

# Modulo 1 (14 hrs.)

## PLANIFICACIÓN EN EL DEPORTE

**Objetivo:** Conocer las herramientas necesarias para tomar decisiones efectivas, basadas en un proceso sistemático de planeación a corto y largo plazo que permita tener una visión clara de su futuro.

**Contenido:** 1) La administración en el deporte. 2) El proceso de planeación estratégica. 3) El proceso de planeación operativa.

Este modulo tiene un taller: Los alumnos harán la Planeación Anual (El POA).

# Modulo 2 (14 hrs.)

## PEDAGOGÍA DEL DEPORTE

**Objetivo:** Determinar las bases metodológicas en la enseñanza deportiva y las capacidades físicas que predominan en los grupos de deportes.

**Contenido:** 1) Conceptos generales de la iniciación deportiva. 2) Principios del trabajo físico-técnico. 3) Desarrollo de las capacidades físicas, según las diferentes etapas.

Este modulo tiene un taller: Los alumnos harán un micro-ciclo en una etapa determinada, identificando las capacidades a desarrollar en cada sesión.

# Modulo 3 (8 Hrs.)

## MEDICINA DEL DEPORTE

**Objetivo:** Aplicación de tecnología en la fisiología del ejercicio. El tratamiento y la prevención de las más comunes lesiones en el deporte.

**Contenido:** 1) La bioenergética, ejercicio y medio ambiente, efectos fisiológicos del entrenamiento.  
2) Lesiones por accidente y por sobrecarga, su tratamiento y prevención.

# Modulo 4 (14 Hrs.)

## PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Objetivo:** Conocer la metodología para el diseño de programas de entrenamiento deportivo y las herramientas disponibles para elaborarlos.

**Contenido:** 1) Las capacidades físicas. 2) La coordinación y sus diferentes manifestaciones. 3) Los medios y métodos para el desarrollo de la condición física. 4) Criterios para la asignación de la carga física.

Este modulo tiene un taller (practica en grupo). Los alumnos harán un plan de diario de clase, señalando las capacidades a desarrollar.

# Modulo 5 (14 hrs.)

## METODOLOGÍA Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Objetivo:** Conocer las normas para elaborar un plan de entrenamiento.

**Contenido:** 1) Teoría del entrenamiento deportivo. 2) Planificación del entrenamiento. 3) Control del entrenamiento deportivo.

Este modulo tiene un taller (practica en grupo). Sobre la elaboración de un micro-ciclo en una etapa especifica.

# Modulo 6 (8 hrs.)

## PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

**Objetivo:** Conocer las habilidades psicológicas del entrenamiento, para la adecuada distribución de su carga.

**Contenido:** 1) Análisis de las exigencias psicológicas de los distintos deportes. 2) Características de la carga psicológica. 3) Métodos de intervención psicológica del entrenador.

# Modulo 7 (8 hrs.)

## ORGANIZACIÓN DE UN EVENTO DEPORTIVO

**Objetivo:** conocer el proceso y las herramientas necesarias para organizar un evento deportivo de calidad.

**Contenido:** 1) El proceso de organización. 2) Los métodos para organizar. 3) Los diferentes factores para organizar con éxito.

# Modulo 8 (14 hrs.)

## TEÓRICA Y PRACTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Objetivo:** Generar los elementos teóricos vistos en el diplomado y su aplicación práctica, según los diferentes grupos de deportes.

**Contenido:** Aplicar los elementos vistos mediante un ejercicio (taller) por grupos de deportes.

# Modulo 9 (8 hrs.)

## LIDERAZGO

**Objetivo:** Ofrecer herramientas que ayuden a mejorar y hacer conciencia a los entrenadores de su papel como líder.

**Contenido:** 1) Comunicación. 2) Motivación.  
3) Teorías de liderazgo. 4) El líder exitoso.