

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PREPARACIÓN FÍSICA

SKU: EVOL-3601-FNO-A | Categorías: [Actividad física y del Deporte](#), [DEPORTES](#)

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas [45](#)

Acreditado por Universidad [SI](#)

Créditos ECTS [2](#)

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

Objetivos

Tener una visión global de los diferentes aspectos relacionados con el deporte.

Aplicar al deportista el acondicionamiento físico necesario según el tipo de ejercicio físico a realizar, su duración y su frecuencia, así como ser capaz de diferenciar el entrenamiento táctico y técnico.

Describir los diferentes métodos y formas de entrenamiento condicional de un contexto práctico considerando las compatibilidades e incompatibilidades de las diferentes capacidades motoras.

Estudiar los principios del diseño y planificación de programas de entrenamiento.

Conocer las aplicaciones de la psicología deportiva en el entrenamiento y la competición.

Contenidos

Tema I: Entrenamiento deportivo

Tema II: Cualidades motrices de fuerza

Tema III: Cualidades motrices de amplitud de movimiento

Tema IV: Cualidades motrices de resistencia

Tema V: Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad

Tema VI: Organización del entrenamiento

