



**PROGRAMA EDUCATIVO AD – ON-LINE
PREPARACION FISICA Y ENTRENAMIENTO
MENTAL VO.**

DESCRIPCIÓN:

En este documento el contenido académico de los diferentes programas de formación AD.

**“ACADEMIA DE
DEPORTE Y
LIDERAZGO”**

Preparación física – Liderazgo y coaching deportivo – Neurociencias (Entrenamiento cognitivo motriz)

Módulo 1 - Preparación física deportiva (Orientación a deportes acíclicos)

- Sistemas energéticos
- Entrenamiento deportivo
- Antropometría
- Planes de entrenamiento para diferentes poblaciones
- Periodización (Concepto – Fundamentación)
- Tipos de fuerza – Intensidades de entrenamiento – Métodos
- Métodos concéntricos (Intensidades máximas – Método de repeticiones – Método piramidal – Concéntrico puro – Contraste –
- Excéntricos
- Clusters – Heavy duty – Trepadas – Rechazo - Pirámide trunca – Series descendentes – Negativas – Trepadas + Rechazo – Series en el núcleo.
- Planificación para fitness (Principiantes – Intermedios – Avanzados)
- Hipertrofia – Hiperplasia - Tipos e intensidades de entrenamiento
- Tipos de contracción muscular
- Tipos de fibras musculares – Intensidades de entrenamiento
- Ley de Selye
- Principios del entrenamiento
- Ley de Hill
- Estrés
- Supercompensación
- Confección de planes de entrenamiento
- Entrenamiento de la fuerza en el deporte
- Clasificación de los alumnos (Principiantes – Intermedios y Avanzados)
- Flexibilidad – Diferentes técnicas (Balística – Estática pasiva o asistida – Activa – FNP) – Reflejo Miotático – Metodología del entrenamiento de la flexibilidad (Tipo – Frecuencia – Intensidad y Tiempo)
- Etapas evolutivas del deporte (Iniciación – Especialización – Alto rendimiento)
- Sistema soviético
- Entrenamiento intermitente – Tipos y planificación metodológica del E.I – yo-yo test
- Velocidad – Tipos de velocidad – Diferentes sistemas de entrenamiento
- Pliometría – Mediciones con la plataforma de contacto – Tipos de test pliometricos
- Rutinas para la preparación física de diversos deportes:(Rugby – Futbol – Tenis – Vóley - Etc.)
- Nutrición deportiva (Conceptos básicos)
- Prevención y Rehabilitación de lesiones deportivas
- Halterofilia - EDDH (Metodología de enseñanza y aplicación en el deporte)
- Estadísticas del entrenamiento
- Planificación deportiva – Contemporánea y Tradicional

Módulo 2- MENTALY – (Liderazgo y coaching deportivo).

Distinciones de coaching ontológico y PNL

Nivel 1: Introducción al coaching ontológico

En este módulo vas a adquirir, básicamente un profundo nivel de autoconocimiento (distinción clave de todo líder).

El Coaching constituye un nuevo modelo de pensamiento que rompe con la forma tradicional de interpretar la realidad, y nos permiten acceder a un nuevo paradigma que produce cambios en nuestra forma de comunicarnos, relacionarnos, accionar y crear.

Este módulo se basa en las siguientes disciplinas y enfoques:

- ✓ Coaching Ontológico
- ✓ Ontología del Lenguaje
- ✓ Filosofía del Lenguaje
- ✓ Pensamiento Sistémico
- ✓ Aprendizaje Constructivista
- ✓ Inteligencia Emocional

Objetivos:

Que cada participante desarrolle habilidades y competencias lingüísticas y emocionales para situaciones de la vida cotidiana (deporte), de modo que pueda ejercer un verdadero liderazgo en su propia vida, en relación consigo mismo y con los demás.

Para esto, trabajaremos en aprender a reconocer cómo estamos viendo el mundo. Al reconocer esto, vamos a poder elegir y trabajar de modo más efectivo sobre nosotros mismos, y seremos más capaces de ser agentes de cambio en nuestras vidas y la de los demás.

A la vez, mirando las cosas de un nuevo modo, nuestras emociones y nuestro estado de ánimo van a ir adquiriendo dimensiones nuevas, más habilitantes que las conocidas anteriormente.

Contenido:

- Introducción al coaching ontológico
- Modelo del observador (SER)
- Aprendizaje (primer orden - segundo orden)
- Enemigos del aprendizaje
- Etapas del aprendizaje
- Zonas de aprendizaje
- Hechos e interpretaciones
- Lenguaje descriptivo vs. Lenguaje generativo
- Fundamentación de juicios
- Modelos mentales
- Creencias
- Sistema PCM
- Paradigma Aprendiz o Juzgador
- Afirmaciones y declaraciones fundamentales
- Emociones y estados de ánimo
- Inteligencia emocional (Emociones básicas)

- Exigencia vs. Excelencia
- Escucha
- Desarrollo de visión (Visualización)
- Como desarrollar un proyecto desafiante
- Confianza
- Oratoria (Método Monroe)
- Valores

Nivel 2: Introducción a la programación neurolingüística

Este módulo está basado en las siguientes disciplinas:

- Coaching Ontológico
- Programación Neurolingüística (PNL)
- Análisis Transaccional
- Lenguaje corporal

Objetivos:

- **Comprender** cómo interactuamos, qué buscamos en nuestras relaciones y cuáles son las causas que nos hacen reaccionar de manera repetitiva.
- **Aprender** herramientas de la programación neurolingüística para aplicar en la vida cotidiana y dentro de un contexto conversacional.
- **Incrementar** el conocimiento de aspectos del lenguaje no verbal a los efectos de mejorar la comunicación inter-personal.
- **Profundizar** distinciones relacionadas con la exploración de creencias personales.

Contenido:

- Sistemas representacionales
- Triángulo dramático
- Metaprogramas
- Tipos de creencias
- Cambios de creencias
- Lenguaje no verbal

Módulo 3 – Neurociencias aplicadas al deporte (Entrenamiento sensorial)

- Tipos de atención (Como entrenarla)
- Memoria (Como entrenarla)
- Percepción y sentidos
- Diferentes herramientas para el entrenamiento Cognitivo motriz
- Cómo Funciona el cerebro
- Performance deportiva (Como desarrollar el máximo potencial de mi atleta)
- Mindfulness (Aplicación en el deporte)
- Softwares deportivos (Como utilizarlos dentro de los entrenamientos)
- Planificación entrenamiento cognitivo motriz

Modalidad de cursada:

Un encuentro virtual de 2hs. (Semanal) – Vía Zoom

Duración Total del programa: 6 Meses (20 encuentros – Carga horaria 40hs.)

Incluye material de lectura en todas las clases y textos de diferentes autores más 4 libros digitales.

Certificado de cursada.

Para Más información escribanos a:

academia.entrenadoresl@gmail.com o WhatsApp +54 9 3487 620508

Responsable académico:

- ◆ Lic. Angel Deri – Director académico – AD (Academia de deporte y liderazgo)
- ◆ Licenciado en Neurociencias (AIU) - Coach ontológico ICF –
- ◆ Escritor – Miembro activo SADE – Expositor 45 ° Feria internacional del libro Argentina.
- ◆ Docente (15 años de experiencia en esta área, ha formado más de 600 profesionales del área de fitness y deporte) – Ex Docente IPEF – Ex director ENADE zona norte.
- ◆ Coordinador y asesor académico ACPFBA
- ◆ Neuropsicoeducador/Neuroliderazgo (AE)
- ◆ Facilitador de equipos – Experto en comportamiento humano y PNL –
- ◆ Disertante Nacional e internacional en liderazgo, Neurociencias y desarrollo personal.
- ◆ Entrenamiento cognitivo motriz (Método ACCUMEN)
- ◆ Preparador Físico CNZ (Club Náutico Zarate - Actualidad) – Vela – Vóley femenino, Natación y Básquet.
- ◆ Preparador físico deportivo (ENADE) (10 años de experiencia formando atletas (Infanto-juveniles y profesionales – Futbol, Vóley, Básquet, Triatlón, Carreras de calle, Vela, Taekwondo y Natación)
- ◆ EX PF (CADU – (Básquet y futbol)
- ◆ Instructor en levantamiento olímpico (ENADE) – Musculación aplicada al deporte (UCES)
- ◆ Profesor en alto rendimiento deportivo – Profesor en musculación deportiva (IPEF)
- ◆ Instructor TKW (WTF) – Entrenador personal – Ex atleta (Campeón Argentino Taekwondo juniors - 1991)