

Curso Profesional

Entrenamiento de la Resistencia de la Teoría a la Práctica



tech formación
profesional



Curso Profesional Entrenamiento de la Resistencia de la Teoría a la Práctica

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-resistencia-teoria-practica

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 18

08

Titulación

pág. 22

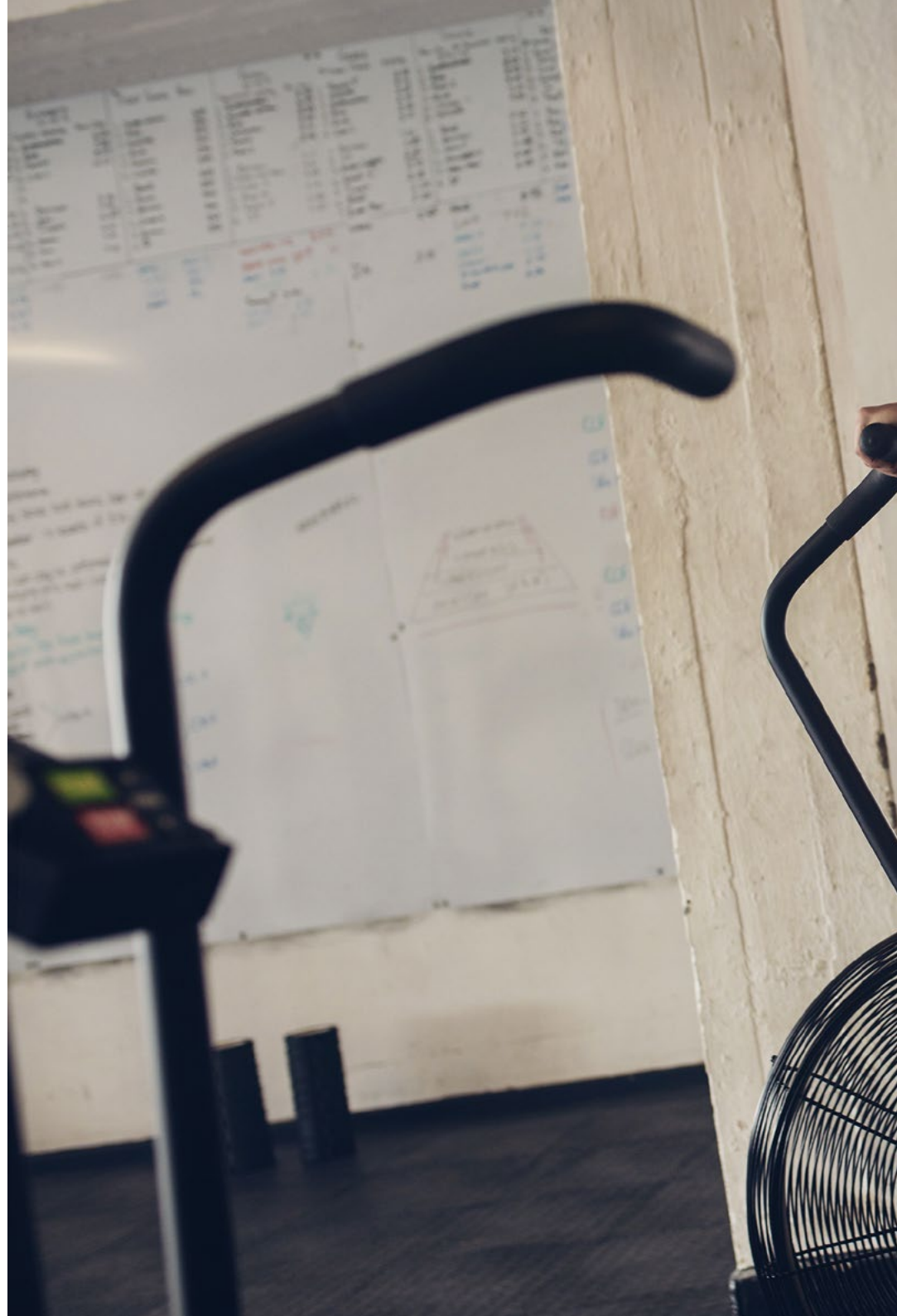
01

Presentación

La resistencia es un atributo fundamental para optimizar el rendimiento de los deportistas de disciplinas con una elevada carga aeróbica. En esta línea, atletas, ciclistas o jugadores de fútbol de primer nivel precisan un entrenamiento individualizado enfocado en mejorar esta cualidad para perfeccionar su desempeño. Para ello, solicitan la asesoría de preparadores altamente especializados en el trabajo físico. Ante esta coyuntura, TECH ha creado esta titulación, que te proporcionará las mejores competencias para optar oportunidades laborales en este campo. A lo largo de la misma, dominarás los métodos y las estrategias para diseñar practicas orientadas a estos fines. Todo esto, siguiendo una metodología 100% online de aprendizaje, que te permitirá aprender sin tener que renunciar a tus obligaciones personales.

“

Domina los principales métodos para perfeccionar la resistencia aeróbica y desarróllate en un sector que dispone de elevada demanda por parte de los deportistas ¡Matricúlate ahora!”





El baloncesto, el atletismo o el fútbol son algunos ejemplos de las disciplinas en que la resistencia desempeña un papel fundamental para controlar la fatiga y rendir al máximo en la cancha. Su relevancia implica que los deportistas deben trabajarla con rigor para incrementar sus habilidades físicas, con el fin de obtener el éxito competitivo. Para optimizar sus entrenamientos y perfeccionar dicha aptitud, precisan la asesoría de los mejores preparadores físicos.

Por este motivo, surge este Curso Profesional, con el que potenciarás tus capacidades en esta área para impulsar tu acceso a estas oportunidades laborales. A lo largo de este programa, manejarás los mecanismos más sofisticados para evaluar la fortaleza del atleta o diseñar planes de entrenamiento enfocado en la mejora de la misma. Además, dominarás las particularidades de esta preparación en niños y adolescentes.

Dado que esta titulación cuenta con una metodología 100% online, adquirirás un aprendizaje eficaz mediante la gestión de tu propio tiempo de estudio a tu antojo. De igual manera, gozarás de materiales didácticos en formatos como el vídeo, las lecturas o el resumen interactivo. Con esto, el objetivo de TECH es posibilitar una enseñanza adaptada a tus necesidades académicas.

“ Al finalizar esta titulación, diseñarás programas de entrenamiento de la resistencia, con el fin de potenciar las características físicas del atleta de alto rendimiento”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”



Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Perfeccionar la resistencia es un aspecto esencial para que los deportistas puedan rendir al máximo nivel en la pista y evitar las incómodas lesiones causadas por la fatiga. Debido a ello, su adecuado entrenamiento resulta crucial, posicionando a los profesionales especializados en este campo como una figura altamente demandada por los atletas. En consecuencia, TECH ha creado este programa, con el cual impulsarás tus perspectivas laborales en esta área.

“

Inscríbete en esta titulación para incrementar tus oportunidades como preparador físico o entrenador personal para deportistas de élite”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Preparador Físico para Deportistas Amateur
- ◆ Entrenador Personal en Gimnasios
- ◆ Preparador Físico para Atletas de Élite
- ◆ Monitor Deportivo en Centros Escolares
- ◆ Entrenador Deportivo de Equipos de Élite
- ◆ Animador Deportivo
- ◆ Técnico Deportivo especializado en Resistencia Competitiva
- ◆ Auxiliar Deportivo especializado en Nutrición Competitiva



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Una vez finalizado este programa, contarás con las habilidades requeridas para desempeñarte con solvencia en el ámbito del entrenamiento de la resistencia. Así, estarás capacitado para fraccionar las cargas de trabajo aeróbico en base a las características de cada atleta o diseñar planes físicos adaptados a cada deporte.

01

Implementar entrenamientos aeróbicos en la preparación física de los atletas

02

Generar la resistencia aeróbica a partir de diferentes adaptaciones

03

Aplicar las demandas físicas de los deportes en cada situación

04

Seleccionar las pruebas más apropiadas para evaluar la situación física del atleta



05

Manejar las herramientas que permiten fraccionar las cargas de trabajo aeróbico en base a las necesidades del deportista

06

Desarrollar los diferentes métodos para planificar los entrenamientos

07

Diseñar entrenamientos de la resistencia teniendo en cuenta el deporte

08

Discernir las peculiaridades del entrenamiento aeróbico en niños y adolescentes

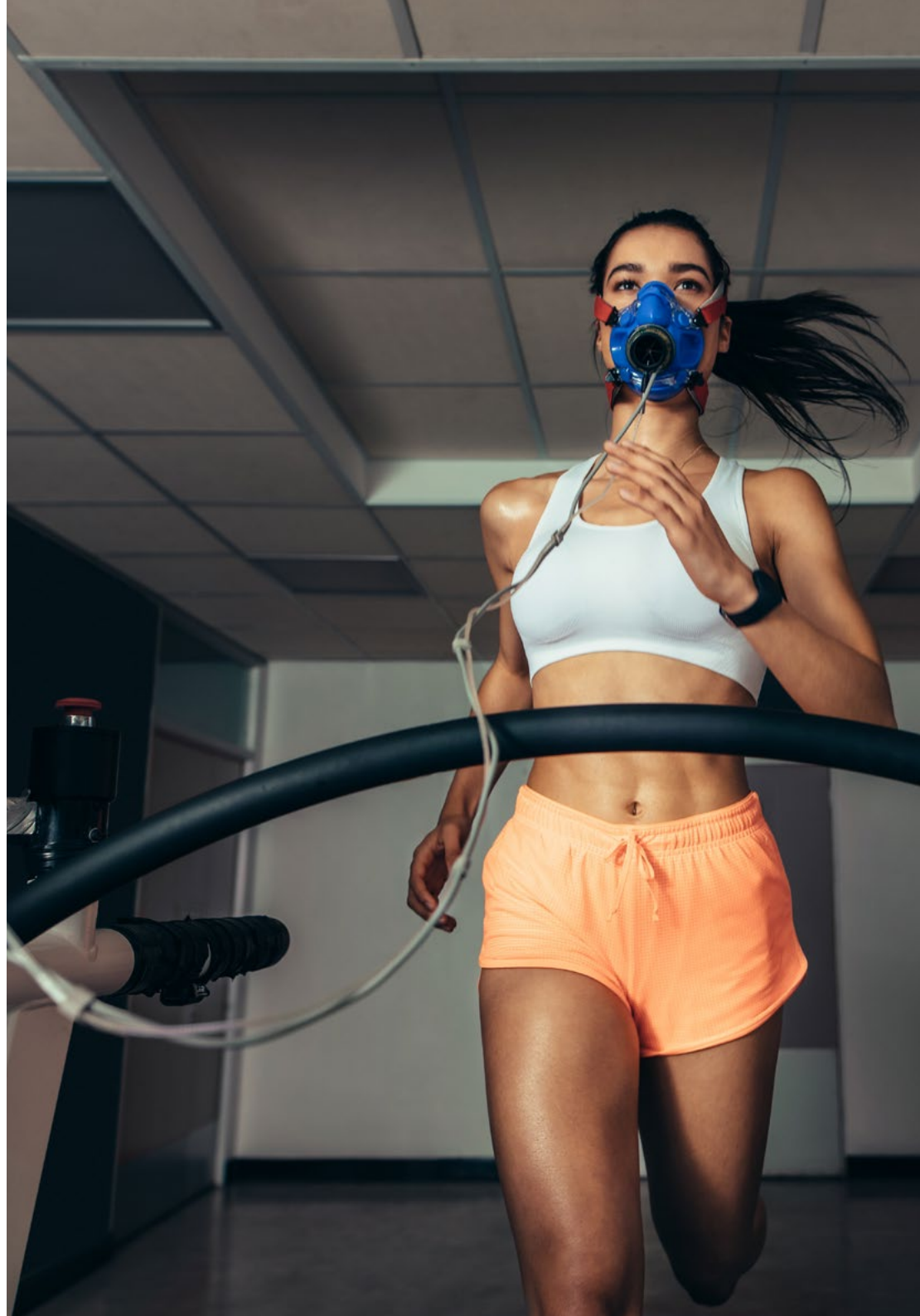
05

Dirección del curso

Con el fin de garantizarte un aprendizaje de primer nivel, TECH ha seleccionado como responsables de esta titulación a los mejores especialistas en Preparación Física enfocada al alto rendimiento. Estos profesionales, que disponen de una dilatada trayectoria en este campo, han sido los encargados de elaborar todos los recursos didácticos de los que dispondrás a lo largo de este programa. Por tanto, los contenidos que recibirás gozarán de una plena aplicabilidad en tu vida laboral.

“

Los responsables de impartir esta titulación te ayudarán a desarrollar competencias actualizadas en materia de entrenamiento de la resistencia”



Dirección del curso

Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

Cuadro docente

D. Gastón César García

- ♦ Preparador físico experto en hockey y rugby
- ♦ Preparador físico de la jugadora profesional de hockey Sol Alias
- ♦ Preparador físico del equipo de hockey Carmen Tenis Club
- ♦ Entrenador personal en deportistas de rugby y hockey
- ♦ Preparador físico de clubes de rugby sub18
- ♦ Docente infantil de Educación Física
- ♦ Autor y coautor de artículos científicos
- ♦ Coautor del libro *Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes*
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de Catamarca
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física por ESEF San Rafael
- ♦ Técnico en Antropometría nivel 1 y 2



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

El temario de esta titulación está compuesto por diversos temas integrados en un único módulo actualizado y moderno. Con este programa incrementarás significativamente tus conocimientos y tus competencias en lo relativo al entrenamiento de la resistencia física para deportistas de alto nivel. Además, podrás obtener esta enseñanza a través de sofisticados materiales didácticos disponibles en formatos como el vídeo explicativo, las lecturas o el resumen interactivo. Gracias a ello y a su metodología 100% online, adquirirás un aprendizaje efectivo y ameno sin la necesidad de renunciar a tu vida personal.

“

Este plan de estudios, diseñado por los mejores expertos en Preparación Física, cuenta con los materiales didácticos más actualizados en el entrenamiento de la resistencia”





Módulo 1. Entrenamiento de la Resistencia de la teoría a la práctica

- 1.1. Conceptos generales
 - 1.1.1. Definiciones generales
 - 1.1.1.1. Entrenamiento
 - 1.1.1.2. Entrenabilidad
 - 1.1.1.3. Preparación física deportiva
 - 1.1.2. Objetivos del entrenamiento de la resistencia
 - 1.1.3. Principios generales del entrenamiento
 - 1.1.3.1. Principios de la carga
 - 1.1.3.2. Principios de la organización
 - 1.1.3.3. Principios de la especialización
- 1.2. Fisiología del entrenamiento aeróbico
 - 1.2.1. Respuesta fisiológica al entrenamiento de la resistencia aeróbica
 - 1.2.1.2. Respuestas a esfuerzos continuo
 - 1.2.1.3. Respuestas a esfuerzos interválicos
 - 1.2.1.4. Respuestas a esfuerzos intermitentes
 - 1.2.1.5. Respuestas a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
 - 1.2.2. Factores relacionados con el rendimiento de la resistencia aeróbica
 - 1.2.2.1. Potencia aeróbica
 - 1.2.2.2. Umbral anaeróbico
 - 1.2.2.3. Velocidad aeróbica máxima
 - 1.2.2.4. Economía de esfuerzo
 - 1.2.2.5. Utilización de sustratos
 - 1.2.2.6. Características de fibras musculares
 - 1.2.3. Adaptaciones fisiológicas de la resistencia aeróbica
 - 1.2.3.1. Adaptaciones a esfuerzos continuos
 - 1.2.3.2. Adaptaciones a esfuerzos interválicos
 - 1.2.3.3. Adaptaciones a esfuerzos intermitentes
 - 1.2.3.4. Adaptaciones a esfuerzos en juegos en espacio reducidos

- 1.3. Deportes de situación y su relación con la resistencia aeróbica
 - 1.3.1. Demandas en deportes de situación grupo I; fútbol, rugby y hockey.
 - 1.3.2. Demandas en deportes de situación grupo II; baloncesto, handball, futsal.
 - 1.3.3. Demandas en deportes de situación grupo III; tenis y voleibol
- 1.4. Control y Evaluación de la resistencia aeróbica
 - 1.4.1. Evaluación directa en cinta versus campo
 - 1.4.1.1. VO₂máx cinta versus campo
 - 1.4.1.2. VAM cinta versus campo
 - 1.4.1.3. VAM versus VFA
 - 1.4.1.4. Tiempo límite (VAM)
 - 1.4.2. Test indirectos continuos
 - 1.4.2.1. Tiempo límite (VFA)
 - 1.4.2.2. Test de 1000. metros
 - 1.4.2.3. test de 5. minutos
 - 1.4.3. Test indirectos incrementales y máximos
 - 1.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL y T-Bordeaux
 - 1.4.3.2. UNCa tes; heagono, pista, liebre
 - 1.4.4. Test indirectos de ida y vuelta e intermitentes
 - 1.4.4.1. 20m shuttle run test (Course navette)
 - 1.4.4.2. Batería YoYo test
 - 1.4.4.3. Test intermitentes; 30-15. IFT, Carminatti, 45-15. test.
 - 1.4.6. Test específicos con pelota.
 - 1.4.6.1. Test de hoff
 - 1.4.7. Propuesta a partir de la VFA
 - 1.4.7.1. puntos de conrte de la VFA para Fútbol, Rugby y Hockey
 - 1.4.7.2. puntos de conrte de la VFA para Basquet, Futsal y Handball
- 1.5. Planificación del ejercicio aeróbico
 - 1.5.1. Modo de ejercicio
 - 1.5.2. Frecuencia de entrenamiento
 - 1.5.3. Duración del ejercicio
 - 1.5.4. Intensidad del entrenamiento
 - 1.5.5. Densidad





- 1.6. Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica
 - 1.6.1. Entrenamiento continuo
 - 1.6.2. Entrenamiento interválico
 - 1.6.3. Entrenamiento Intermitente
 - 1.6.4. Entrenamiento SSG (juegos en espacio reducido)
 - 1.6.5. Entrenamiento mixto (circuitos)
- 1.7. Diseño de programas
 - 1.7.1. Periodo pretemporada
 - 1.7.2. Periodo competitivo
 - 1.7.3. Periodo posttemporada
- 1.8. Aspectos especiales relacionados el entrenamiento
 - 1.8.1. Entrenamiento concurrente
 - 1.8.2. Estrategias para el diseño de entrenamiento concurrente
 - 1.8.3. Adaptaciones que genera el entrenamiento concurrente
 - 1.8.4. Diferencias entre los sexos
 - 1.8.5. Desentrenamiento
- 1.9. Entrenamiento aeróbico en niños y jóvenes
 - 1.9.1. Conceptos generales
 - 1.9.1.1. Crecimiento, desarrollo y maduración
 - 1.9.2. Evaluación del VO₂max y la VAM
 - 1.9.2.1. Medición directa
 - 1.9.2.2. Medición indirecta en campo
 - 1.9.3. Adaptaciones fisiológicas en niños y jóvenes
 - 1.9.3.1. Adaptaciones VO₂máx y VAM
 - 1.9.4. Diseño de entrenamiento aeróbico
 - 1.9.4.1. Método intermitente
 - 1.9.4.2. Adherencia y motivación
 - 1.9.4.3. Juegos en espacios reducidos

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Entrenamiento de la Resistencia de la Teoría a la Práctica garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Entrenamiento de la Resistencia de la Teoría a la Práctica**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



tech formación profesional

Curso Profesional
Entrenamiento de la
Resistencia de la
Teoría a la Práctica

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Entrenamiento de la Resistencia

de la Teoría a la Práctica