# CURSO INTENSIVO EN

# PREPARADOR FÍSICO



INSTITUTO
LEONARDO DA VINCI

**100% ONLINE**

**CLASES EN VIVO**

**DURACIÓN: 4 MESES**

Entrenamiento, rendimiento
y preparación física.

# Fundamentación

Herramientas prácticas para el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

## ¿POR QUÉ ESTA FORMACIÓN?

El curso de Preparador Físico propone una formación práctica y actualizada para desarrollar conocimientos de entrenamiento, salud y bienestar, y aplicar herramientas de preparación física en distintos ámbitos deportivos y de fitness.

El recorrido integra los fundamentos del entrenamiento, las capacidades físicas, los sistemas fisiológicos y la planificación deportiva.

## ENFOQUE DE LA FORMACIÓN

Comprender los procesos de adaptación, organizar cargas de trabajo y desarrollar flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza. Incorporar criterios de evaluación, técnica, periodización y preparación física general y específica.

Conocimientos para convertir la práctica del ejercicio en una actividad profesional con criterio y planificación.

# Salida Laboral

Aplicaciones del recorrido formativo según la experiencia y formación previa.

### GIMNASIOS Y CENTROS DE ENTRENAMIENTO

Apoyo en la organización y conducción de programas de acondicionamiento físico.

### CLUBES Y EQUIPOS DEPORTIVOS

Aplicación de conocimientos de preparación física general y específica.

### ENTRENAMIENTO PERSONAL

Diseño y seguimiento de rutinas para desarrollar capacidades físicas y alcanzar objetivos de entrenamiento.

### PROYECTOS INDEPENDIENTES

Organización de grupos de entrenamiento y propuestas de actividad física presenciales o virtuales.

CERTIFICACIÓN

# Avales y certificaciones

Certificación final: Preparador Físico.

### CERTIFICACIÓN NACIONAL

Cámara Argentina de Formación Profesional y Capacitación Laboral.
Resolución N° 2517/17. Certificación arancelada.

### CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

OIEP - Organización Internacional para la Educación Permanente.
Certificación arancelada.

Al aprobar el plan de estudios se recibe la certificación nacional y, opcionalmente, la internacional. Ambas cuentan con código QR para verificar su autenticidad y el cumplimiento de los requerimientos académicos.

PLAN DE ESTUDIO

# Contenido

Ejes de entrenamiento, capacidades físicas y planificación deportiva.

### Fundamentos del entrenamiento

- Fundamentos del proceso de entrenamiento y rendimiento deportivo.
- Fenómenos de adaptación en el deporte.
- Carga y principios de entrenamiento.
- Sistemas energéticos.

### Flexibilidad y movilidad

- Flexibilidad y movilidad articular: conceptos y consideraciones generales.
- Sistemas de entrenamiento y objetivos de trabajo de la flexibilidad.
- Factores limitantes de la flexibilidad.
- Desbalances musculares. Tipos de músculos.
- Evaluación y desarrollo de la flexibilidad.

# Contenido

Ejes de entrenamiento, capacidades físicas y planificación deportiva.

### Resistencia aeróbica

- Sistema de entrenamiento: definición y concepto.
- Objetivos del entrenamiento de la resistencia.
- Clasificación de la resistencia.
- Aspectos claves del entrenamiento de la resistencia.
- Control de intensidad y volumen.
- Métodos de entrenamiento.

### Velocidad

- Sistemas de entrenamiento: concepto, principios básicos y consideraciones generales.
- Objetivos del entrenamiento de la velocidad.
- Factores que influyen en la velocidad.
- Manifestaciones de la velocidad.
- Entrenamiento de la velocidad.

# Contenido

Ejes de entrenamiento, capacidades físicas y planificación deportiva.

### Sistemas cardiovascular y respiratorio

- Sistema cardiovascular y sus componentes.
- Frecuencia cardíaca y entrenamiento por zonas.
- Tipos de ejercicios según intensidad. Pruebas de esfuerzo.
- Sistema respiratorio y sus componentes.
- Adaptación a la altura.
- VO2 máximo y testeos. Metodología de entrenamiento.

### Fuerza y preparación física

- Fuerza: concepto y consideraciones generales.
- Objetivos del entrenamiento de la fuerza.
- Factores de desarrollo, modalidades y tipos de fuerza.
- Metodología aplicada al entrenamiento de la fuerza.
- Preparación física general y específica.
- Control de cualidades físicas del deportista.
- Capacidades físicas básicas y secundarias.

PLAN DE ESTUDIO

# Contenido

Ejes de entrenamiento, capacidades físicas y planificación deportiva.

### Pliometría y técnica

- Pliometría: historia y fundamentos.
- Conceptos principales.
- Características y fisiología de los ejercicios.
- Fases y evaluaciones.
- Análisis y técnica de los ejercicios.
- Técnica y aplicación de ejercicios dinámicos.

### Planificación deportiva

- Planificación deportiva.
- Periodización del entrenamiento.
- Concepto de planificación.
- Unidades de planificación.
- Métodos de planificación.

EQUIPO DOCENTE

# Docente

Experiencia y formación aplicada al entrenamiento y al fitness.



## JUAN FRANCISCO COCCI

Personal Trainer.

Entrenador especializado en entrenamiento femenino.

### FORMACIÓN DESTACADA

- Instructor en Musculación.
- Instructor en Stretching.
- Instructor en Entrenamiento Funcional y HIIT.
- Entrenador en categorías Bikini y Wellness.
- Coach en nutrición y suplementación deportiva.

INFORMACIÓN DE CURSADO

# FORMATE EN PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

**MODALIDAD**

**100% online**

**DURACIÓN**

**4 meses**

**CURSADO**

**Clases semanales en vivo por Google Meet**

**RECURSOS DE APRENDIZAJE**

## Campus virtual y grupos de apoyo

Contenidos para entrenar, evaluar y planificar.

**Curso intensivo de**

**Preparador Físico**