

DIPLOMATURA EN FORMADORES DE HOCKEY SOBRE CÉSPED

ESBA 

ESTUDIOS SUPERIORES DE BUENOS AIRES

EXTENSIÓN ACADÉMICA

“Educación de calidad al alcance de todos”

- ✓ Más de 75.000 egresados
- ✓ 50 años de experiencia



• DESCRIPCIÓN DE LA FORMACIÓN •

La Diplomatura para Formadores de Hockey sobre Césped es un programa completo diseñado para potenciar a educadores y entrenadores con las habilidades y el conocimiento necesarios para formar jugadores destacados en el mundo del hockey sobre césped. Este curso se centra en proporcionar una comprensión sólida de las técnicas, tácticas y enfoques pedagógicos más efectivos para las etapas formativas.

• OBJETIVOS •

- Capacitar a profesores de educación física, entrenadores y personas involucradas en el ámbito deportivo en las técnicas y metodologías específicas para la formación de jugadores de hockey sobre césped en etapas formativas.
- Brindar a los participantes las herramientas necesarias para diseñar ejercicios y entrenamientos adaptados a diferentes edades, niveles y contextos, fomentando un desarrollo integral y progresivo de los jugadores.
- Enseñar estrategias efectivas para impartir técnicas y tácticas avanzadas del hockey sobre césped, promoviendo el desarrollo de jugadores con un entendimiento profundo y una toma de decisiones inteligente durante el juego.

• DESTINATARIOS •

- Profesores de educación física que deseen ampliar sus conocimientos en el ámbito del hockey sobre césped y mejorar sus habilidades para entrenar a jóvenes jugadores.
- Entrenadores actuales o aspirantes que busquen perfeccionar sus métodos de enseñanza y actualizarse en las últimas tendencias del deporte.
- Personas relacionadas con el ámbito deportivo que deseen adquirir una comprensión profunda de la formación de jugadores de hockey sobre césped y contribuir al desarrollo de atletas prometedores.



• TITULACIÓN •

Al finalizar la capacitación obtendrás una titulación de la Diplomatura en para Formadores de Hockey sobre Césped, emitida por el Instituto de Estudios Superiores de Buenos Aires.

DURACIÓN: 200hs

• MODALIDAD •

Esta diplomatura se desarrolla de manera totalmente online, a través de un campus virtual, donde los participantes podrán conectarse sin restricciones de días ni horarios. Para garantizar un alto estándar técnico, el Instituto ESBA trabaja en colaboración tecnológica con la Escuela Superior de Estudios Profesionales (ESEP), quien provee las aulas virtuales.

• FECHAS •

Fecha de Inicio	29 de marzo 2024
Fecha de Finalización	28 de junio 2024

• COSTO •

Costo total de la Diplomatura: ~~\$160.000~~ **\$120.000** PRECIO BONIFICADO POR TIEMPO LIMITADO

Medios de pago: tarjetas de débito o crédito, transferencia o depósito bancario, Rapipago, Pago Fácil o dinero en mercado pago.

- 3 cuotas sin interés de **\$40.000** (con tarjeta de crédito).





- 3 cuotas sin interés de **\$40.000** (con tarjeta de débito).
- 25% de descuento abonando en efectivo, transferencia o dinero en mercado pago, valor final: **\$90.000**.

• INSCRIPCIÓN •

Para realizar la inscripción, debés ingresar al siguiente link:

<https://extension.esbabarrionorte.edu.ar/diplomatura-para-formadores-de-hockey-sobre-cesped/>

• TEMARIO •

UNIDADES AUTOGESTIONABLES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia.
2. Mecánica del movimiento.
3. Fundamentos anatómicos del movimiento.
4. Planos, ejes y articulaciones.
5. Fisiología del movimiento.
6. Preparación y gasto de la energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología.
2. Fisiología.
3. División del esqueleto.
4. Desarrollo óseo.
5. Sistema óseo.
6. Columna vertebral.
7. Tronco.
8. Extremidades.
9. Cartílagos.
10. Esqueleto apendicular.





11. Articulaciones y movimiento.
12. Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina.
13. Articulación de la rodilla.
14. Articulación coxo-femoral.
15. Articulación escapulo humeral.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA MUSCULAR

1. Introducción.
2. Tejido muscular.
3. Clasificación muscular.
4. Acciones musculares.
5. Ligamentos.
6. Musculatura dorsal.
7. Tendones.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENERGÍA PARA EL EJERCICIO FÍSICO

1. Sistema energético.
2. ATP (Adenosina Trifosfato).
3. Tipos de fuentes energéticas.
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno.
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica.
6. Sistema aeróbico u oxidativo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EFECTOS DEL EJERCICIO EN EL METABOLISMO

1. El ejercicio físico.
2. Clasificación.
3. Efectos fisiológicos del ejercicio físico.
4. Efectos fisiológicos en niños y adolescentes.
5. Fases del ejercicio.
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.
7. Adaptaciones metabólicas.
8. Adaptaciones circulatorias.
9. Adaptaciones cardíacas.
10. Adaptaciones respiratorias.



11. Adaptaciones de la sangre.
12. Adaptaciones del medio interno.
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.
14. Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular.
15. La fatiga.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DEPORTE Y ALIMENTACIÓN

1. Fundamentación teórica.
2. Gasto calórico.
3. Nutrientes en el deporte.
4. Hidratos de carbono.
5. Grasas.
6. Proteínas.
7. Agua y electrolitos.
8. Micronutrientes.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DEPORTE Y PSICOLOGÍA

1. Necesidades psicológicas en el deporte.
2. La finalidad de la intervención psicológica.
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas.
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas.
5. Tipos de intervención psicológica.
6. El papel de la Psicología.
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ENFOQUE PSICOLÓGICO EN EL ENTRENAMIENTO

1. El deporte.
2. Entrenamiento deportivo.
3. Características del entrenamiento deportivo.
4. El rendimiento deportivo.
5. Componentes generales de un programa de preparación psicológica.



6. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico.
7. Planificación del entrenamiento psicológico.
8. Diseño de programas de entrenamiento psicológico.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

1. Introducción a las lesiones deportivas.
2. Definición.
3. La prevención.
4. Tratamiento.
5. Lesiones deportivas frecuentes.
6. Introducción.
7. Lesiones deportivas más frecuentes.
8. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
9. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios.
2. Principios básicos de actuación en primeros auxilios.
3. La respiración.
4. El pulso.
5. Actuaciones en primeros auxilios.
6. Ahogamiento.
7. Las pérdidas de consciencia.
8. Las crisis cardíacas.
9. Hemorragias.
10. Las heridas.
11. Las fracturas y luxaciones.
12. Las quemaduras.
13. Normas generales para la realización de vendajes.
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar.
15. Ventilación manual.
16. Masaje cardíaco externo.

UNIDADES DE CLASES SINCRÓNICAS

METODOLOGÍAS DE LA ENSEÑANZA Y DEL ENTRENAMIENTO

1. La labor de enseñanza. ¿Qué y cómo debemos enseñar?
2. Fases en el proceso de enseñanza y aprendizaje del hockey.
3. Pautas metodológicas en el proceso de iniciación.
4. El juego: características.
5. La figura del entrenador deportivo en hockey.
6. Construcción del juego.
7. Relación con la bocha.
8. Presencia del adversario.
9. El juego entre once: juego completo.

REGLAS DE JUEGO

1. Jugando el juego.
2. Composición de los equipos.
3. Capitanes
4. Jugadores, vestimenta y equipos.
5. Juego y Resultado.
6. Comienzo y reanudación del juego.
7. Pelota fuera del campo de juego.
8. Método de anotación.
9. Conducta de juego. Jugadores.
10. Conducta de juego. Arquero y jugadores con privilegios de arquero.
11. Conducta de juego. Árbitros.
12. Penalidades.
13. Procedimiento para las penalidades.
14. Penalidades personales.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

1. Entrenamiento analítico.
2. Entrenamiento global.



3. Entrenamiento integral.
4. El juego real.
5. El juego real condicionado/adaptado/moldeado
6. El juego reducido.

TÉCNICA Y TACTICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

7. Técnica individual. Traslados de la bocha.
8. Técnica individual. Pases.
9. Técnica individual. Recepciones.
10. Habilidades de suelo y aéreas.
11. Del 1 vs 1 al 11 vs 11.
12. Táctica ofensiva.
13. Tácticas defensivas.
14. Planificación/Objetivos por edad/categoría.

DESARROLLO DE TESINA FINAL

Planificación de un mes de trabajo sobre una técnica o táctica en particular.