

**DIRECCION DE ED. FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN  
U. N. L.**

**Predio UNL-ATE** Av. Alicia M. de Justo S/N - Costanera Este  
(3000) SANTA FE  
TEL: 0342 – 4571149 interno 3  
De lunes a viernes de 9 a 12 y de 13.30 a 17.30 hs  
[jevillar@unl.edu.ar](mailto:jevillar@unl.edu.ar)



Curso:  
**PREPARADOR FÍSICO, NIVEL I**

*Con Aval de U. N. L.*



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 una única modalidad de dictado: semi-presencial. 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. Áreas funcionales según dinámica del lactato. Volumen, intensidad, frecuencia, densidad y duración de las cargas. ODIRA. 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.


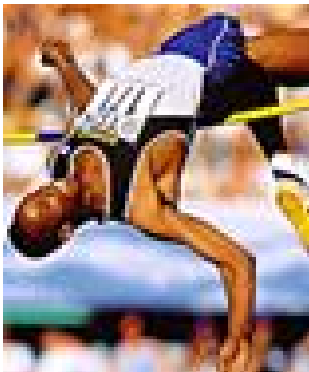




Módulo 5: Fuerza. Métodos que la desarrollan. Máquinas convencionales, isokinéticas y pesos libres. Determinación de R.M. y porcentajes. Streng, Power y Circuit training. Somatotrofina, hormonas y testosterona. Levantamiento de pesas y entrenamiento de complemento.

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.

<b>CREDITOS</b>	180 horas didácticas presenciales y 180 horas didácticas en domicilio. Total: 360 hs. didácticas.	
<b>CERTIFICACION</b>	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.	
<b>MODALIDAD DE DICTADO</b>	<p><b>Modalidad Semi-presencial:</b> Se dictan clases dos martes por mes de 18.30 Hs. a 22.30 Hs.. Los martes para el dictado del curso durante el año 2011 son:</p> <p style="text-align: center;">12 y 26 de abril 3 y 17 de mayo 7 y 21 de junio 5 y 26 de julio 9 y 23 de agosto 6 y 20 de septiembre 4 y 18 de octubre 8 y 22 (en predio ATE-UNL) de noviembre 6 y 13 de diciembre</p>	
<b>INICIO</b>		<p>Modalidad Semi-Presencial: Martes 12 de abril a las 18.30 Hs. En Paraninfo UNL. Bv. Pellegrini 2750. Santa Fe.</p>
<b>HONORARIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matrícula: debe abonarse al momento de la inscripción.</li> <li>• Cuota Mensual: se abona la primer clase de cada mes. En el momento del pago, se entrega el material de estudio del mes correspondiente.</li> </ul>	
<b>RELATORES</b>		<p><b>Titular:</b> Lic. Norberto Alarcón. <b>Adjunto:</b> Lic. Alejandro Gonzalez</p>
<b>INSCRIPCIÓN</b>  <b>Requisitos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de inscripción completa.</li> <li>• Fotocopia 1° y 2° hoja DNI</li> <li>• Constancia de estudios.</li> <li>• Foto carnet.</li> <li>• Pago de matrícula.</li> </ul>	
<p><b><u>CUPOS LIMITADOS</u></b></p> <p><b>INSCRIPCIONES: FEBRERO Y MARZO DE 2011</b></p>		

**FORMAS DE PAGO**

- En efectivo, en nuestras oficinas:

Dirección de Educ. Física, Deportes y recreación de la UNL

**Predio UNL-ATE**

Av. Alicia M. de Justo S/N – Costanera Este

(3000) – Santa Fe

TEL: 0342 – 457 11 49 int. 3

**Horario de Atención:**

De lunes a viernes  
De 9 a 12 y de 13.30 a 17.30 hs

Consulte otras formas de pago:

[jevillar@unl.edu.ar](mailto:jevillar@unl.edu.ar)



FICHA DE MATRICULACIÓN

# GRUPOS DE ESTUDIO 757

## PREPARADOR FÍSICO - NIVEL I Santa Fe 2011

Apellido y Nombre: .....

Fecha de Nacimiento:.....Ciudad de Nac:.....

DNI:.....Domicilio:.....

Ciudad: ..... Cód. Postal: .....

Tel : .....-..... Fax : ..... Tel Laboral: .....

E-mail:.....

Profesión : ..... Especialidad deportiva: .....

Certificado de estudios que presenta:.....

Firma : .....

Matricula N° : .....

Pegue su  
foto  
en  
este  
espacio