



**Certificación virtual**  
**Entrenamiento formativo: de la iniciación a la elite**  
**Paidotraining**

**a cargo de Joan Rius Sant**

**TEMA 1 INTRODUCCIÓN**

1. Objetivo del curso. Clasificación del deporte en función de la intencionalidad de su práctica.
2. Perfil de la práctica deportiva.
3. ¿A qué edad debemos especializar a los niños en un deporte?
4. Modelos cuestionables de entrenamiento infantil de iniciación deportiva.
5. Decálogo para padres apasionados
6. Decálogo del técnico deportivo

**TEMA 2 DIFERENCIAS ENTRE EL ADULTO Y EL SUJETO EN PERÍODOS DE CRECIMIENTO**

1. Etapas de crecimiento
2. Prioridades de intervención en cada etapa del crecimiento.
3. Diferencias fundamentales adulto/niño que determinaran el proceso de entrenamiento.

**TEMA 3. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO CON JÓVENES**

1. Modelo general de intervención.
2. Necesidades de formación versus necesidades de rendimiento. Perfil del deporte
3. La pirámide de rendimiento motriz
4. Principios de entrenamiento aplicados a los deportistas antes de la adolescencia.
5. Desarrollo del proceso de formación a largo plazo.

**TEMA 4. LA FUERZA Y LA MOVILIDAD (FLEXIBILIDAD)**

1. Fuerza y crecimiento
2. La movilidad articular/flexibilidad

**TEMA 5. DESARROLLO CRONOLÓGICO DE LA RESISTENCIA Y LA VELOCIDAD**

- 1 La resistencia
- 2 La velocidad

**TEMA 6. LA COORDINACIÓN, LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE Y DE INTERACCIÓN CON EL ENTORNO.**

1. Fundamentos de la coordinación.
2. Fisiología básica de la coordinación
3. Capacidades que determinan la coordinación
4. Coordinación creatividad y aprendizaje
5. Diferencias en la capacidad de aprendizaje en función de la etapa de crecimiento.
6. Las transferencias

## **TEMA 7. DEFICIENCIAS EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE DEPORTISTAS**

1. Aprendizajes tóxicos durante el crecimiento y su influencia sobre la salud y rendimiento a largo plazo (Acta XI Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. Pontevedra Mayo de 2015).
2. Antiprincipios de la motricidad

## **TEMA 8. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE FORMACIÓN**

1. Evaluar factores determinantes de la CMB y prevención de lesiones.
2. Evaluación de las necesidades de rendimiento específicas de cada deporte.