

A photograph of a rugby scrum in progress on a green field. Players from two teams, one in red and white and the other in black, are huddled together, pushing against each other. The image is partially obscured by a yellow triangle containing the text 'ACTIVIDADES DEPORTIVAS'.

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

# ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE CONJUNTO

DURACION  
5 MESES

## COSTO

\$650 por módulo abonando el año completo.

\$800 módulo individual.

Si abonás los 5 módulos juntos: \$2600 (tarjeta o efectivo)

Derecho de examen final \$ 120.-

## MODALIDAD:

15

Presencial cursando

1 Sábado por mes.

De 9 a 17 hs.

TEMARIO	FECHA
<b>W1</b> Planificación y Estrategias de los deportes Acíclicos. Periodizaciones. Estructuras. Ciclos de entrenamiento. Macroestructuras. Microestructuras. La carga de entrenamiento. Síndrome de adaptación. Prevención de lesiones. Aplicaciones prácticas en el campo. Deportes colectivos. Rugby, hockey, handball, básquet, fútbol, vóley.	04 DE MAR. 0 05 DE AGOS.
<b>W2</b> Entrenamiento de la Resistencia. Aeróbica – Anaeróbica. Métodos intervalados. Intermitentes. RSA. Parámetros cuantitativos. Adaptaciones Fisiológicas. Prevención de lesiones Aplicaciones Prácticas En el campo. Rugby, hockey, handball, básquet, fútbol, vóley	01 DE ABRIL 0 09 DE SEPT.
<b>W3</b> Entrenamiento de la Fuerza. Test. Características de la fuerza como capacidad condicional. Metodología del entrenamiento de la fuerza en deportes colectivos. Las sesiones de fuerza específica. Prevención de lesiones Aplicaciones Prácticas en el campo. Gimnasio. Rugby, hockey, handball, básquet, fútbol, vóley.	06 DE MAYO 0 07 DE OCT.
<b>W4</b> Entrenamiento de la velocidad. Agilidad y velocidad en deportes colectivos. Reacción. Diferenciación con los deportes cíclicos. Tipos de velocidad. Bases fisiológicas de la velocidad. Prevención de lesiones Aplicaciones Prácticas en el campo. Rugby, hockey, handball, básquet, fútbol, vóley.	03 DE JUNIO 0 04 DE NOV.
<b>W5</b> Periodización táctica - cognitiva. Velocidad táctica - colectiva. Coordinación neuromotora. Entrenamiento técnico. Trabajo físicos en espacios reducidos – figuras geométricas. Aplicaciones Prácticas en el campo. Evaluación Final.	08 DE JULIO 0 02 DE DIC.