



Ministerio del Poder Popular para la
EDUCACIÓN

DIPLOMADO EN ENTRENADOR DEPORTIVO

MENCIÓN: COACH DEPORTIVO

Contenido Programático

(200 HORAS) Académicas

Organizado por: Academia Educativa del Desarrollo Integral Organizacional del Ser (DIOS).

En Alianza con: Fundación Espacios del Saber (FUNDES) y Academia Educativa "Dr. Arminio Borgas". **Registro MPPE:** N° R-0020-09-08.

2. ESTRUCTURA CURRICULAR

MÓDULO 1: PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y PAPEL DEL ENTRENADOR

- **Carga Horaria:** 35 Horas (Presencial + Virtual + Práctica).
- **Contenido Técnico Presencial:** Definición del término planificación y planificación deportiva.
- Proceso de planificación de un entrenamiento.
- Pasos que conforman la planificación de un entrenamiento.

- Elementos que determinan la preparación física del entrenamiento.
 - Filosofía y conceptualización de Juego Limpio.
 - Valores que caracterizan la acción deportiva en el Juego Limpio.
 - Preparación Psicológica en el atleta.
 - Principios Científicos del Entrenamiento Deportivo.
 - Planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.
- **Especialización Virtual 1 (Mención Coach):** Diferencia entre Entrenador y Coach. Metas SMART. Diagnóstico de identidad bio-energética con **Inteligencia Artificial**.
- **Actividad Complementaria:** Evaluación inicial de un atleta real mediante herramientas de IA y diseño de contrato de compromiso.

MÓDULO 2: DESARROLLO FÍSICO

- **Carga Horaria:** 30 Horas (Presencial + Práctica).
- **Contenido Técnico Presencial:** Términos básicos referidos al crecimiento y desarrollo de los participantes.
 - Habilidades, estrategias, tácticas, juegos y actividades acordes con la edad y desarrollo de los participantes.
 - Etapas y fases del desarrollo físico.
 - Diferencia entre el modelo de crecimiento del hombre y la mujer.
 - Diferencias fundamentales entre la edad cronológica y la edad de desarrollo biológico.
- **Actividad Complementaria:** Observación de campo y clasificación de una plantilla de atletas según edad cronológica vs. biográfica.

MÓDULO 3: SEGURIDAD EN EL DEPORTE

- **Carga Horaria:** 30 Horas (Presencial + Práctica).
- **Contenido Técnico Presencial:** Términos para la prevención y seguridad en el deporte.

- La información real del estado de salud (Examen médico, historia clínica, reporte de lesiones y padecimientos).
 - Establecimiento e identificación de signos vitales.
 - Tipos de lesiones más comunes en el deportista.
 - Tipos de tejidos y lesiones más frecuentes.
 - Responsabilidad del entrenador y condiciones ambientales para la seguridad.
 - Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) ante la lesión: Manejo de la frustración, el miedo al dolor y la comunicación asertiva en situaciones de emergencia.
- **Actividad Complementaria:** Elaboración de fichas médicas e historias clínicas digitales de su grupo de atletas.

MÓDULO 4: PREPARACIÓN FÍSICA Y DESARROLLO DE HABILIDADES

- **Carga Horaria:** 40 Horas (Presencial + Virtual + Práctica).
- **Contenido Técnico Presencial:** Funcionamiento y desarrollo de los sistemas óseo, muscular, respiratorio, nervioso y endocrino (Fisiología del ejercicio).
 - Factores de desempeño o cualidades físicas: Fuerza, Potencia, Velocidad y Resistencia.
 - Niveles de flexibilidad.
 - Sistema y metodología de los ejercicios apropiados para el entrenamiento.
 - Limitaciones en el desempeño de habilidades.
 - Retroalimentación (Feedback) durante la práctica deportiva.
- **Especialización Virtual 2 (Mención Coach):** Manejo de autoimagen, Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y Neuro-Coaching. Optimización energética con **IA**.
- **Actividad Complementaria:** Ejecución de una sesión de Feedback de Alto Impacto con un atleta bajo supervisión.

MÓDULO 5: FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO Y NUTRICIÓN

- **Carga Horaria:** 30 Horas (Presencial + Práctica)

- Contenido Técnico Presencial: . Factores que determinan el
 - desempeño físico. . Conceptualización de los factores
 - del desempeño físico (Resistencia, Fuerza, Potencia, Velocidad, Flexibilidad).
 - Desarrollo de las cualidades físicas según la edad. Principios que determinan la especificidad del entrenamiento
 - Programa - Entrenamiento Físico Características del Calentamiento y Relajación.
 - Consejos Básicos para la fase de calentamiento.
 - Criterios y recomendaciones sobre la nutrición
-
- **Actividad Complementaria:** Diseño de un plan de hidratación y nutrición básica para un ciclo de entrenamiento.

MÓDULO 6: TEORÍA, PRÁCTICA Y MARCO LEGAL

- **Carga Horaria:** 35 Horas (Presencial + Proyecto Final).
-
- **Contenido Técnico Presencial:** . Clasificación y característica del
 - deporte. Diferencia entre educación física y entrenamiento deportivo. . Definición de juego. . Tipos de Juego. . Planificación del entrenamiento deportivo y el alto rendimiento. Periodización y métodos de entrenamiento. Efectos del entrenamiento. . Ciclos del entrenamiento. Estrategias y variantes metodológicas para la enseñanza del deporte. . Aspectos legales y leyes contra el dopaje. . Elaboración de un Proyecto Deportivo.
-
- **Evaluación Final:** Defensa y entrega del **Proyecto Deportivo Integral de 200 horas.**