

Curso Profesional

Entrenamiento de la Velocidad de la Teoría a la Práctica





Curso Profesional Entrenamiento de la Velocidad 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-velocidad-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

El Entrenamiento Físico tiene diferentes ámbitos de importancia que requieren de especificaciones y conocimientos profundos, entre ellos está la preparación en cuanto a velocidad. Esta es una parte esencial del entrenamiento deportivo en diversas disciplinas, incluyendo el atletismo, el fútbol, el baloncesto y muchas otras actividades físicas. Por eso, estudiar la teoría detrás de este aspecto es tan importante pues será la clave para aplicar mejoras en su práctica. Es así como este programa, 100% online exclusivo de TECH, trata ambas partes para que seas capaz de plantear los planes adecuados a cada necesidad y objetivo. Podrás interpretar las claves de la técnica de la rapidez y las necesidades de cada deportista, entre otros aspectos, de la mano de los mejores docentes.

“

Inscríbete ahora y podrás mejorar el rendimiento físico de los atletas para alcanzar los más elevados resultados en materia de velocidad”





Los programas de entrenamiento de rapidez deben ser diseñados de manera individualizada para abordar las necesidades específicas de cada atleta. En especial, para mejorar su capacidad de moverse rápidamente en el deporte en cuestión. Como consecuencia, los profesionales en preparación de la velocidad son bien valorados en el entorno deportivo y cada vez son más demandados.

Debido a los avances de la ciencia y la tecnología, han surgido más recursos para analizar a cada corredor y establecer planes que les permitan cumplir sus metas de rendimiento. Por esta razón, este programa está basado en la última evidencia de la materia y te permitirá inspeccionar las técnicas más efectivas como la dinámica y mecánica del *sprint* lineal o el estudio de la Bioenergética de la celeridad. Profundizarás en estos y otros muchos factores indispensables para poder llevar a cabo en la práctica de forma eficiente.

Interpretarás los aspectos claves de la aceleración y del cambio de dirección. También, adquirirás elementos de juicio que te ayudarán a discriminar errores en la ejecución de la actividad. Esta titulación se imparte de modo 100% online con el apoyo de los docentes más experimentados y la libertad de elegir desde donde, como y cuando estudiar.



Serás un profesional de las Ciencias del Deporte especializado en Entrenamiento de la Velocidad, luego de completar este programa 100% online”

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

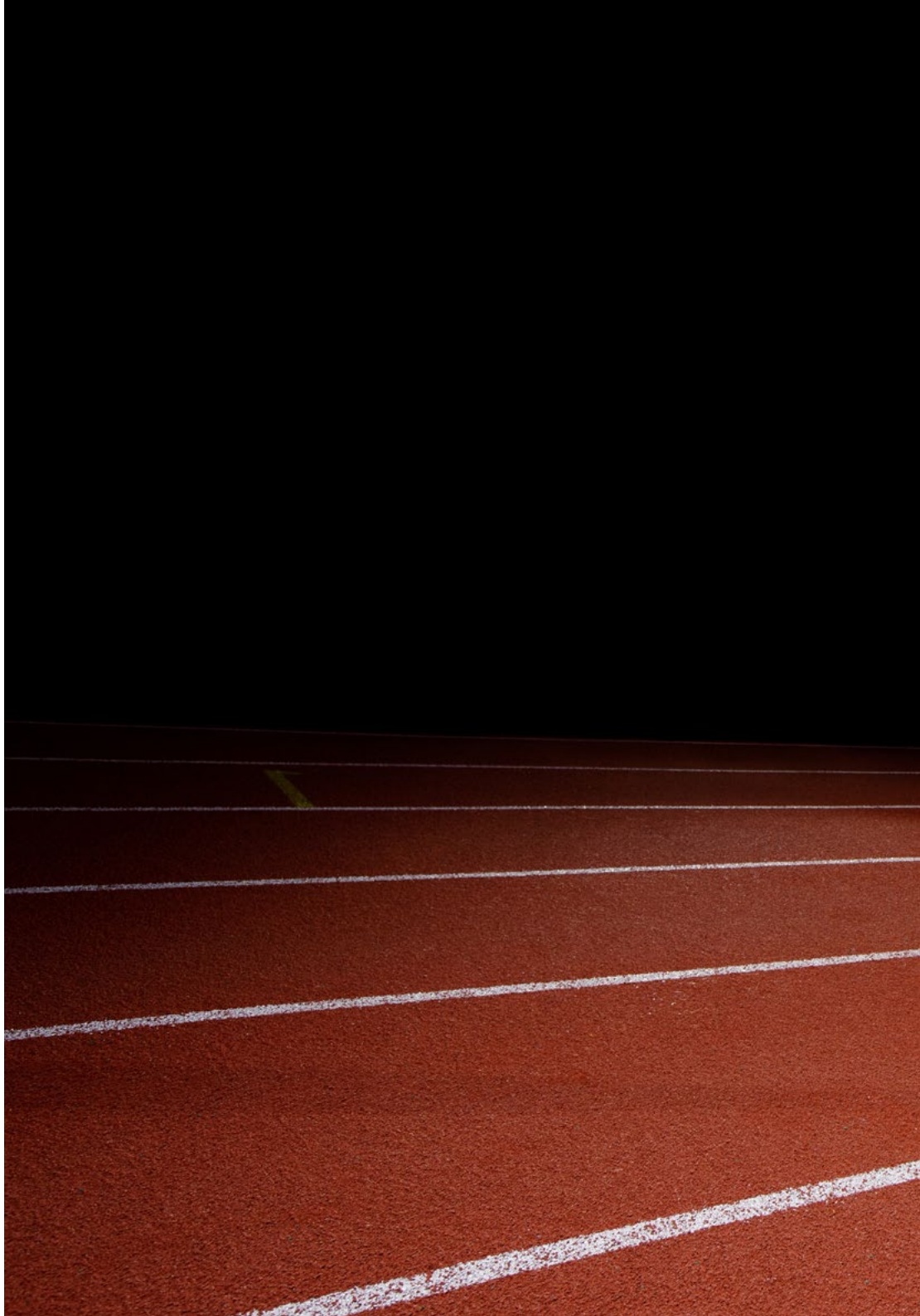
03

Salidas profesionales

Ejercitar la Velocidad es una disciplina que se aplica en muchos deportes. Los entrenadores especializados en esta son necesarios en dicho entorno profesional y para aquellos interesados en la mejora integral de la forma física. Dentro de las múltiples posibilidades que ofrece en el mercado laboral está la capacitación de otros profesionales del mundo de la competición, el trabajo como preparador deportivo en escuelas certificadas, clubes o federaciones.



Con este Curso Profesional podrás desempeñarte como entrenador de velocidad, apuntando toda tu destreza práctica a la mejora del rendimiento del atleta”





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

- ♦ Entrenador Deportivo especializado en Velocidad
- ♦ Entrenador Deportivo especializado en Fuerza
- ♦ Técnico Deportivo de Supervisión a la Rehabilitación
- ♦ Monitor de Entrenamiento de Alto Rendimiento en Gimnasios
- ♦ Instructor de Fitness en Gimnasios
- ♦ Monitor de Ocio y Actividades Físicas Recreativas
- ♦ Animador Deportivo
- ♦ Técnico Deportivo especializado en Nutrición para ganar Velocidad



04

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

Al culminar este programa, contarás con las habilidades imprescindibles para implementar un adecuado entrenamiento de velocidad y, así, contar con una praxis profesional más amplia. Específicamente, desarrollarás los planes de preparación física necesarios para mejorar la capacidad del cuerpo del atleta y supervisarás de manera estrecha su rendimiento.

01

Implementar las técnicas claves de la velocidad y del cambio de dirección

02

Comparar y diferenciar la velocidad del deporte de situación respecto al modelo del atletismo

03

Discriminar errores en la mecánica de la carrera y los procedimientos para su corrección

04

Identificar los aspectos mioenergéticos de los sprint únicos y repetidos y como se relacionan con los procesos de entrenamiento



05

Diferenciar cuáles son los aspectos mecánicos que pueden influir en la merma de rendimiento y en los mecanismos de producción de lesión en el sprint

06

Aplicar de forma analítica los diferentes medios y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes fases de la velocidad

07

Programar el entrenamiento de la velocidad en deportes de situación

08

Discernir los principios que rigen la Biomecánica aplicada directamente al Rendimiento Deportivo

05

Dirección del curso

TECH sostiene con rigor la máxima de ofrecer a su alumnado una capacitación cualificada y de calidad. Por eso, ha elegido al mejor grupo de expertos en el área de preparación física y deportiva para que integren este claustro docente. Como consecuencia, dispondrás de un asesoramiento pedagógico exhaustivo a través del cual adquirirás conocimientos actualizados en cuanto a entrenamiento de velocidad. De la mano de estos profesionales, desarrollarás las destrezas necesarias para evolucionar en un contexto de trabajo vanguardista.

“

De la mano de excelentes profesionales, contando con su vasta experiencia, lograrás convertirte en uno de los mejores Entrenadores Deportivos”



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. Añón, Pablo

- ♦ Preparador físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los JJ00
- ♦ Preparador físico de equipos de voleibol de la Primera División Argentina masculina
- ♦ Preparador físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berent
- ♦ Entrenador de natación de Quilmes Atlético Club
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física (INEF) en Avellaneda
- ♦ Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad de la Plata
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica de Murcia
- ♦ Cursos de formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo



TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

06

Plan de formación

El contenido de este temario ha sido estructurado para que estudies a profundidad todo lo necesario acerca del Entrenamiento de la Velocidad. Conseguirás las aptitudes necesarias, debido a que dominarás la teoría de cada aspecto de esta materia. Esto con el fin de llevarlo a cabo en la práctica de manera eficientemente. De modo que, podrás desempeñarte en el ámbito laboral como uno de los mejores profesionales.

“

Este plan de estudios no está limitado a horarios rígidos ni cronogramas evaluativos continuos para que puedas personalizar el aprendizaje de acuerdo con tus necesidades e intereses personales”





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

- 1.1. Velocidad
 - 1.1.3. Definición
 - 1.1.4. Conceptos generales
 - 1.1.4.1. Manifestaciones de la velocidad
 - 1.1.4.2. Factores determinantes de rendimiento
 - 1.1.4.3. Diferencia entre velocidad y rapidez
 - 1.1.4.4. Velocidad segmentaria
 - 1.1.4.5. Velocidad angular
 - 1.1.4.6. Tiempo de reacción
- 1.2. Dinámica y mecánica del sprint lineal (modelo de los 100mts)
 - 1.2.1. Análisis cinemático de la partida
 - 1.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
 - 1.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
 - 1.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
 - 1.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
 - 1.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima
- 1.3. Fases de la carrera de velocidad (análisis de la técnica)
 - 1.3.4. Descripción técnica de la Partida
 - 1.3.5. Descripción técnica de la carrera durante la fase Aceleración
 - 1.3.5.1. Modelo técnico de kinograma para la fase de aceleración
 - 1.3.6. Descripción técnica de la carrera durante la fase de Velocidad Máxima
 - 1.3.6.1. Modelo técnico de kinograma (ALTIS) para análisis de la técnica
 - 1.3.7. Velocidad resistencia

- 1.4. Bioenergética de la velocidad
 - 1.4.1. Bioenergética de los sprint únicos
 - 1.4.1.1. Mioenergética de los sprints únicos
 - 1.4.1.2. Sistema ATP-PC
 - 1.4.1.3. Sistema glucolítico
 - 1.4.1.4. Reacción de la adenilato kinasa
 - 1.4.2. Bioenergética de los sprints repetidos
 - 1.4.2.1. Comparación energética entre sprint únicos y repetidos
 - 1.4.2.2. Comportamiento de los sistemas de producción de energía durante los sprints repetidos
 - 1.4.2.3. Recuperación de la PC
 - 1.4.2.4. Relación de la Potencia aeróbica con los procesos de recuperación de la PC
 - 1.4.2.5. Factores determinantes del rendimiento en los sprints repetidos
- 1.5. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad Máxima en deportes de equipo
 - 1.5.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
 - 1.5.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
 - 1.5.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
- 1.6. Abordaje metodológico de la enseñanza de la técnica
 - 1.6.1. Enseñanza técnica de las diferentes fases de la carrera
 - 1.6.2. Errores comunes y formas de corrección
- 1.7. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad
 - 1.7.1. Medios y métodos para el entrenamiento de la fase de aceleración
 - 1.7.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
 - 1.7.1.2. Trineo
 - 1.7.1.3. Cuestas





- 1.7.1.4. Saltabilidad
 - 1.7.1.4.1. Construcción del salto vertical
 - 1.7.1.4.2. Construcción del salto horizontal
- 1.7.1.5. Entrenamiento del sistema ATP/PC
- 1.7.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/*top speed*
 - 1.7.2.1. Pliometría
 - 1.7.2.2. *Overspeed*
 - 1.7.2.3. Métodos interválico-intensivos
- 1.7.3. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad resistencia
 - 1.7.3.1. Métodos interválicos intensivos
 - 1.7.3.2. Método de repeticiones
- 1.8. Agilidad y cambio de dirección
 - 1.8.1. Definición de Agilidad
 - 1.8.2. Definición de cambio de dirección
 - 1.8.3. Factores determinantes de la agilidad y el COD
 - 1.8.4. Técnica del cambio de dirección
 - 1.8.4.1. *Shuffle*
 - 1.8.4.2. *Crossover*
 - 1.8.4.3. *Drilles* de entrenamiento para la agilidad y el COD
- 1.9. Evaluación y control del entrenamiento de la Velocidad
 - 1.9.1. Perfil fuerza-velocidad
 - 1.9.2. Test con fotocélulas y variantes con otros dispositivos de control
 - 1.9.3. RSA
- 1.10. Programación del entrenamiento de la velocidad

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 Velocidad 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 Velocidad de la Teoría a la Práctica**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas instituciones

tech formación profesional

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

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Entrenamiento de la Velocidad de la Teoría a la Práctica