



# CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE HOCKEY PATINES

[ALTORENDIMIENTO.COM](http://ALTORENDIMIENTO.COM)

# SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

**¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!**

# SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del hockey patines.

Capacitar al alumno para ser más efectivo en la mejora del rendimiento del jugador de hockey patines.

Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma apropiada.

Interpretar los fundamentos teóricos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en el hockey patines (sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo).

# ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso de preparación física de hockey patines está estructurado en 2 módulos de contenidos. En el primer módulo se tratará los conocimientos de Acondicionamiento Físico y de Nutrición Deportiva y el módulo dos que consta de la parte específica de hockey patines. Estos dos módulos se consideran de vital importancia para la correcta comprensión y el adecuado trabajo de la preparación física en los deportistas de hockey patines .

### **Módulo 1 – Acondicionamiento físico**

- Unidad 1 - Rol del preparador físico
- Unidad 2 - Anatomía funcional
- Unidad 3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 4 - Evaluación física
- Unidad 5 - Composición Corporal
- Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 7 - Resistencia
- Unidad 8 - Fuerza muscular
- Unidad 9 - Flexibilidad
- Unidad 10 - Salto y pliometría
- Unidad 11 - Potencia y Velocidad
- Unidad 12 - Diseño de programas de entrenamiento
- Unidad 13 - Periodización
- Unidad 14 - Cargas de entrenamiento
- Unidad 15 - Nutrición

### **Módulo 2 - Preparación física de hockey patines**

- Unidad 16 - Estructura funcional del hockey patines
- Unidad 17 - Planificación deportiva
- Unidad 18 - Programación del entrenamiento
- Unidad 19 - Microciclos
- Unidad 20 - Estructura de la sesión y diseño de ejercicios
- Unidad 21 - La pretemporada
- Unidad 22 - Análisis de la competición
- Unidad 23 - El calentamiento
- Unidad 24 - El portero
- Anexo 1 - Realiza un programa de pretemporada de seis semanas para un equipo de hockey patines patines
- Anexo 2 - Planificación detallada de la primera semana de la pretemporada

# TIMELINE

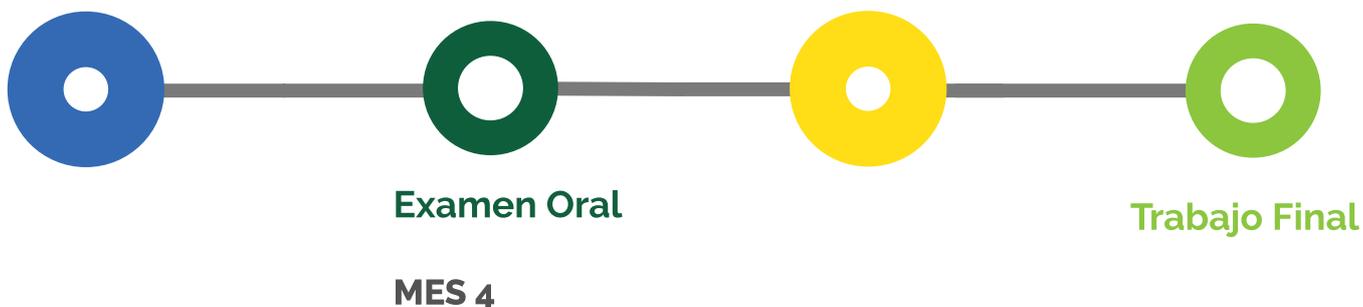
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.

## TIMELINE

8 MESES

**Bloque I:**  
Acondicionamiento físico  
**300 Horas**  
**4 MESES**

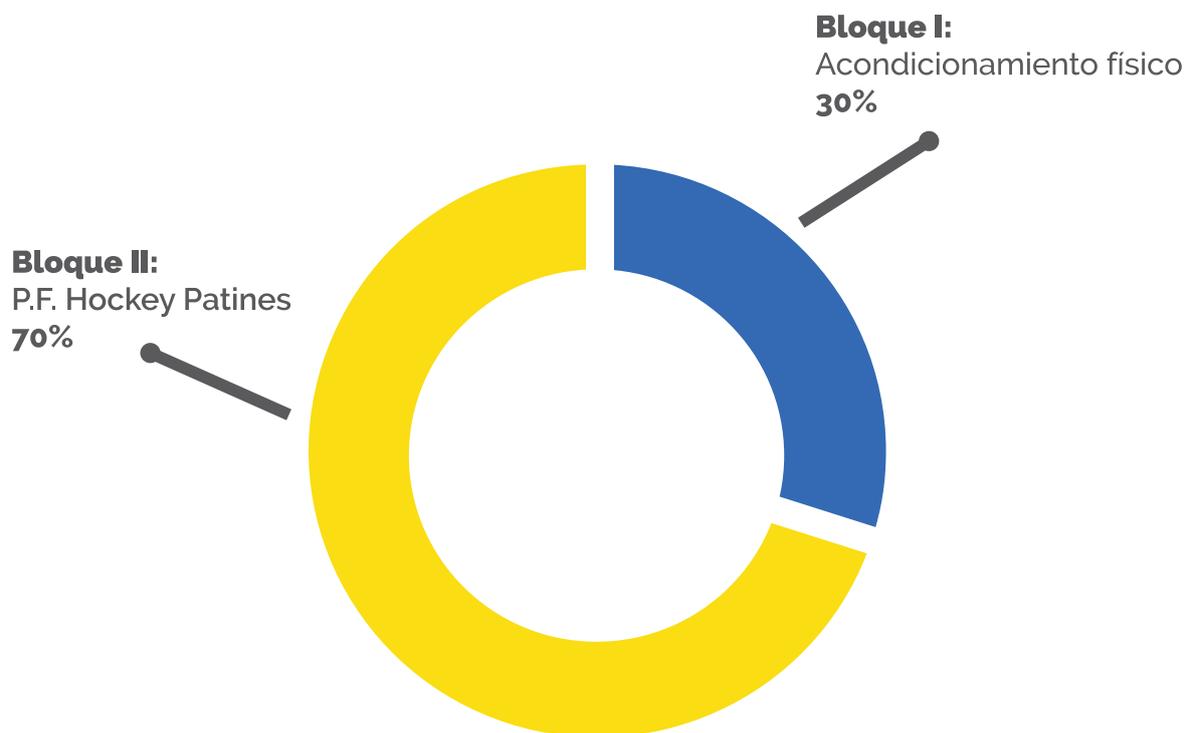
**Bloque II: P.F.**  
**Hockey Patines**  
**150 Horas**  
**4 MESES**



# SISTEMA DE EVALUACIÓN

**NOTA FINAL : 100%**

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los bloques de contenidos del curso así como los trabajos y el proyecto final. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso son los siguientes:



# CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## III Módulo 1 - Acondicionamiento físico y nutrición deportiva

📄 **Pruebas de evaluación: 30%**

🗣️ **Examen oral: 70%**

**Pruebas de evaluación**, al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con una nota mínima de 6, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

**Examen oral**, al finalizar las 15 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada unidad, el tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

## III Módulo 2 - Preparación física de hockey patines

 **Cuestionarios de evaluación: 50%**

 **Trabajo Final: 50%**

**Cuestionarios de evaluación**, al finalizar cada tema el alumno, realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con un 60%, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

**Pruebas prácticas de evaluación**, al finalizar cada unidad el alumno debe elaborar un trabajo práctico que demuestre las competencias y las destrezas de los contenidos aprendidos en la unidad.

Alumno:							
Contextualización (10%)	Consejos al deportista (5%)	Control del entrenamiento (20%)	Planificación del entrenamiento (10%)	Programación del entrenamiento (25%)	Prevención de lesiones (15%)	Microciclo ejemplo (10%)	Conclusión bibliografía (5%)
<b>Valoración final:</b>							

# PROFESORADO

RAMÓN RIVEROLA



Obtuvo el Master en Alto Rendimiento Deportivo por el Comité Olímpico Español (COE) en Madrid en el año 2002. Y posteriormente el DEA (Diploma de Estudios Avanzados) que ofrece INEFC.

Para ampliar formación complementaria, por su vocación deportista, se sacó la licencia de Entrenador Nacional de Atletismo y de Gimnasia Deportiva Masculina.

En Junio de 1994 le ofrecieron la oportunidad de empezar a trabajar como preparador físico de Hockey sobre Patines del FC Barcelona en la División de Honor, cargo que aún ostenta.

Actualmente está inmerso en un proyecto como fundador vinculado con la Salud y el Entrenamiento Deportivo para Alto Rendimiento, Amateurs y Jóvenes Deportistas en SR Sport & Training – Asesoría Deportiva ([www.SRSportAndTRaining.es](http://www.SRSportAndTRaining.es)) y realizando el Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con el objetivo de hacer la Ciencia del Deporte cada vez más cercana y práctica a los usuarios.

SAÚL RAMÍREZ MOLINA



# CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de preparación física de hockey patines y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

## Recibes doble certificación

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física de hockey patines.

**Certificado: Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva**

**Certificado: Técnico especialista en la preparación física de hockey patines**



# INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

## ROLLER HOCKEY CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA DE HOCKEY PATINES

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

# Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 450 h. | Identity document/Passport: 00000000x

**Ricardo Segura Falcó**  
Managing Director



**Ramón Riverola i Sabaté**  
Lecturer



CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA DE HOCKEY PATINES



**Alto Rendimiento.**

**Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·**

**03804 Alcoy (Alicante) España**

**Tlf: (0034) 96 633 71 35**

**[www.altorendimiento.com](http://www.altorendimiento.com)**