o hayan cursados estudios relacionados con el ámbito del ejercicio

**Cuota inscripción: 470 euros (participante debe abonar 345 euros, resto lo financia Diputación)**

**7º. EJERCICIO FÍSICO DURANTE LA MENOPAUSIA Y POSMENOPAUSIA**

**Modalidad:** Semipresencial

**Fechas:** Octubre (por determinar)

**Horario:** por determinar

**Número de horas:** 20

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:**

- Online, por videoconferencia en ZOOM
- Presencial en instalaciones del IMUDS (Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud)

### **Objetivos:**

- 1.- Conocer los cambios fisiológicos y emocionales que se producen durante y tras la menopausia.
- 2.- Conocer el papel de la actividad física y condición física sobre el estado de salud físico y mental durante la menopausia y posmenopausia (incluyendo a la mujer mayor)
- 2.- Conocer las recomendaciones de actividad física de las Guías Internacionales de referencia para estas etapas, así como el volumen e intensidad que debe tener dicha actividad física para mejorar la salud en estos grupos de población
3. Conocer los principios básicos para el desarrollarlo de las cualidades físicas básicas en la mujer durante la menopausia y posmenopausia.
4. Comprender la estructuración de las sesiones de ejercicio físico en este grupo de población, con especial atención sobre las consideraciones a tener en cuenta para la preservación ósea y a la mejora del estado cardiometabólico y emocional.
5. Conocer la experiencia del Proyecto FLAMENCO (Fitness League Against MENopause Cost), desarrollado en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas granadinas.
6. Aprender a diseñar, teniendo presente la evidencia científica, una sesión multicomponente de ejercicio físico en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas, concienciando de la importancia del componente social.
7. Aprender otras actividades/ejercicios fundamentales en esta etapa que deben estar presentes en las sesiones, tales como ejercicios de respiración, relajación, expresión corporal, juegos de confianza, ergonomía, integración del trabajo cognitivo en las tareas, etc.
8. Conocer las recomendaciones específicas de ejercicio físico en la mujer mayor y qué cualidad física es prioritaria.
9. Conocer algunas patologías frecuentes en las mujeres durante la menopausia y posmenopausia, especialmente en relación al suelo pélvico: prolapsos, incontinencia urinaria o problemas sexuales.
10. Adquirir nociones básicas sobre el trabajo de la pared abdominal y suelo pélvico.
11. Aprender a valorar de forma rápida, barata y sencilla la condición física durante la menopausia-posmenopausia y en personas mayores. Sensibilizar acerca de la utilidad de dicha evaluación para detectar riesgos para la salud física y mental y para objetivar el progreso de las intervenciones basadas en ejercicio físico con la elaboración de pequeños informes de progreso.
12. Conocer herramientas sencillas de valoración de la calidad de vida y salud emocional en esta etapa con el fin de poder dar informes de retroalimentación positiva a las participantes como herramienta motivacional.

### **Contenidos:**

1. Cambios fisiológicos y emocionales que se producen tras la menopausia
2. Recomendaciones para la prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico en la mujer menopáusica y posmenopáusica
3. Principios básicos para el desarrollarlo de las cualidades físicas básicas en la mujer menopáusica y posmenopáusica: fuerza muscular, capacidad cardiorrespiratoria, flexibilidad,

equilibrio estático y equilibrio dinámico, coordinación-agilidad.

4. ¿Qué debe contener una sesión de ejercicio físico en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas? Consideraciones específicas relativas a la preservación ósea y a la mejora del estado cardiometabólico y emocional.

5. La experiencia del Proyecto FLAMENCO (Fitness League Against MENopause Cost)

6. Diseñemos una sesión multicomponente de ejercicio físico en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas. La importancia del componente social.

7. Más allá de las cualidades física básicas: Ejercicios de respiración, relajación, expresión corporal, juegos de confianza, ergonomía, desarrollo cognitivo, etc. en todas nuestras sesiones.

8. Recomendaciones para la prescripción de Actividad Física y Ejercicio Físico en la mujer mayor. ¿Qué cualidad física es prioritaria?

9. Valoración de la condición física durante la menopausia-posmenopausia y en personas mayores. Utilidad de dicha evaluación de cara a detectar riesgos para la salud física y mental y para objetivar el progreso de nuestras intervenciones basadas en ejercicio físico.

10. Patologías más frecuentes durante la menopausia y posmenopausia: prolapsos, incontinencia urinaria, disfunción sexual.

11. Ejercicios hipopresivos. Ejercicios de Kegel. Buenos hábitos de vida para un buen estado del suelo pélvico.

12. Herramientas de valoración de las mejoras en calidad de vida y salud emocional a través del ejercicio físico. ¡Demos feed-back positivo a nuestras participantes!

### **Metodología:**

Clases teóricas on-line y clases teóricas y prácticas presenciales desarrolladas por Dras. en educación física y matrona.

TODOS/AS LOS PARTICIPANTES SE LES OBSEQUIARÁ CON UN LIBRO GUÍA DESARROLLADO BAJO EL PROYECTO FLAMENCO CON EJEMPLOS DE SESIONES Y EJERCICIOS.

### **Profesorado:**

Virginia A. Aparicio García-Molina (Dra. en nutrición; Dra. en educación física; Catedrática de Fisiología)

Nuria Marín Jiménez/Milkana Borges Cosic, Laura Baena García (Dra. en etc. (tengo gente para elegir a última hora según disponibilidad)

### **Dirigido a:**

Personal técnico de deportes (animadores/as, monitores/as, entrenadores/as, etc.) de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital)

Personal técnico de deportes de la Delegación de Deportes de Diputación de Granada

Personas interesadas (cuando haya plazas disponible)

**Cuota inscripción: GRATUITO**

**8º.- II JORNADA MUJER Y DEPORTE: MUJERES DIVERSAS, DIVERSOS DEPORTES**

**Modalidad:** presencial

**Fecha:** en octubre por determinar

**Nª Horas:** 6 horas

**N.º plazas:** máximo 120

**Horario:** 09.00 a 15.00

**Lugar:** Ciudad Deportiva Diputación: instalaciones deportivas

**Cuota inscripción:** GRATUITO

**9º. FORMACIÓN EN PADEL (ZONA PONIENTE)**

**Modalidad:** Presencial

**Fechas:** por determinar (octubre)

**Horario:** por determinar

**Número de horas:** 20

**Número de plazas:** 15

**Lugar celebración:** por determinar (zona Poniente)