

# Programa. Diplomado en Preparación Física



## PROGRAMA DEL CURSO

---

- ☰ Justificación de la propuesta
- ☰ Competencias
- ☰ Criterios de participación y aprobación

## TEMARIO

---

- ☰ Temario

## Justificación de la propuesta

---

Programa que otorga la posibilidad de ampliar los conocimientos de manera transversal, ya que abarca temas de nutrición, carga, lesiones y entrenamiento de fuerza, siendo indispensables para la práctica profesional diaria.

[CONTINUAR](#)

# Competencias

---

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

## Competencias genéricas

1

**Trabajo en equipo y colaborativo:** capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.

2

**Capacidad de análisis/reflexión:** capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.

3

**Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento:** capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

## Competencia específica

---

El egresado adquirirá los conocimientos y habilidades necesarias para:

Mejorar el análisis crítico al realizar un programa de entrenamiento en los diferentes roles profesionales relacionados con las ciencias del deporte y la salud.

Mejorar el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones a partir de un conocimiento profundo sobre la metodología a aplicar en los programas de entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular.

Aplicar la metodología adecuada en el diseño del proceso de readaptación post lesión en aquellas afecciones donde el desarrollo de la fuerza tenga un marcado protagonismo.

Conocer, de manera transversal, las metodologías emergentes en el entrenamiento de la fuerza para poder profundizar desde una base contrastada desde la ciencia.

Conocer las características fundamentales tanto de estrategias de prevención y rehabilitación de lesiones, como de los distintos mecanismos lesivos en deportes de equipo.

Manejar las patologías y lesiones diferenciadas por deporte.

Utilizar las herramientas adecuadas para el desarrollo de un liderazgo eficaz en la gestión de grupos y personas.

Optimizar la recuperación intensa y la adaptación al entrenamiento con la nutrición.

Analizar los datos de la monitorización de la carga de trabajo para orientar el proceso de entrenamiento hacia la prevención de lesiones y el consiguiente aumento del rendimiento deportivo.

**APUNTA A**

El programa está dirigido a preparadores físicos, fisioterapeutas y readaptadores.

**CONTINUAR**

# Criterios de participación y aprobación

---

## Criterios de participación

Durante el cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

## Criterios de aprobación

Para la aprobación de cada curso se requiere que el alumno realice la actividad propuesta en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre la actividad y el examen final.

**CONTINUAR**

# Temario

---

## **Curso 1: Bases neuromusculares en el entrenamiento de la fuerza** —

- Módulo 1: Características del sistema músculo esquelético.
- Módulo 2: Las acciones musculares y su relación con el deporte.
- Módulo 3: Cambios sistémicos en el desentrenamiento y la inmovilización.
- Módulo 4: La valoración de las propiedades musculares con relación al deporte.

## **Curso 2: Metodología del entrenamiento de la fuerza: aplicación en la mejora del rendimiento deportivo y en la readaptación post lesión a la competición** —

- Módulo 1: Contextualización: ¿cómo adaptamos el entrenamiento de fuerza a los deportes de equipo?
- Módulo 2: Metodología del trabajo de fuerza en el deporte de situación.
- Módulo 3: Integración del trabajo de fuerza en la planificación y programación de los deportes de situación.

- Módulo 4: La fuerza en el diseño de tareas específicas del deporte. Ejemplificación en fútbol.

### **Curso 3: La fuerza y potencia muscular como cualidad clave en la readaptación de las lesiones deportivas**

- Módulo 1: Estudio de la lesión en el deporte: los mecanismos lesivos y los factores de riesgo de lesión asociados.
- Módulo 2: Las lesiones deportivas y su relación con la cualidad de fuerza.
- Módulo 3: Manifestaciones de la fuerza y la potencia muscular en el proceso de readaptación post lesión.
- Módulo 4: Nuevos paradigmas en el entrenamiento de la fuerza: musculación mediante oclusión vascular.

### **Curso 4: Tecnología y entrenamiento de la fuerza y la potencia muscular**

- Módulo 1: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter general.
- Módulo 2: Tecnología, equipamiento y entrenamiento de la fuerza de carácter específico con relación al deporte.
- Módulo 3: Tecnología en la valoración de la fuerza y la potencia muscular.
- Módulo 4: Tecnología interactiva y entrenamiento de la fuerza.

### **Curso 5: Lesiones y deportes de equipo** —

- Módulo 1: Prevención y readaptación de lesiones.
- Módulo 2: Gestión de la lesión muscular y tendinopatía.
- Módulo 3: Gestión de la lesión articular y ósea.
- Módulo 4: Toma de decisiones y vuelta a la competición.

### **Curso 6: Patología en deportes de equipo** —

- Módulo 1: Gestión de la patología médica 1.
- Módulo 2: Gestión de la patología médica 2.
- Módulo 3: Patologías específicas por deporte.
- Módulo 4: Deportes y competiciones especiales.

### **Curso 7: Competencias básicas del entrenador** —

- Módulo 1: Liderazgo.
- Módulo 2: Herramientas de comunicación.
- Módulo 3: Climas motivacionales.

- Módulo 4: El entrenador y su entorno.

---

**Curso 8: Nutrición, recuperación y adaptaciones al entrenamiento** —

- Módulo 1: Ejercicio y fatiga.
- Módulo 2: Recuperación y adaptación.
- Módulo 3: Optimizar la recuperación y la adaptación.
- Módulo 4: Recuperación de lesiones.

---

**Curso 9: Un mejor abordaje práctico al monitoreo de la carga de trabajo** —

- Módulo 1: ¿Por qué ocurren las lesiones?
- Módulo 2: El modelo *fitness-fatiga*.
- Módulo 3: Ratio de carga aguda: crónica y su relación con la lesión.
- Módulo 4: Controversias recientes y aplicaciones prácticas de los datos.

**CONTINUE**