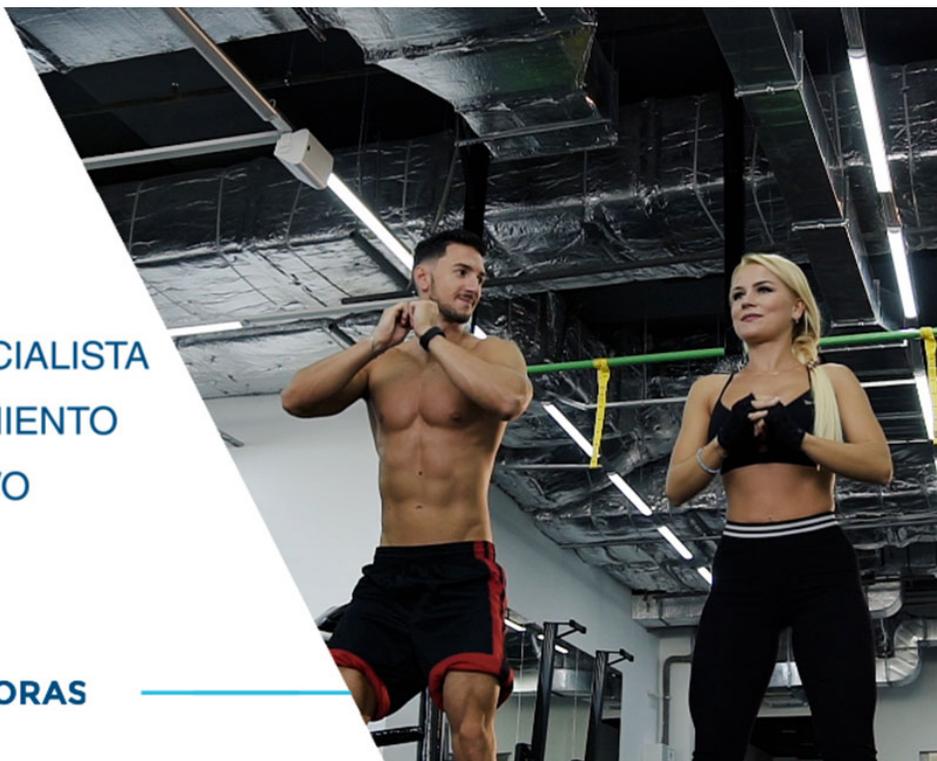


# Curso de Técnico especialista en entrenamiento deportivo

## TÉCNICO ESPECIALISTA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

450 HORAS



## Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 450
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 6 meses para realizar el programa formativo y un máximo de 12 meses.

El **entrenamiento deportivo se considera un proceso científico y pedagógico** que necesita comprender y aplicar teorías científicas de otras disciplinas, como las ciencias aplicadas al deporte. Hoy en día existe **una creciente demanda de personal cualificado** desde los diferentes ámbitos del deporte, ya sean clubes deportivos, centros o cualquier otra entidad cuyo fin sea la realización de ejercicio físico, tanto desde el punto de vista del rendimiento como del de la salud.

De esta forma, la tendencia en la actualidad es obtener un servicio cualificado donde el especialista en prescripción del ejercicio físico **sea capaz de evaluar, diseñar y planificar programas de ejercicio** específicos para cada sujeto, en función de sus objetivos y motivaciones. No existe un componente del entrenamiento que, aisladamente, sea más importante que los otros, sino que el resultado óptimo surge cuando diferentes conceptos multidisciplinares se unen para crear un conjunto que optimiza el rendimiento.

Este programa formativo ofrece material teórico-práctico para que el alumno adquiriera los **conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para saber desarrollar, planificar y conducir un entrenamiento deportivo** de un modo adecuado y eficaz.

Inscribirme



# Certificación: Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios



Estas Maestrías, Diplomados y Cursos de capacitación en línea corresponden a formación acreditada directamente por " *Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios*" además de ir respaldado por el sello de esta prestigiosa Sociedad, inscrita en el **Ministerio del Interior**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación para ampliar sus "*Salidas laborales*" en los distintos puestos de trabajo públicos y privados.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por la **Sociedad Científica Europea para la Formación Continua y Capacitación de Profesionales Sanitarios** de las capacitaciones formativas:

Parte delantera del diploma de la Sociedad Científica

**Parte delantera del diploma**

Parte trasera del diploma de la Sociedad Científica

**Parte trasera del diploma**

# ¿A quién va dirigido?

Acceso **directo**:

- Tener realizada la **Educación Básica**.
- Estar en posesión del **título de Educación Secundaria** o de un nivel académico superior.
- Estar en posesión de un Título Profesional Básico (Formación Profesional Básica).
- Haber superado el segundo curso del Bachillerato.
- Estar en posesión de un título de Técnico o de Técnico Auxiliar o equivalente a efectos académicos.
- Haber superado la prueba de acceso.

Acceso mediante **prueba** (para quienes no tengan alguno de los requisitos anteriores):

- Haber superado la prueba de acceso a ciclos formativos de grado medio (se requerirá tener, al menos, diecisiete años, cumplidos en el año de realización de la prueba).

## Objetivos

### Generales

- Obtener una titulación con grandes perspectivas laborales dado el auge deportivo generalizado existente actualmente.
- Capacitar en un servicio cualificado donde pueda prescribir ejercicio físico evaluable.
- Formar y encaminar al mundo laboral a profesionales con inquietudes deportivas y de actividad física.
- Acompañar a las personas en su entrenamiento deportivo de forma adecuada para ayudarle a conseguir sus objetivos.

Inscribirme



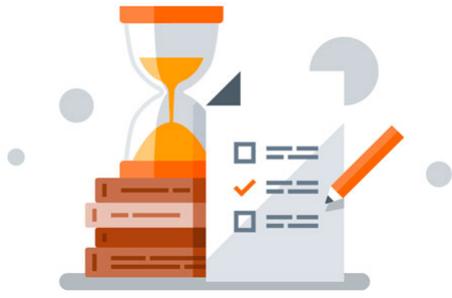
## Salidas profesionales

- Prescriptor de poblaciones especiales (diabéticos, hipertensos, obesos, etc.).
- Planificador y prescriptor de entrenamiento deportivo de alto rendimiento.
- Entrenador personal para centros deportivos, clubes, asociaciones deportivas, federaciones, colegios, ayuntamientos...
- Prescriptor para cualquier tipo de población.
- Asesor deportivo para cualquier tipo de población.
- Asesor nutricional para deportista y sedentarios.
- Podrás trabajar en cualquier sector de la actividad física y el deporte en general...

## Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

## Evaluación



La evaluación estará compuesta de **198 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

## Contenidos

### Unidad I: Entrenamiento deportivo del siglo XXI

#### Capítulo I. Entrenamiento deportivo:

- Introducción.
- Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
  - Definiciones. Aclaración. Características.
  - El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.
    - Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo.
- La integración de factores en el entrenamiento deportivo.
- Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
  - Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo.
    - Ley de Selye o del síndrome general de adaptación.
    - Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral.
    - Principio de supercompensación.
    - Principios de entrenamiento.
- Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.
  - Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.
  - Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.
- El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.
  - Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.
    - Capacidades motrices. Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Capítulo II. Cualidades motrices de fuerza:

- Introducción.
- Concepto y factores.
- Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.
- Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.
  - Modificaciones en el factor morfológico.
- Clasificaciones y tipos de fuerza.
  - Tipos de fuerza.
- Detección de tipologías de fuerza.

- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.
- Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.
  - Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.
  - Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.
    - Entrenamiento de la fuerza máxima.
    - Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas.
    - Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia.
    - Entrenamiento de la fuerza resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo III. Cualidades motrices de amplitud de movimiento:**

- Introducción.
- Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.
- Propiedades de la ADM.
- Métodos de entrenamiento de la ADM.
  - Técnicas para el entrenamiento de la ADM.
  - Facilitación neuromuscular propioceptiva.
  - Evaluación de la amplitud de movimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo IV. Cualidades motrices de resistencia:**

- Introducción.
- La resistencia como cualidad motriz.
  - Definición y tipos de resistencia.
    - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica.
    - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual.
  - Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista.
  - Entrenamiento de la resistencia.
    - Método continuo e intensidad constante.
    - Método continuo e intensidad variable.
    - Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente.
    - Método fraccionado/discontinuo y pausa completa.
  - Evaluación de la resistencia.
    - Valoración indirecta de  $VO_2$  Máx.
    - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
    - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo V. Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad:**

- Introducción.
- Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.
- Velocidad.

- Velocidad y su interrelación con las demás cualidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VI. Organización del entrenamiento:**

- Introducción.
  - Modelos propuestos de organización del entrenamiento.
    - Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales.
  - La complejidad de la cuantificación de cargas.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

## **Unidad II: Ejercicio funcional. Guía práctica de entrenamiento efectivo**

### **Capítulo I. Introducción:**

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
  - ¿Qué es el tono muscular?
  - Músculos estáticos vs. músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
  - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:**

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
  - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
    - Cadenas maestras.
    - Cadenas secundarias.
  - Ejercicios aislados y funcionales.
    - Ejercicios aislados.
    - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:**

- ¿Qué es el core?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del core.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
  - Ejercicios clásicos.
  - Ejercicios isométricos posturales.
  - Ejercicios con fitball.
  - Ejercicios con kettlebell.

- Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Capítulo IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:**

- Estiramientos globales basados en las cadenas musculares.
  - Posturas de estiramiento.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
- 

### **Unidad III: Manual de alimentación en el deporte**

#### **Capítulo I. Conceptos básicos actividad física, ejercicio físico y condición física:**

- Introducción.
- Importancia del deporte y alimentación.
  - Estilo de vida saludable.
  - Estado de salud actual.
  - Fundamentación de las estrategias de cambio.
  - Actividad física.
  - Alimentación saludable.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Capítulo II. Beneficios de la actividad física:**

- Introducción.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la obesidad.
  - Algunos datos sobre el sobrepeso y la obesidad.
  - Epidemiología de la obesidad.
  - Factores de influencia.
  - Consecuencias del sobrepeso y la obesidad.
  - ¿Puede prevenirse el sobrepeso y la obesidad?
  - El papel de enfermería ante el sobrepeso y la obesidad.
  - Tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde el cambio de estilo de vida en el paciente.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la diabetes.
  - Características.
  - Diagnóstico.
  - Tratamiento.
    - Complicaciones.
    - Educación para la salud y diabetes.
  - Tratamiento farmacológico.
  - Autocontrol.
  - Nutrientes y alimentación.
  - Ejercicio y diabetes.
    - ¿Cuándo el ejercicio físico está contraindicado en el enfermo de diabetes?
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipertensión arterial.
  - Efecto de la alimentación sobre los valores de la tensión arterial.
  - Efecto del ejercicio físico sobre los valores de la tensión arterial.

- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre la hipercolesterolemia.
- Efecto del ejercicio físico y la alimentación sobre el aparato locomotor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo III. Nutrientes que aportan energía:**

- Efectos de la suplementación energética y el ejercicio sobre la aptitud física.
- Ingesta crónica de proteínas para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de carbohidratos para la mejora de la condición física.
- Ingesta crónica de grasas para la mejora de la condición física.
- Ingestión de proteínas e hipertrofia muscular.
- Requerimientos de proteínas en deportes de fuerza.
- Ingesta de carbohidratos y grasas durante la actividad física y el reposo.
- Ingesta de carbohidratos durante el ejercicio y mejora en el rendimiento.
- Momento adecuado de la ingesta de nutrientes para mejorar el rendimiento.
- Micronutrientes y suplementos.
- Preparación nutricional y suplementos para un concurso de culturismo natural (a modo de conclusión).
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo IV. Nutrientes que no aportan energía:**

- Introducción.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Electrolitos.
- Fibra alimentaria.

### **Capítulo V. Características nutricionales de los alimentos:**

- Introducción.
- Grupo de los farináceos.
- Grupo de las verduras y las hortalizas.
- Grupo de las frutas.
- Grupo de los lácteos.
- Grupo de los proteicos.
- Grupo de las grasas. Grupo misceláneo.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Capítulo VI. La importancia de una buena hidratación en el ejercicio:**

- Introducción.
- ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación?
- La reposición de fluidos en el deportista.
- Bebidas deportivas.
- ¿Cuál es la diferencia entre las bebidas hipertónicas, hipotónicas e isotónicas?
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VII. Suplementación deportiva:**

- Contextualización de la suplementación ergogénica.
- Clasificación de las ayudas ergogénicas.
- Fatiga en el deporte.
- Premisas fundamentales en la suplementación ergogénica.
- Conocimiento de la población sobre los suplementos ergogénicos.
- Clasificación según AIS sobre suplementación deportiva.
- Clasificación de los suplementos deportivos del grupo B.
  - Vitamina C.
  - Vitamina E.
  - Carnitina.
  - HMB (beta-hidroxi-metil-butirato).
  - Glutamina.
  - Ácido omega 3.
  - Glucosamina.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo VIII. La alimentación según el momento deportivo:**

- Introducción.
- Dieta base.
- Dieta de preparación.
- Dieta para la competición.
- Dieta de la recuperación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo IX. La alimentación del deportista vegetariano:**

- Introducción.
- Consejos dietéticos para mejorar la calidad nutricional de las dietas vegetarianas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

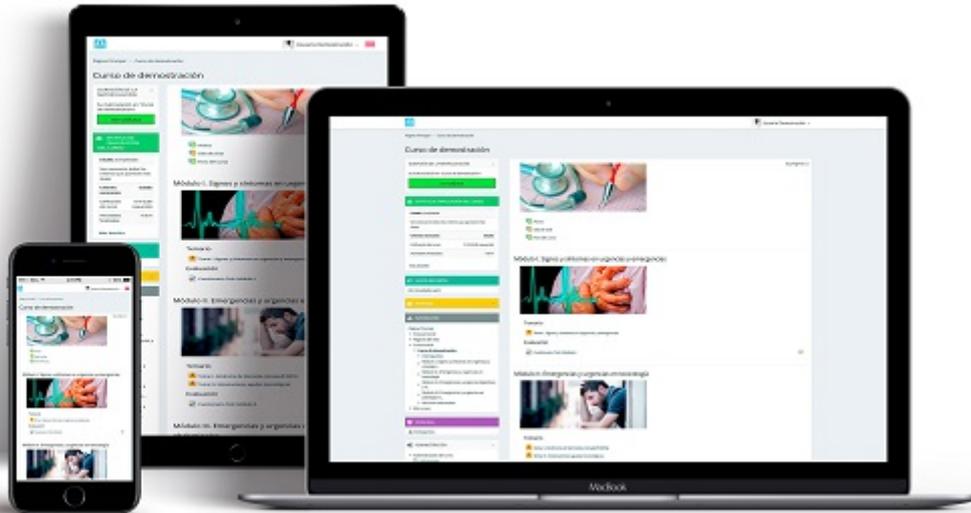
## **Capítulo X. Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud:**

- Introducción.
- Fundamentos fisiológicos de las dietas hiperproteicas.
- Tipos de dietas hiperproteicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Capítulo XI. Planificación de un programa nutricional para deportistas:**

- Introducción.
- Pasos que hay que seguir para realizar un programa nutricional personalizado.
- Consejos prácticos para elaborar menús nutritivos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

# Metodología



El desarrollo del programa académico se realizará en línea mediante el Aula Virtual de nuestra Corporación, este aula cuenta con accesibilidad 24 x 7 los 365 días del año y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil, tablet o computadora. El alumno en todo momento contará con el apoyo de nuestro departamento tutorial. Las tutorías se realizarán mediante email (tutoriasaula@esheformacion.com), Teléfono: +34 656 34 67 49, WhatsApp: +34 656 34 67 49 o a través del sistema de mensajería que incorpora nuestra aula virtual.

Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

**Inscribirme**

