

# **CURSO MONITORES DEPORTIVOS PATÍN CARRERA**

## **SECCION: PREPARACIÓN FISICA DEPORTIVA**

Módulo 1: ***Preparación Física y entrenamiento deportivo en Niños y Adolescentes.***

Fecha: Sábado 31/10/2015.

Temario:

- Introducción a la Preparación física.
- Cualidades Físicas Básicas y Complejas, Identificación de las operativas en el patinaje.
- Habilidades Físicas Básicas y Complejas, Identificación de las operativas en el patinaje.
- Desarrollo Motor y evolución física.
- Preparación Física y Entrenamiento en Jóvenes. Orientaciones hacia el deportes del patinaje. Aspectos y generalidades metodológicas.
- Entrenamiento de la Fuerza en Niños y adolescentes su aplicación al deporte del patinaje.
- Metodologías de la planificación del entrenamiento a edades tempranas. Aplicaciones prácticas.

Módulo 2: ***Introducción a la planificación del entrenamiento deportivo.***

Fecha: Sábado 07/10/2015

Temario:

- Carga de entrenamiento, factores y componentes.
- Principios del entrenamiento.
- Medios y métodos de entrenamiento físico, preparación de atletas de patín carrera.
- Planificación del entrenamiento hacia objetivos deportivos.
- Trabajo final grupal con nota