

Asociación Chaqueña de Levantamiento de Pesas
Empresa Natural Shop y
Grupos de Estudio 757
ORGANIZAN:

“1º CURSO DE FORMACION PROFESIONAL EN PREPARACION FISICA”

RESISTENCIA-CHACO - 2011

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. Se dictan clases un sábado al mes de 9 a 18 Hs.. Si decide realizarlo debe inscribirse con anticipación, durante los meses de febrero y marzo. 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. Al cumplimiento de los nueve créditos (constancia), se entregará la certificación de “CURSO DE FORMACION PROFESIONAL EN PREPARACION FISICA-NIVEL 1” con Aval Universitario extendido por el Grupo 757 y Universidad Nacional del Litoral. En trámite auspicio por el Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología del Chaco.-



DISERTANTES:



Titular: Lic. Norberto Alarcon

Adjuntos: Lic. Roberto Ribetti y Lic. Alejandro Gonzalez.

Invitados:

- Prof. Leonardo Ferraretto,
- Lic. Mario Gazzola,
- Prof Miguel Cragolino,
- Prof Damian Petrelli,
- Lic Roman Gorosito,
- Prof David Sanchez

TEMARIO:

Módulo 1 (**30 de abril**): 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 (**28 de mayo**): 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 (**25 de junio**): 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. ODITRA. Diseño de series. Uso de calculadoras y tablas de porcentajes.

Módulo 4 (**30 de julio**): 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 (**27 de agosto**): 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 (**24 de septiembre**): 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 (**22 de octubre**): 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 (**26 de noviembre**): 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 (**10 de diciembre**): Presentación de la planificación particular y trabajo final. Modelos de periodización de cargas

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

INICIO: Sábado 30 de abril a las 9 Hs.

LUGAR DE DICTADO:

Salón Auditorio Colegio de Odontólogos del Chaco
Av. San Martín 125
3500 – RESISTENCIA (CHACO)

HONORARIOS:

- Matrícula: debe abonarse al momento de la inscripción, (Antes del 15/04/11).
- Cuota Mensual: se abona el día establecido para el dictado de clases cada mes. En el momento del pago, se entrega el material de estudio del mes correspondiente.
- Estudiantes de Educación Física con acreditación de libreta de estudios: consultar descuento.

FORMAS DE PAGO

- En efectivo, en nuestras oficinas:

CALLE OBLIGADO 70
Cod. Postal 3500 – RESISTENCIA (CHACO)
TEL/FAX: 03722-**437851/15659900**
E-MAIL: diet_shop@hotmail.com, asochapesas@hotmail.com
Horario de Atención de Lunes a Viernes
De 9 a 12 y 17 a 21 Hs.