



Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportivo.

(Seis módulos bimestrales)

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 normas de prevención de lesiones deportivas, del sobreentrenamiento, de síndromes como el Burnout, y 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.

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.

¿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

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

DIRIGIDO A:

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

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.

Este programa no admite convalidaciones ni suficiencias. El cupo mínimo de apertura para cada módulo es de 12 personas.

* Información sujeta a cambios.

PLAN DE ESTUDIO:

BIMESTRE	CURSOS
I	1. Anatomía básica y funcional del aparato locomotor.
	2. Bases fisiológicas del movimiento humano.
II	3. Nutrición y suplementación para el rendimiento físico.
	4. Evaluación funcional de la condición física.
III	5. Prescripción del ejercicio físico.
	6. Entrenamiento de la fuerza y la musculación.
IV	7. Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.
	8. Lesiones deportivas y primeros auxilios.
V	9. Marketing deportivo: Un personal trainer exitoso.
	10. Entrenamiento de las capacidades funcionales.
VI	11. Preparación física en deportes de conjunto.
	12. Práctica en preparación física y rendimiento deportivo.

