



GRUPOS DE ESTUDIO 757

SAN MARTIN 1239 * 2000 - ROSARIO

TEL/FAX: 0341 - 421 23 48

E-MAIL: grupo757@arnetbiz.com.ar

www.entrenamiento757.com.ar

Curso: PREPARADOR FÍSICO, NIVEL I

Con Aval Universitario



Este Curso consiste en el dictado de nueve módulos mensuales, teórico - prácticos, durante los meses de abril a diciembre. El contenido de cada módulo está detallado en el programa. Hay dos formas o modalidades para hacerlo: presencial y semi-presencial, entre las que podrá optar, según su conveniencia. Si decide realizarlo debe inscribirse con anticipación, durante los meses de febrero y marzo. Los cupos son limitados. Iniciado el curso, mensualmente se le entregará el material de estudio, contra-entrega del valor de la cuota mensual correspondiente. Cada módulo es evaluado mediante examen escrito. Por cada módulo cursado y aprobado, se extiende una constancia. Acumulados los nueve créditos (constancias), y aprobado el trabajo final se extiende la certificación con aval universitario.



PROGRAMA

Módulo 1: Teoría del Deporte y del Entrenamiento. Sustentos biológicos, pedagógicos y afectivos motivacionales. Fundamentos, principios y fines. Adaptación energética, neurocoordinativa y emocional. Evaluación de la aptitud física en campo y en laboratorio. Rol del preparador físico.

Módulo 2: Entrenamiento y salud. Entrenamiento y rendimiento. El entrenador personal. Ergometría, determinación de lactato intra y post esfuerzo. Pliometría y Multisaltos como métodos de saltabilidad y potencia muscular.

Módulo 3: Resistencia aeróbica y anaeróbica. Métodos que las desarrollan. Intervall - training y Tempo - training. Areas funcionales según dinámica del lactato. Volumen, intensidad, frecuencia, densidad y duración de las cargas. ODIIRA. Diseño de series. Uso de calculadoras y tablas de porcentajes.

Módulo 4: Velocidad. Métodos que la desarrollan. Latente, reacción, aceleración, lanzada, prolongada, resistencia de velocidad. Diseño de Series, cronometraje y control de ejecución. Flexibilidad, stretching y P.N.F. Métodos de tensión, relajación y elongación activa, pasiva y asistida.

Módulo 5: Fuerza. Métodos que la desarrollan. Máquinas convencionales, isokinéticas y pesos libres. Determinación de R.M. y porcentajes. Streng, Power y Circuit training. Somatotrofina, hormonas y testosterona. Levantamiento de pesas y entrenamiento de complemento.

Módulo 6: Coordinación. Procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos. Fases sensibles. Niño, deporte, crecimiento y desarrollo. El entrenamiento infantojuvenil. Técnica, táctica, filosofía, psicología y ética deportiva. Nutrición, hidratación, suplementos y ergogénicos.

Módulo 7: Periodización del entrenamiento deportivo. Relojes vivientes y calendarios biológicos. Mega, macro, meso y microestructuras. Secuencias de diseño interdependientes. Entrenamiento en altura, calor, frío, no convencionales.

Módulo 8: Planificación. Taller de confección de planificaciones para deportes de conjunto, individuales y para propuestas personales. Modelos de cargas reguladas, acentuadas y concentradas. Planificación del año escolar.

Módulo 9: Presentación de la planificación particular y trabajo final. Modelos de periodización de cargas acentuadas y concentradas.

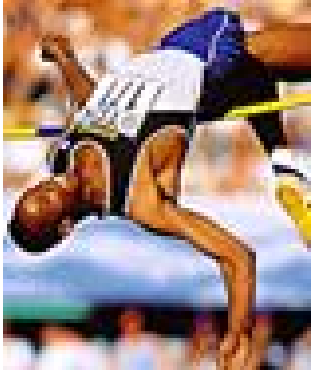
CREDITOS


180 horas didácticas presenciales y 180 horas didácticas en domicilio. Total: 360 hs. didácticas.


CERTIFICACION


Curso de Formación Profesional en Preparación Física, Nivel I.
Certificado extendido por Grupos de Estudio 757 y Universidad Nacional del Litoral. Secretaría de Bienestar Universitario.




MODALIDAD DE DICTADO	Modalidad Presencial: Se dictan clases los días lunes de 19.30 Hs. a 22.30 Hs..	
	Modalidad Semi-presencial: Se dictan clases un sábado por mes de 9.00 Hs. a 19.00 Hs.. Los sábados para el dictado del curso durante el año 2011 son: Módulo I :.....9 de Abril Módulo II :.....7 de Mayo Módulo III :.....4 de Junio Módulo IV :.....2 de Julio Módulo V :..... 6 de Agosto Módulo VI :.....10 de Septiembre Módulo VII :.....15 de Octubre Módulo VIII :..... 12 de Noviembre Módulo IX :..... 3 de Diciembre	

INICIO		Modalidad Presencial: Lunes 4 de Abril a las 19.30 Hs. San Martín 1239. Rosario.
		Modalidad Semi-Presencial: Sábado 9 de abril a las 9.00 Hs. San Martín 1239. Rosario.

HONORARIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Matrícula: debe abonarse al momento de la inscripción. • Cuota Mensual: se abona la primer clase de cada mes. En el momento del pago, se entrega el material de estudio del mes correspondiente. 	
-------------------	---	--

RELATORES		Titular: Lic. Norberto Alarcón. Adjunto: Lic. Roberto Ribetti/ Lic. Alejandro Gonzalez
	Invitados: Lic. Daniel Airasca Lic. Mario Gazzola Prof. Miguel Cragolino Lic. Roman Gorosito Dr. Carlos Lamas	Prof. Leonardo Ferraretto Prof. Alejandro González Prof. Damián Petrelli Prof. David Sanchez Lic. Gustavo Sito

INSCRIPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de inscripción completa. • Fotocopia DNI (1° y 2° hoja) • Constancia de estudios. • Foto carnet. • Pago de matrícula. 	
Requisitos		

CUPOS LIMITADOS

INSCRIPCIONES:

FEBRERO Y MARZO DE 2011