



Técnico especialista en entrenamiento deportivo.

Sku: TITUEMCONL0079

Horas: 145

Formato: HTML

OBJETIVOS

- 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.

CONTENIDOS

Módulo I.: Entrenamiento deportivo del siglo XXI

Tema 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.

Tema 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.

Tema 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.

Tema 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 VO₂Máx.
 - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
 - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema 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.

Tema 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.

Módulo II.: Ejercicio funcional. Guía práctica de entrenamiento efectivo.

Tema 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.

Tema 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.

Tema 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.

Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Introducción.
- Posturas de estiramiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Módulo III.: Manual de alimentación en el deporte

Tema 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.

Tema 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.

Tema 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.

Tema IV. Nutrientes que no aportan energía:

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

Tema 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.

Tema 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.

Tema VII. Suplementación deportiva:

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

Tema VIII. La alimentación según el momento deportivo:

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

Tema IX. La alimentación del deportista vegetariano:

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

- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema X. Las dietas hiperproteicas en el deporte y en la salud:

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

Tema 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.