



Programa del curso profesional:

**Preparador Físico, Nutrición y Psicología  
Deportiva**

[WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES](http://WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES)

## Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

## Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

## Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.



## **TEMARIO**

### **MODULO 1.1. BASES DE ACTIVIDAD FISICA - BASES GENERALES PARA LA EVALUACIÓN FUNCIONAL DE LA TÉCNICA DEPORTIVA**

#### **CAPITULO 1. TECNICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**

- 1.1. La técnica deportiva.
- 1.2. Clasificaciones de los deportes según el componente técnico.
- 1.3. La medición de la técnica.
- 1.4. Relación entre la técnica, táctica, condición física y características morfológicas individuales.
- 1.5. La técnica en el ciclo de entrenamiento.

#### **CAPITULO 2. PROCESO DE ANALISIS DE LA TECNICA DEPORTIVA**

Estructuración del movimiento y desarrollo de modelos teóricos.

- 2.1 Objetivos del movimiento.
- 2.2. Análisis de la estructura del movimiento deportivo.
- 2.3. Proceso de análisis del movimiento.

#### **CAPITULO 3. ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEPORTIVA**

- 3.1. Análisis de los movimientos de lanzamiento y golpeo.
- 3.2. Análisis de los movimientos de impulsión: Saltos, levantamiento de pesos y actividades de precisión.
- 3.3. Análisis de los movimientos influenciados por la aerodinámica.
- 3.4. Desarrollo teórico de modelos técnicos deportivos.

## MODULO 1.2. BASES DEL ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN

### CAPITULO 1. ENTRENAMIENTO Y SOBREENTRENAMIENTO

- 1.1. El proceso de entrenamiento
- 1.2. El sobreentrenamiento
- 1.3. Resumen

### CAPITULO 2. ADAPTACIÓN Y CARGA DE ENTRENAMIENTO

- 2.1. La adaptación al entrenamiento
- 2.2. La carga de entrenamiento
- 2.3. Los contenidos de la carga de entrenamiento
- 2.3. Los contenidos de entrenamiento
- 2.4. Resumen

### CAPITULO 3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- 3.1. Los principios biológicos
- 3.2. Principios pedagógicos
- 3.3. Resumen

### CAPITULO 4. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO A CORTO PLAZO

- 4.1. Unidades de planificación
- 4.2. Planificación de la temporada
- 4.3. La planificación del macrociclo
- 4.4. Planificación del mesociclo
- 4.5. La planificación del microciclo
- 4.6. La planificación de la sesión
- 4.7. El modelo de preparación
- 4.8. Resumen

## MODULO 2.1 FUERZA INT. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

### CAPÍTULO 1.- CONCEPTO DE FUERZA

1.1. Definición

1.2. Características de la manifestación de la fuerza en el deporte

### CAPÍTULO 2.- FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS SOBRE EL DESARROLLO Y LA MANIFESTACION DE LA FUERZA

2.1. Factores estructurales del desarrollo de la fuerza.

2.2. Factores nerviosos del desarrollo de la fuerza.

2.3. Factores del desarrollo de la fuerza relacionados con el ciclo estiramiento-acortamiento.

2.4. Mecanismos hormonales relacionados con el desarrollo de la fuerza.

### CAPÍTULO 3. EL COSTO ENERGÉTICO EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA.

3.1. Costo energético de los ejercicios isométricos.

3.2. Costo energético de las sesiones de entrenamiento de fuerza dinámica.

3.3. Mujer y Fuerza

### CAPÍTULO 4.- COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

4.1. Volumen

4.2. Intensidad

4.4. Los efectos de la velocidad de ejecución

4.5. Ejercicios

### CAPÍTULO 5.- METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 5.1. Vías de desarrollo y manifestación de la fuerza
- 5.2. Tipos de entrenamiento para la mejora de las distintas manifestaciones de la fuerza
- 5.3. Entrenamiento de la resistencia a la fuerza

## CAPÍTULO 6.- EVALUACIÓN DE LA FUERZA

- 6.1. Objetivos de la evaluación
- 6.2. Factores que influyen en la medición
- 6.3. Métodos para la medida de cada cualidad / capacidad
- 6.4. Algunos valores de fuerza en deportistas que practican diferentes disciplinas deportivas
- 6.5. Medida de la concentración sanguínea de testosterona y de cortisol

## MODULO 2.2 PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

### 1ª PARTE

#### CAPÍTULO 1: SUPUESTOS BÁSICOS EN LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 1.1. La carga de entrenamiento
- 1.2. Adaptación y tiempo de aplicación de las cargas
- 1.3. La progresión de las cargas
- 1.4. Consideraciones metodológicas acerca de la programación del entrenamiento de fuerza
- 1.5. La iniciación en el entrenamiento y las fases sensibles en el desarrollo de la fuerza

#### CAPÍTULO 2: LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- 2.1 La programación del entrenamiento

## CAPÍTULO 3: CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

3.1 El control del entrenamiento

3.2 Las variables fundamentales objeto de control

### 2ª PARTE

## CAPÍTULO 4: PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LA CAPACIDAD DE SALTO

4.1. Los saltos deportivos y las condiciones de ejecución

4.2. Revisión de las manifestaciones de la fuerza

4.3. Tipos de saltos deportivos y su valoración

4.4. Medios de entrenamiento de la capacidad de salto

4.5. Un modelo de periodización del entrenamiento de la capacidad de salto

### 3ª PARTE

## CAPÍTULO 5: LOS LANZAMIENTOS

5.1 Características de los lanzamientos atléticos.

5.2. La musculación como factor de la condición física tal como interviene en los lanzamientos

5.3 Métodos y medios para el desarrollo de la f. específica

5.4 Programación del entrenamiento.

5.4 Algunas reflexiones sobre la práctica de entrenamiento.

## MODULO 3.1 VELOCIDAD - METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

### CAPITULO 1. RAPIDEZ, ACELERACIÓN Y VELOCIDAD

1.2. ¿Qué son la Rapidez, la Aceleración y la Velocidad?

1.3. Velocidad de reacción

1.4. Aceleración y velocidad máxima



- 1.5. Velocidad de juego y lucha
- 1.6. Preguntas de control de asimilación
- 1.7. Bibliografía (recomendada) apartado 1:

## CAPITULO 2. BASES TEÓRICAS DE LA PRODUCCIÓN Y TRANSMISIÓN DE LA ENERGÍA EN LA ACCIÓN RÁPIDA

- 2.1. Evolución histórica de descubrimientos científicos sobre tejidos promotores del movimiento y de la conducta.
- 2.2. Producción de la energía: pre-requisitos neuromusculares.
- 2.3. Bioquímica del musculo
- 2.4. Utilización y transmisión de la energía: fuerza y velocidad
- 2.5. Aspectos biomecánicos y parámetros antropométricos
- 2.6. Elasticidad. Capacidad de estiramiento y de relajación muscular
- 2.7. Conclusiones de las relaciones entre fuerza y coordinación para producir velocidad
- 2.8. Efectos perniciosos sobre la velocidad, por un defectuoso entrenamiento de la fuerza y/o la flexibilidad
- 2.9. Preguntas de control de asimilación 2.10 bibliografía (recomendaciones)

## CAPITULO 3. BASES TEÓRICAS DE LA SENSACIÓN, PERCEPCIÓN Y CONTROL DE LA ACCIÓN RÁPIDA

- 3.1. Pre-requisitos informacionales: sensación y percepción, operaciones de entrada y salida
- 3.2. Control de la Acción
- 3.3. Coordinación/técnica
- 3.4. Contracción/relajación
- 3.5. Recomendaciones para el entrenamiento
- 3.6. Preguntas de control de Asimilación
- 3.7. Bibliografía

## CAPITULO 4. OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA EFICACIA EN LA VELOCIDAD

- 4.1. Estado de calentamiento de la musculatura
- 4.2. La fatiga
- 4.3. Entrenamiento de velocidad y altitud
- 4.4. Nutrición en especialidades deportivas que requieren velocidad
- 4.5. Preguntas de control de asimilación
- 4.6. Bibliografía

## CAPITULO 5. CONTROL Y EVALUACIÓN DE LAS MANIFESTACIONES DE VELOCIDAD

- 5.1. Velocidad de reacción
- 5.2. Rapidez segmentaria y velocidad de desplazamiento
- 5.3. Pruebas básicas para el control y evaluación de las manifestaciones de fuerza implicadas en la velocidad de desplazamiento global (sobre plataforma de contactos: ergojump, bosco systems o cinta métrica) (inespecíficas)
- 5.4. Valoración funcional a través de pruebas inespecíficas, en laboratorio
- 5.5. Recomendaciones de uso de test y pruebas
- 5.6. Preguntas de control de asimilación
- 5.7. Bibliografía

## CAPITULO 6. PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN

- 6.1. Introducción
- 6.2. Programar según el tiempo
- 6.3. Programar según la carga y su dinámica
- 6.4. Preguntas de control de asimilación
- 6.5. Bibliografía

## MODULO 3.2 FLEXIBILIDAD

CAPITULO 1. Concepto y evolución

CAPITULO 2. Métodos de entrenamiento

CAPITULO 3. Aplicación en la escuela y en las edades infantiles y juveniles

CAPITULO 4. Situaciones prácticas

## MODULO 4.1 METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

### CAPITULO 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA RESISTENCIA

- 1.1. La resistencia como capacidad condicional
  - 1.2. Importancia de la resistencia en la actividad deportiva
  - 1.3. EL concepto de resistencia
  - 1.4. Carga de entrenamiento y adaptación
  - 1.5. Adaptación a la carga de resistencia
  - 1.6. Resumen
- Bibliografía citada

### CAPITULO 2. IDENTIFICACIÓN DE LA CARGA DE RESISTENCIA

- 2.1. Tipos de resistencia en relación con el volumen de la musculatura implicada
  - 2.2. Tipos de resistencia en relación a la forma de especificidad de la modalidad deportiva
  - 2.3. Tipos de resistencia en relación a la forma de obtención de energía
  - 2.4. Tipos de resistencia en relación a la forma de trabajo de la musculatura esquelética
  - 2.5. Tipos de resistencia en relación a la duración del trabajo
  - 2.6. Tipos de resistencia en relación a la forma de intervención con otras capacidades condicionales
  - 2.7. Tipos de resistencia en relación a las capacidades biomotoras y los objetivos fisiológicos del entrenamiento de la resistencia
  - 2.8. Resumen
- Bibliografía citada

### CAPITULO 3. ESTRUCTURA DE LA RESISTENCIA DE BASE

- 3.1. La resistencia básica I
- 3.2. La resistencia básica II

### 3.3. La resistencia básica III

### 3.4. Resumen

Bibliografía citada

## CAPITULO 4. ESTRUCTURA DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA

### 4.1. La resistencia de duración corta (RDC)

### 4.2. La resistencia de duración media (RMD)

### 4.3. La resistencia de duración larga I (RDL I)

### 4.4. La resistencia de duración larga II (RDL II)

### 4.5. La resistencia de duración larga III (RDL III)

### 4.6. La resistencia de duración larga IV (RDL IV)

### 4.7. Variaciones de los distintos tipos de resistencia específica en función de las modalidades

deportivas en el alto rendimiento

### 4.8. Resumen

Bibliografía citada

## CAPITULO 5. METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

### 5.1. Métodos utilizados en el entrenamiento de la resistencia

### 5.2. Resumen

Bibliografía citada

## CAPITULO 6. ENTRENAMIENTO DE LOS DISTINTOS TIPOS DE RESISTENCIA

### 6.1. El entrenamiento de la resistencia básica

### 6.2. El entrenamiento de la resistencia específica

### 6.3. Resumen

Bibliografía citada

## CAPITULO 7. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN CONDICIONES ESPECIALES

- 7.1. El entrenamiento en altura
- 7.2. El entrenamiento con resistencias adicionales
- 7.3. Resumen
- Bibliografía citada

## CAPITULO 8. EL CONTROL DE LA RESISTENCIA

- 8.1. El análisis del entrenamiento
- 8.2. El análisis de la competición
- 8.3. El control del entrenamiento o de la carga a corto plazo
  - 8.3.1. Valoración de la intensidad de la carga
- 8.4. El control del entrenamiento a medio plazo
- 8.5. Resumen
- Bibliografía citada

## MODULO 4.2 PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

### CAPITULO 1. COMPONENTES CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- 1.1. Componentes cuantitativos de la carga de entrenamiento de resistencia
- 1.2. Componentes cualitativos de la carga de entrenamiento de resistencia
- 1.3. Resumen
- Bibliografía citada

### CAPITULO 2. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES EN RELACION CON LA RESISTENCIA

- 2.1. Tipos de resistencia
- 2.2. Deportes en los que la resistencia es irrelevante para el rendimiento
- 2.3. Deportes en los que la resistencia supone un factor complementario en el rendimiento
- 2.4. Deportes en los que la resistencia supone un factor determinante de

rendimiento

2.5. Resumen

Bibliografía citada

### CAPITULO 3. LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

3.1. Modelos de programación para deportes de resistencia

3.2. Resumen

Bibliografía citada

### CAPITULO 4. PROGRAMACIÓN DE LA RESISTENCIA PARA DEPORTES EXPLOSIVOS

4.1. Programación del entrenamiento de la resistencia para deportes explosivos

4.2. Resumen

Bibliografía citada

### CAPITULO 5. PROGRAMACIÓN DE LA RESISTENCIA PARA DEPORTES INTERMITENTES

5.1. Programación del entrenamiento de la resistencia para deportes intermitentes

5.2. Aplicación de los modelos de programación para el entrenamiento de la resistencia en deportes intermitentes

5.3. Resumen

Bibliografía citada

### CAPITULO 6. PROGRAMACIÓN DE LA RESISTENCIA PARA DEPORTES CÍCLICOS

6.1. Problemática actual

6.2. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración muy corta (RDMC).

6.3. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración corta (RDC).

6.4. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración media (RDM).

6.5. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración larga (RDL).

6.6. Resumen

Bibliografía citada

## MODULO 5. NUTRICIÓN - ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

### CAPITULO1. INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

1.1. Introducción

1.2. Principios inmediatos

1.3. Agua

1.4. Minerales

1.5. Vitaminas

### CAPITULO 2. METABOLISMO ENERGÉTICO Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN

2.1. Introducción al metabolismo energético 2.1.1. Los fosfatos de alta energía.

2.2. Vías metabólicas principales

2.3. Metabolismo de los Hidratos de Carbono

2.4. Metabolismo de los lípidos

2.5. Metabolismo de las proteínas

## CAPITULO 3. ANEMIAS NUTRICIONALES

- 3.1. Introducción y desarrollo
- 3.2. Hierro
- 3.3. Ácido fólico
- 3.4. Vitamina B 12
- 3.5. Otras causas de anemias carenciales
- 3.6. Cambios y adaptaciones en el sistema hematológico del deportista
- 3.7. Diagnostico de anemia
- 3.8. Tratamiento de la anemia.

## CAPITULO 4. AYUDAS NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

- 4.1. Ayudas mecánicas. Pérdida de peso en el material y del peso corporal (anorexia atlética, bulimia, Vigorexia,...).
- 4.2. Ayudas psicológicas 4.2.1. Aminoácidos ramificados (AAR) (BCAA).
- 4.3. Ayudas farmacológicas
- 4.4. Ayudas fisiológicas
- 4.5. Ayudas nutricionales.

## CAPITULO 5. RADICALES LIBRES DE OXÍGENO

- 5.1. RLO y patologías
- 5.2. Acción sobre los principios inmediatos
- 5.3. RLO y actividad
- 5.4. Aspectos claves. Antioxidantes y ejercicio.

## MODULO 6. PSICOLOGIA - FACTORES PSICOLOGICOS QUE INFLUYEN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

### CAPITULO 1. ORIGEN E HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEPORTIVA

### CAPITULO 2. ESTRATEGIAS DE PREPARACION MENTAL

### CAPITULO 3. PERSONALIDAD



CAPITULO 4. LA MOTIVACION EN EL DEPORTE

CAPITULO 5. EL ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS COMO TECNICA DE MOTIVACION

CAPITULO 6. EL ESTRES O ANSIEDAD EN LA COMPETICION DEPORTIVA

CAPITULO 7. RELACIONES ENTRE LOS INDIVIDUOS DE UN GRUPO

CAPITULO 8. INFLUENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN EL RENDIMIENTO

CAPITULO 9. EL ENTRENADOR Y SU IMAGEN ANTE EL DEPORTISTA

ANEXOS I Y II. PROCEDIMIENTOS DE INVESTIGACION EN PSICOLOGIA DEPORTIVA

NORMAS Y CONSEJOS PARA LA UTILIZACION DE ESTA GUIA DIDACTICA

1. Esta Guía Didáctica consta de diversos temas que se indican en el índice y pretende organizar el estudio y optimizar la comprensión de sus contenidos.
2. Esta Guía está concebida como un conjunto de temas que sirvan de información general sobre las materias de que consta el presente módulo.
3. La documentación adicional que se presenta en la bibliografía constituye una información complementaria aconsejable, para la mejor asimilación y ampliación de los contenidos, pero su utilización tiene carácter opcional. El listado de libros o artículos que se propone es el básico para el conjunto de temas que se desarrollan. Para aspectos concretos del módulo el profesor, a solicitud del alumno, le ampliará la bibliografía que necesite.
4. Sobre los textos de lecturas recomendadas se facilita información sobre capítulos y páginas, cuando la ocasión lo requiera.
5. El conjunto de temas desarrollados en esta guía se considera suficiente para la asimilación del módulo, por lo que se considera como texto de lecturas obligatorias.
6. Para que se cumplan los objetivos establecidos para este módulo es necesario, además de una asimilación básica de los contenidos, la realización de los ejercicios prácticos y los trabajos que vienen indicados en el cuadernillo de evaluación que se entrega en relación a éste módulo.