



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso de Preparador Físico

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Con el presente curso de Preparador Físico recibirá una formación especializada en la materia. El preparador físico tiene una función importante en el rendimiento de un deportista, pues es la persona que prepara físicamente al deportista para una competición o actividad física en particular. La preparación tanto a nivel físico, como mental es importante, pero también es necesario una correcta orientación en cuanto a alimentación y descanso.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FIGURA DEL PREPARADOR FÍSICO

1. El preparador físico
2. Área de preparación física
3. - Funciones del preparador físico según Seirullo
4. Habilidades sociales del preparador físico
5. - La asertividad
6. - La inteligencia emocional
7. - Autoconcepto y autoestima
8. - La empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. - Clasificación
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
5. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
7. - Adaptaciones metabólicas
8. - Adaptaciones circulatorias
9. - Adaptaciones cardiacas
10. - Adaptaciones respiratorias
11. - Adaptaciones de la sangre
12. - Adaptaciones del medio interno
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
15. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosín Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas

4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
4. - Ley de Schultz-Arnoldt
5. - Principio de la supercompensación
6. - Teoría del estrés del Selye
7. Carga de entrenamiento y sus variables
8. - Magnitud de la carga
9. - Tendencia de la carga
10. - Naturaleza de la carga
11. - Complejidad de la carga
12. - Organización de la carga
13. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
14. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
15. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
16. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
17. - Principios de proporcionalización
18. Efectos del entrenamiento
19. - Efecto residual del entrenamiento
20. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Capacidades físicas básicas
2. - Resistencia: aeróbica-anaeróbica
3. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
4. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento

5. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
6. Capacidades coordinativas
7. - Habilidad motriz: propiocepción - equilibrio - coordinación
8. Autoevaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. - Fases de una sesión de entrenamiento
5. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
6. - Tipos de sesiones de entrenamiento
7. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
4. - Hidratos de carbono
5. - Grasas
6. - Proteínas
7. - Agua y electrolitos
8. - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento

5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Introducción
7. - Lesiones deportivas más frecuentes
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - El ahogamiento
7. - Las pérdidas de la consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Fracturas y luxaciones
12. - Quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es