



CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA EN DEPORTES COLECTIVOS



DURACIÓN: **9 MESES**



MÓDULO I - **Teoría Y Metodología Del Entrenamiento Deportivo**

- 🕒 Conceptualizaciones de entrenamiento deportivo.
- 🕒 Caracterización de los deportes colectivos.
- 🕒 Reseña histórica y evolución de los procesos de entreno en deportes colectivos.
- 🕒 Principios del entrenamiento.
- 🕒 Rol y funciones del preparador físico en la actualidad.
- 🕒 Conceptualizaciones pedagógicas / didácticas fundamentales para el preparador físico.

MÓDULO II - **Bases Biológicas**

- 🕒 Conceptualizaciones de fisiología del ejercicio.
- 🕒 Sistemas energéticos y ejercicio.
- 🕒 Adaptación metabólica y muscular al ejercicio.

MÓDULO III - **El Proceso De Entrenamiento Como Desarrollo De Capacidades**

- 🕒 Desarrollo de la fuerza en deportes colectivos.
- 🕒 Desarrollo de la resistencia en deportes colectivos.
- 🕒 Desarrollo de la velocidad en deportes colectivos.
- 🕒 Desarrollo de la flexibilidad en deportes colectivos.
- 🕒 Las capacidades coordinativas, base fundamental para los deportes colectivos.
- 🕒 La importancia de los procesos cognitivos (tácticos) en los deportes colectivos.
- 🕒 Ejemplos para diferentes deportes colectivos.





MÓDULO IV - **Optimización Y Control De Las Capacidades Condicionales**

- 🕒 La planificación como punto de inflexión del proceso de entrenamiento deportivo
 - 🕒 Conceptos claves. Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo, sesión.
 - 🕒 Variantes o modelos de planificación.
 - 🕒 Elaboración de programas.
- 🕒 Evaluación. Punto de partida y control de todo proceso de entrenamiento deportivo.
 - 🕒 Evaluación de las diversas capacidades.
 - 🕒 Evaluación cuantitativa y cualitativa.
 - 🕒 Evaluación funcional y aptitudinal. Ejemplos prácticos.

MÓDULO V - **El Proceso De Entrenamiento Con Diversas Poblaciones**

- 🕒 Entrenamiento deportivo apuntado a edades pediátricas y adolescencia
 - 🕒 Conceptos claves. Fases sensibles.
 - 🕒 Características de la población para un correcto desempeño profesional.
- 🕒 La mujer y los procesos de entrenamiento deportivo
 - 🕒 Características de la población para un correcto desempeño profesional.

MÓDULO VI - **Nutrición Deportiva**

- 🕒 Conceptualizaciones clave acerca de la nutrición para el deportista.
- 🕒 Suplementos dietéticos, ayudas ergogénicas.

MÓDULO VII - **Primeros Auxilios**

- 🕒 ¿Qué son los primeros auxilios?
- 🕒 ¿Cómo actuar en caso de emergencia?
- 🕒 Reanimación cardio- pulmonar (RCP).
- 🕒 Lesiones más frecuentes.





MÓDULO VIII - **Introduccion A La Practica**

- 🕒 Mecanismos necesarios para un correcto desarrollo en la práctica.
- 🕒 Conducción de grupos. Liderazgo.
- 🕒 Comunicación con el grupo.

