



CURSO PREPARADOR FÍSICO EN DEPORTES DE CONJUNTO (avanzado)

CONTENIDO:

Modulo 1:

- Preparación Física Integral de un Jugador, Características y Demandas Físicas del Deporte. Análisis general de los deportes principales
- Métodos de Entrenamiento, Planificación, Evaluación y Control de Cargas.
- Rol del Preparador Físico en los clubes.

Modulo 2:

- Desarrollo de la Fuerza, Fuerza General, Fuerza Específica, Potenciación, Pliometría.
- Entrenamiento de agilidad aplicada al Entrenamiento.
- Planificación e Importancia de la Pretemporada en el periodo preparatorio.
- Análisis de datos con GPS, como a partir de esa información tener en cuenta las demandas físicas

Modulo 3:

- Resistencia Aeróbica, Intermitente, Intervalado, Sprint Repetidos, Volumen e Intensidad.
- Programación de recolección de datos e informes de evaluaciones. Análisis Estadístico
- Como planificar las semanas de entrenamiento para las diferentes competencias. (Ligas, Torneos Regionales) "Cargas Físicas, Minutos Jugados, Alta Intensidad, Velocidades Máximas" Comparaciones entre ambos sexos (Femenino y Masculino).

Modulo 4:

- Test Físicos, desarrollo metodológico y análisis de objetivos para los que fueron creados.
- Vuelta al Entrenamiento post Lesión, evaluación funcional y preventivo de lesiones.
- Métodos de Recuperación, Flexibilidad, Elongación, Enfriamiento.
- Herramienta de elaboración para el control en vivo en partidos del rendimiento técnico/táctico/físico.



En este curso el Profesor y Licenciado Julio Antonio brindara todos los contenidos relacionados a la Preparación Física en Deportes de Conjunto, se desarrollaran las temáticas a través de presentaciones teóricas y prácticas con muestra y análisis de videos, abarcando todos los temas y entregando a cada uno de los asistentes las herramientas para construir desde cada realidad en sus clubes como llevar a cabo la planificación, la selección de los test físicos y como trabajar interdisciplinariamente con el Kinesiólogo, Nutricionista, Medico para formar un equipo de trabajo, a su vez todos los que asistan una recibirán un Manual con Información y Contenido de lo Desarrollado en los módulos.

Esta capacitación les brindará a nuestros participantes, una introducción hacia los aspectos más importantes y relevantes de los principales ejes para la formación del jugador y como trabajar en el deporte amateur y su comparación con Alto Rendimiento Deportivo.

Analizaremos los objetivos, requerimientos y necesidades de cada deporte. A partir de esos datos fundamentales e indicadores, nos meteremos dentro de una gran dimensión como lo es la Fuerza y todos sus derivados. Es de gran importancia entender que las situaciones de juego que definen las acciones y los partidos son la Velocidad, la Potencia y la Agilidad.

Aprenderemos a organizar las sesiones de trabajo con sus respectivos contenidos, clasificando y seleccionando los diferentes ejercicios.

Se tomará y analizara a cada Test físico para conocer para que fue diseñado, cual es el objetivo de cada test y como seleccionar el que responda a las necesidades que tenga cada preparador físico en función de la edad, sexo de la cual este a cargo en su club, como así también evaluación de la fuerza, la potencia muscular.

La programación y periodización, es de vital importancia para poder tener registros de primero lo que evaluamos, y en función de ello como programar la sesión, el microciclo y el mesociclo.

También desarrollaremos los análisis y comparaciones con tecnología GPS de un equipo local y de datos internacionales, y como utilizar esa información para programar y planificar el entrenamiento, los metros recorridos, las velocidades a las que corren, las aceleraciones, los índices de aceleración/desaceleración y comparar esta información con los entrenamientos, la forma de ayudar al director técnico en los diferentes formas de programar los juegos reducidos, el tiempo de juego y otros aspectos importantes para mejorar la calidad del entrenamiento.

Objetivos:

- Conocer los aspectos físicos necesarios para la formación de un jugador
- Unificar criterios de Evaluación, Preparación, Evaluación en deportes de conjunto.
- Generación de herramientas para la toma de datos tanto técnicos, tácticos y de rendimiento físico
- Conocer el ROL del Preparador Físico en los clubes y en alto rendimiento

Destinado:

- Entrenadores, deportistas, preparadores físicos.
- Estudiantes y graduados de carreras relacionadas con las ciencias del deporte y la actividad física.
- Estudiantes y graduados de carreras relacionadas con las ciencias de la salud (médicos, nutricionistas, etc.).

MODALIDAD DE ESTUDIO:

Las clases son 100% online y la modalidad autocursado

Una vez que se inscriba se le dará acceso a un CAMPUS virtual en nuestra página Web, en la cual encontrará las lecciones previamente grabadas

Esto le permitirá los siguientes beneficios:

- No se perderá ninguna clase
- Puede verlas en sus horarios y tiempos libres
- Puede verlas cuantas veces quiera
- Nunca va a perder el material

En caso de presentar alguna duda con un tema tiene la posibilidad de realizar una videollamada con el profesor o realizar las consultas por este medio

