

PREPARACIÓN FÍSICA

CURSO ONLINE

350 horas



PROGRAMA AVANZADO EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso ofrece al alumno las herramientas necesarias para el correcto desarrollo de la tarea del Preparador Físico, labor imprescindible tanto para el rendimiento de deportes individuales como colectivos, así como deportes de combate y en el medio natural.

La preparación física conlleva planificar y programar el entrenamiento en función de unos objetivos trazados a corto y largo plazo, según el tipo de deporte. Además, también son sus competencias la preparación y el desarrollo de la sesión de entrenamiento, así como enseñar la correcta ejecución de los ejercicios y asesor sobre hábitos saludables.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS



CONTENIDOS



Conocer el marco profesional de las actividades físico-deportivas, el Fitness y del Entrenador Personal en concreto.



Corregir, pedagógicamente, la mala ejecución técnica de los ejercicios velando por la seguridad y la salud de los clientes.



Aplicar las distintas ciencias biológicas en el desempeño profesional como Entrenador Personal: anatomía, fisiología, biomecánica, neuromecánica, y principios de la nutrición.



Programar y dirigir entrenamientos de acondicionamiento físico para cada uno de los objetivos deportivos en función de las características de los deportistas.



Valorar los factores de riesgo de la salud, la condición física, la postura y la composición corporal de los clientes, así como la movilidad y sus déficits.



Corregir, pedagógicamente, la mala ejecución técnica de los ejercicios velando por la seguridad y la salud de los deportistas.



Instruir en su correcto uso los distintos medios y materiales de entrenamiento del mercado.



REQUISITOS DE ACCESO

El Programa Avanzado en Preparación Física para el Rendimiento Deportivo, es un curso de **Nivel AVANZADO** y por tanto se debe proceder de un Programa Básico o mediante convalidaciones equivalentes.

Aquellos alumnos que hayan realizado otro curso en **ESHI** pueden convalidar directamente las asignaturas comunes entre ambos cursos.

Los alumnos con el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con el Ciclo Formativo de Grado Superior de Técnico de Animación de Actividades Físico-Deportivas, también pueden convalidar las asignaturas con contenido común en sus estudios.