

Denominación del curso: Acondicionamiento Físico Deportivo

Duración total del curso: 100 horas.

La planificación y puesta en práctica de los planes de trabajo físico se aplican a cualquier deporte e instalación.

Objetivos Generales

- Planificar y poner en práctica planes de entrenamiento para la mejora de la condición física y el mantenimiento de la salud. Los planes de entrenamiento se adaptarán a los objetivos y necesidades de los usuarios y los recursos materiales disponibles.
- Adaptar el proceso de preparación física a cualquier deportista o usuario de instalaciones deportivas.

Asignatura: Tecnología

Contenidos:

- La carga. Práctica de cálculos de parámetros de carga. La adaptación.
- Principios del entrenamiento. Planificación del entrenamiento.
- Ejercicios de creación de modelos deportivos.
- Periodización del entrenamiento.
- El proceso de planificación.
- La evaluación del entrenamiento.
- Entrenamiento de la fuerza.
- Sesión práctica de autocargas, balón medicinal, multisaltos y circuito.
- Test máximos y su aplicación.
- Entrenamiento de la resistencia.
- Entrenamiento de la velocidad. Ejercicios de velocidad reacción.
- Sesiones de entrenamiento: subidas, escaleras, cambios ritmo.
- Movilidad articular. Sesión de estiramientos.
- Coordinativas. Sesión circuito de coordinación.

Asignatura: Medicina

Contenidos:

- Histología del tejido muscular. Fisiología de la contracción muscular.
- Control nervioso del movimiento.
- El aparato locomotor: articulaciones y músculos. Kinesiólogía.
- Lesiones del aparato locomotor.
- Aparato circulatorio: corazón y circulación periférica. Gasto cardíaco.

- Aparato respiratorio. Mecánica respiratoria. El diafragma.
- Adaptaciones cardiorrespiratorias al ejercicio físico.
- Adaptaciones y cambios fisiológicos durante el esfuerzo físico.
- Fisiología del entrenamiento y de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, movilidad,...).
- Aparato digestivo y la digestión. Dietética deportiva.