



# Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportivo.

**Duración: un año (tres cuatrimestres)**

## PERFIL PROFESIONAL:

Al concluir el plan de estudios cada estudiante:

- Dominará aspectos teóricos-conceptuales de la disciplina que conforman el plan de estudio, para el fortalecimiento de su área de trabajo.
- Tendrá conocimientos acerca de sobreentrenamiento, seguridad en el ambiente donde desarrolla los entrenamientos, en el cuidado en los niveles de intensidad al momento de la planificación deportiva, entre otros.
- Deberá manejar diversas metodologías en prescripción del ejercicio y en la evaluación de la condición física.
- Desarrollará una actitud crítica y reflexiva en los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Desarrollará habilidades para desempeñarse en diferentes áreas de la actividad física y de la salud, en el acondicionamiento físico de las personas, el entrenamiento físico y en el rendimiento deportivo.
- Aplicará los conocimientos que le permitan desempeñarse eficientemente en el ámbito laboral.
- Diseñará programas de entrenamiento especializado.
- Planificará, ejecutará y evaluará programas de ejercicios físicos, siguiendo principios científicos y criterios metodológicos.
- Desarrollará programas de entrenamiento físico para el rendimiento deportivo.
- Aplicará, en su ejercicio profesional, normas de prevención y seguridad.
- Seleccionará el ejercicio físico de acuerdo a la etapa de formación deportiva en que se encuentre la persona, controlando su correcta ejecución.
- Evaluará el estado de salud y nivel de condición física de la persona a fin de programar el ejercicio físico idóneo.
- Conducirá programas de reintegro a la actividad física, de acuerdo a las características de las personas.

## Técnico

## ¿POR QUÉ ELEGIR ESTE TÉCNICO?

- El sustento teórico, en el fomento de una vida activa y saludable.
- Aplicabilidad a diferentes grupos poblacionales.
- Aplicación de normas de prevención y seguridad.
- El desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.
- Alianzas con centros de acondicionamiento físico.
- Vivencias de las realidades del mercado laboral.

## PLAN DE ESTUDIO:

CUATRIMESTRE	CURSOS	
	Bloque A (semanas 1 a la 7)	Bloque B (semanas 9 a la 15)
I	Anatomía básica y funcional del aparato locomotor.	Nutrición y suplementación para el rendimiento físico.
	Bases fisiológicas del movimiento humano.	Prescripción del ejercicio físico.
II	Evaluación funcional de la condición física.	Entrenamiento funcional.
	Entrenamiento de las capacidades funcionales.	Neurociencias deportivas y cognitivas.
III	Estrategias de Marketing Deportivo.	Preparación física en deportes de conjunto.
	Entrenamiento de la fuerza y la musculación.	Práctica en preparación física y rendimiento deportivo.

## PROPÓSITO:

Consiste en crear otros niveles de profesionalización, involucrando a cada participante en el desarrollo de capacidades, habilidades y herramientas que le permitan planificar, llevar a la práctica, controlar y dar seguimiento a programas de ejercicios físicos y de preservación de la salud, de acuerdo a principios científicos y criterios metodológicos.

## DIRIGIDO A:

Egresados de Enseñanza de la Educación Física, Terapia Física, Promoción de la Salud y Deportistas en general.

## REQUISITOS DE INGRESO:

- Bachiller en Educación Media o
- Mayores de 18 años con noveno año de secundaria aprobado. Solicite su cita al correo [contacto@uca.ac.cr](mailto:contacto@uca.ac.cr)

## MERCADO LABORAL:

Centros de Acondicionamiento Físico (CAF), Comités Cantonales de Deportes y Recreación, piscinas o empresas públicas y privadas, clubes, escuelas, asociaciones deportivas, instituciones municipales y centros comunitarios, como instructor, preparador físico o entrenador de diversos deportes.