



Preparador Físico Deportivo 2024

Biomecánica Aplicada a la Musculación y el Fitness (teórico Práctico)

- Análisis de los diferentes elementos que utilizamos en el gimnasio- peso libre, diferentes tipos de polea, máquinas, elásticos, etc.
- Función muscular en cada ejercicio (agonistas, antagonistas, sinérgicos, fijadores)
- Incidencia de la fuerza externa según ángulo de aplicación.
- Estabilización Central Dinámico Funcional

Duración: de 9 abril al 30 de abril

Días: martes- 9, 16, 23 y 30 de abril.

Horario: 18:30hs a 20:30hs

Taller práctico: sábado 4 de mayo 13hs a 15hs

Costo: \$ 5500

Entrenamiento de la Fuerza (Teórico Práctico)

- Principios de Entrenamiento
- Estudio, análisis y planificación de más de 30 sistemas de entrenamiento de la Fuerza Máxima, Hipertrofia, Fuerza Resistencia, Entrenamiento HIIT y HIPT.
- Entrenamiento analítico y entrenamiento Funcional
- Planificación de los componentes de la carga para diferentes objetivos:
 - incremento de la masa muscular,
 - descenso de peso
 - fuerza máxima
 - fuerza resistencia

Duración: del 7 al 28 de mayo

Días: martes 7,14,21 y 28.

Horario: 18:30hs a 20:30hs

Taller práctico: sábado 1 de junio 19hs a 21hs.

Costo: \$ 5500

Flexibilidad Funcional (Teórico - Práctico)

- Factores de los que depende la flexibilidad
- Tejido muscular y la flexibilidad
- Tejido conectivo y flexibilidad
- Fisiología sensorial
- Principios de entrenamiento de la flexibilidad
- Entrenamiento de la flexibilidad en niños, adultos y adultos mayores
- Formas de trabajo, métodos y técnicas de ejecución

Duración: 4 al 25 de junio.

Días: martes 4, 11, 18 y 25.

Horario: 18:30hs a 20:30hs

Costo: \$ 5500

Entrenamiento de la Resistencia (Teórico- Práctico)

- Evaluación de los componentes para la planificación de entrenamiento de la resistencia.
- Planificación de sistemas metodológicos del entrenamiento de la resistencia aeróbica
- Diferentes manifestaciones de la resistencia
- Capacidad y Potencia
- Modificaciones funcionales, cardiovasculares, respiratorias y musculares del entrenamiento de la resistencia.
- Umbrales: aeróbico y anaeróbico
- Áreas metabólico- funcionales

Duración: 6 al 27 de agosto

Días: jueves 6, 13, 20 y 27

Horario: 18:30hs a 20:30hs

Costo: \$5500

Entrenamiento de la Fuerza, Potencia y Velocidad

- Derivados del Levantamiento Olímpico
- Características, técnicas y dosificación del entrenamiento pliométrico •
- Evaluación Pliométrica en alfombra de salto.
- Tipos de sesión: fuerza explosiva, fuerza específica, fuerza velocidad, • fuerza potencia, fuerza reactivo elástica, fuerza relativa.

Duración: 5 al 26 setiembre

Días: martes 10, 17, 24 de set. y 1ro de octubre

Horario: 18:00hs a 20:30hs

Costo: \$5500

Evaluación de las Capacidades Físicas (Teórico Práctico)

- *Test de fuerza máxima y de resistencia a la fuerza muscular*
- *Test de campo para evaluar el sistema anaeróbico aláctico y las cualidades físicas velocidad y potencia neuromuscular.*
- *Test para evaluar el sistema anaeróbico láctico y la resistencia a velocidad.*
- *Del laboratorio de evaluación fisiológica al entrenamiento deportivo- Lactato y Glicemia.*
- *Test para la determinación del consumo máximo de oxígeno (VO2max).*
- *Evaluación Cine antropométrica*

Duración: 8 al 29 octubre

Días martes: 8, 15, 22 y 29

Horario: 18y30hs a 20y30hs

Costo: \$5500

Prof. responsable: Lic. Diego Chirif

Prevención de lesiones (Teórico- Práctico)

- *Lesión traumática vs lesión por sobrecarga*
- *Factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos*
- *Rol del trabajo preventivo y de la readaptación deportiva por parte del entrenador.*
- *. Principales mecanismos de lesión 8. Principios del proceso de curación.*
- *Concepto de stiffness muscular.*
- **Presentación y reseña de las principales lesiones deportivas**
- **Evaluación, selección y organización de un programa preventivo**

Duración: 9 de noviembre al 30 de noviembre

Días: sábados 9, 16, 23 y 30 de noviembre

Horario: 12hs a 14hs

Costo: \$ 5500

- ***Puedes hacer todo el curso o por módulos, presencial, zoom o diferido (por intermedio de la plataforma de nuestra web) • Se entrega material de estudio***
- ***Se entrega Certificado.***

Profesionales responsables de los Módulos

- Biomecánica Aplicada, Entrenamiento de la Fuerza, Fuerza Potencia y Velocidad, Flexibilidad Funcional: Dir. I.F.T.D.Dreams y Téc. Deportivo, con especialización en Fuerza Aplicada a los Deportes y Planificación de Entrenamiento Deportivo- Washington Abreo
- Entrenamiento de la Resistencia: Lic. Ed Física y Técnico Deportivo Superior en Fitness- Carolina Carrara
- Prevención de Lesiones- Licenciado en Fisioterapia, Especialista en evaluación y readaptación físico-deportiva. - Docente a definir
- Evaluación Deportiva- Lic. E.F. Diego Chirif

Por mayor información puedes comunicarte al whatsapp **094459598**

Pago de los 7 módulos contado \$ 32.000

Por inscripciones

Guaná 2278 y Cassinoni de lunes a viernes de 17hs a 21hs o sábados de 8hs a 14hs, también puedes realizar el giro por ITAÚ a C.C. 6002040 o C.A. 9453840, tarjeta MI DINERO giros al No 3450942, o en ventanilla en RED PAGOS a la C.I. 16707670, también puedes realizarlo por MERCADOPAGO y financiarlo como te quede cómodo. Luego de realizado el giro envías comprobante al whatsapp 094459598, te pediremos tus datos personales para tu ficha de estudiante

DREAMS