

**Facilidades en la
compatibilidad horaria.**

**Reconocido con 6
horas de formación**

Inicio el 27 de Julio



10 euros

**Curso online de preparación física y psicología
deportiva en deportes colectivos.**

PARA ENTRENADORES Y MONITORES DEPORTIVOS.

Información en info@ex5factorybasket.com

Con la colaboración de:



Federación Extremeña
de Baloncesto



fundación
**jóvenes
y deporte**
JUNTA DE EXTREMADURA

Contenidos y metodología del curso.



CONTENIDOS

Preparación física

- La preparación física relacionada con deportes colectivos.
- Vuelta a los entrenamientos post COVID-19.
- Evaluación de las necesidades, situación y jugador.
- Vuelta progresiva a los entrenamientos dentro y fuera de la pista.
- Herramientas de control y planificación en una temporada.
- Diferenciación del trabajo por etapas.

Psicología deportiva

- La psicología como herramienta aplicada.
- ¿Cómo puede ayudar la psicología en la práctica profesional al entrenador y monitor deportivo?
- El entrenador como gestor del miedo al COVID y lesiones.
- Enseñar a competir a personas desde una perspectiva de equipo.
- Pautas para el entrenamiento de habilidades psicológicas fuera y dentro de la pista.
- Pautas para la mejora de la comunicación con jugadores y familias.

METODOLOGÍA

Material escrito y audiovisual en Classroom, de Google Drive.

2 sesiones online por cada área para explicación y desarrollo de contenidos. Las sesiones online serán del 27 al 31 de Julio, horario a fijar. Cada sesión se subirá a Classroom.

Un formulario por cada videollamada para certificar la comprensión de contenidos. Por cada formulario se darán 20 días laborales para cumplimentar.

Tutorización por videollamada y correo electrónico.

Plataformas utilizadas:

