

Curso Profesional

Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo



tech formación
profesional

Curso Profesional Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/planificacion-aplicada-alto-rendimiento-deportivo

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. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

La gestión del volumen de trabajo físico, junto a la intensidad y la frecuencia, son ser tres variables del entrenamiento esenciales para maximizar el rendimiento del deportista en su disciplina. Así, disponer de una práctica con una carga adaptada a cada fase de la temporada y a la situación particular del atleta es la clave para alcanzar el éxito profesional. Ante la importancia de este aspecto, los deportistas precisan entrenadores con elevadas competencias en planificación para perfeccionar su desempeño competitivo. Por ello, TECH ha creado esta titulación 100% online, que te proporcionará las mejores técnicas de concentración de las cargas o de periodización del ejercicio. De esta manera, incrementarás tus perspectivas profesionales en este sector sin la necesidad de realizar desplazamientos hacia un centro de estudios.

“

A través de esta titulación, dominarás las técnicas para periodizar el entrenamiento físico en función de las circunstancias de cada atleta”





La planificación es imprescindible para garantizar el óptimo entrenamiento del atleta. Gracias a esta herramienta, se puede analizar el trabajo físico que se necesita en cada individuo para, así, construir una adaptación que favorezca el rendimiento en su disciplina deportiva. Por tal motivo, los profesionales capacitados en el área son demandados para alcanzar los mejores resultados de forma efectiva.

Por esta razón, TECH ha creado esta titulación, que te proporcionará las habilidades requeridas para trabajar en este sector. Con ella, diferenciarás claramente el impacto de la programación y sus dependencias. Además, comprenderás la lógica interna de la estrategia, como sus modelos centrales propuestos para finalmente poder diseñar programas personalizados. Todo ello por medio de técnicas precisas y actualizadas.

A través de esta capacitación 100% online, podrás aprender sin horarios prefijados y con simulaciones de casos reales que te adentrarán al tema de manera profunda y vanguardista. Serán 150 horas de estudio en un entorno cómodo, seguro y con la calidad que deseas, siempre orientado por destacados docentes. Asimismo, te apoyarás en la innovadora metodología *Relearning*. Mediante ella, TECH te garantiza la asimilación rápida y flexible de los contenidos más complejos.

“*Dominarás el sector del Alto Rendimiento Deportivo, incrementando tus habilidades profesionales con este riguroso programa*”

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 garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones 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

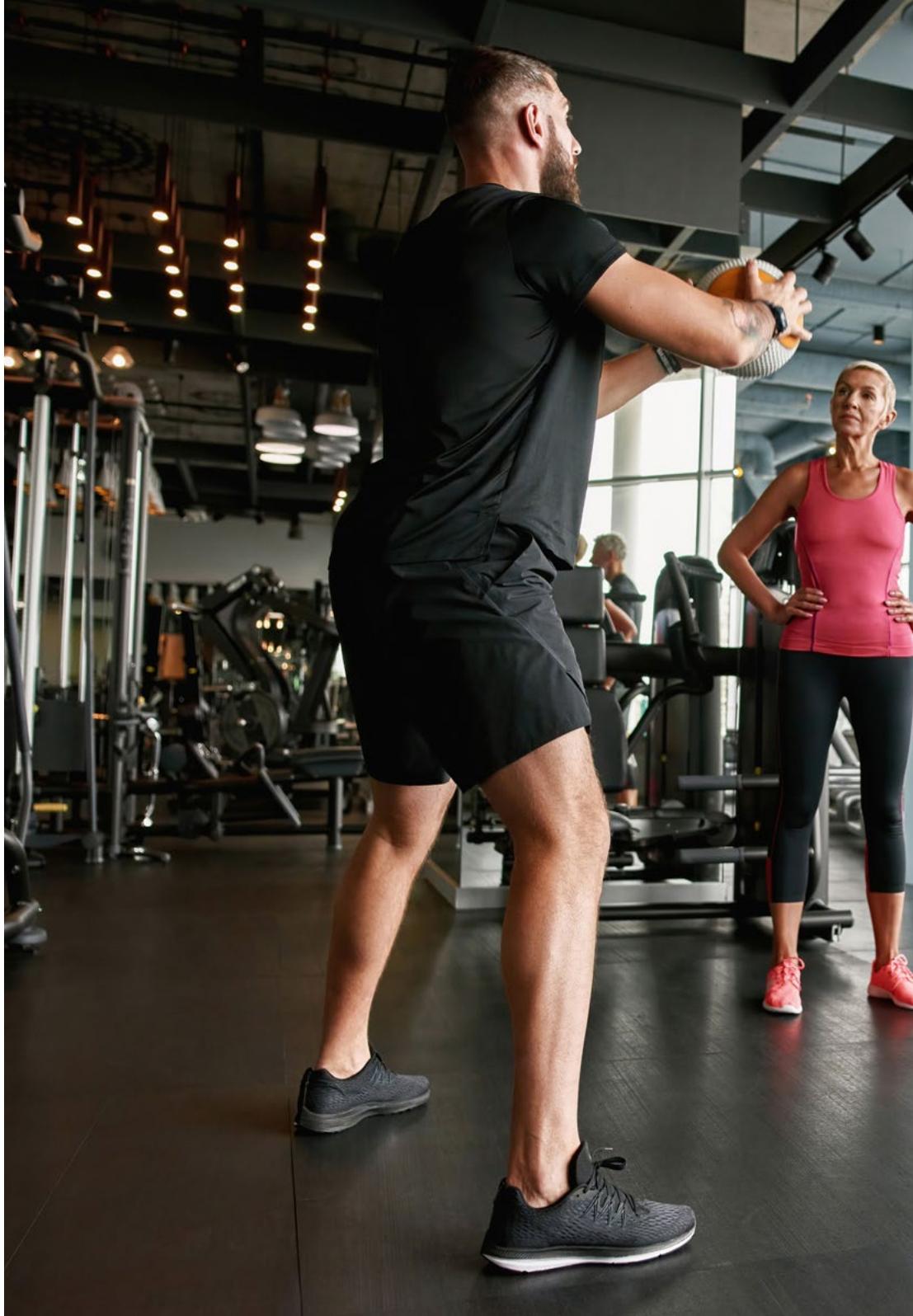
03

Salidas profesionales

El desarrollo del deporte profesional requiere una exigencia física muy elevada, que debe ser trabajada por medio de una planificación rigurosa del entrenamiento. Para ello, necesitan la asesoría de profesionales altamente capacitados en la materia que les ayuden a alcanzar los objetivos planteados. Por ende, TECH ha creado esta titulación, que te proporcionará las mejores herramientas para gozar de amplias perspectivas laborales en este sector.

“

Los deportistas de Alto Rendimiento requieren de una guía en su actividad física para lograr sus objetivos. Este programa te convertirá en un profesional de éxito en esa esfera”





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

- ♦ Entrenador Auxiliar de Deportistas Profesionales
- ♦ Auxiliar Técnico de Equipos Deportivos
- ♦ Asistente de Planificación para Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Monitor de Gimnasio
- ♦ Entrenador Personal en Polideportivos
- ♦ *Coach* de Fitness
- ♦ Asesor Deportivo en Centros Escolares



04

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

Al finalizar este temario, incrementarás tus habilidades y conocimientos en Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo, dando a tu profesión una especialización en este campo de las Ciencias del Deporte. Así, serás capaz de aplicar en el entrenamiento el concepto de Dosis-Respuesta o diseñar modelos de planificación según la realidad de trabajo.

01

Comprender la lógica interna de la planificación, como sus modelos centrales propuestos

02

Aplicar en el entrenamiento el concepto de Dosis-Respuesta

03

Diferenciar claramente el impacto de la programación con la planificación y sus dependencias

04

Diseñar diferentes modelos de planificación según la realidad de trabajo





05

Emplear los conceptos aprendidos en un diseño de planificación anual y/o plurianual

06

Determinar los distintos criterios para una correcta programación y periodización

07

Realizar la planificación a través del control de carga con dispositivo GNSS (GPS)

08

Desarrollar modelos orientados a la especificidad y/o a la capacidad de movimiento

05

Dirección del curso

Con el fin de acercarte a los conocimientos más profundos respecto a la Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo, se ha seleccionado a un excelente equipo de profesionales. Estos docentes están capacitados en el ámbito de las Ciencias del Deporte. Gracias a su extensa trayectoria, tanto en el área pedagógica como en la de preparación física deportiva, te dotarán con las competencias más actualizadas y potentes para tu capacitación integral. Así, contarás a lo largo de todo el programa con la orientación que necesitas para alcanzar tu meta.

“

De la mano de los mejores profesionales especializados en Preparación Física Deportiva, podrás adquirir conocimientos actualizados que aplicarás de manera inmediata en tu entorno laboral”



Dirección del curso

Dr. Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la 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 por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Cuadro docente

D. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ Preparador Físico Especializado en Fútbol de Primer Nivel
- ♦ Responsable del área de Ciencias Aplicadas de la Federación Peruana de Fútbol
- ♦ Segundo Preparador Físico de la Selección Peruana de Fútbol Absoluta
- ♦ Preparador Físico de la Selección Sub 23 de Perú
- ♦ Responsable del Área de Investigación y Análisis del Rendimiento de Quilmes Atlético Club
- ♦ Responsable del Área de Investigación y Análisis del Rendimiento del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Ponente Habitual en congresos sobre Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física



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 bajo la dirección del equipo docente, quienes han seleccionado meticulosamente los temas para un excelente aprendizaje en Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo. Así, podrás dominar los principios y las sofisticadas técnicas que rigen esta disciplina, desarrollando altas capacidades en este campo. Todo esto a través de un formato 100% online y sin descuidar tus obligaciones personales y laborales.

“

Domina los contenidos de este Curso Profesional por medio de una innovadora metodología 100% online que te permitirá desarrollar competencias en cualquier horario o lugar de tu preferencia”



Módulo 1. Planificación aplicada al alto rendimiento deportivo

- 1.1. Fundamentos de base
 - 1.1.1. Criterios de adaptación
 - 1.1.1.1. Síndrome General de Adaptación
 - 1.1.1.2. Capacidad de Rendimiento Actual, Exigencia del Entrenamiento
 - 1.1.2. Fatiga, Rendimiento, Acondicionamiento, como herramienta
 - 1.1.3. Concepto de Dosis-Respuesta y su aplicación
- 1.2. Conceptos y aplicaciones de base
 - 1.2.1. Concepto y aplicación de la Planificación
 - 1.2.2. Concepto y aplicación de la Periodización
 - 1.2.3. Concepto y aplicación de la Programación
 - 1.2.4. Concepto y aplicación del Control de la carga
- 1.3. Desarrollo conceptual de la Planificación y sus diferentes modelos
 - 1.3.1. Primeros registros históricos de planificación
 - 1.3.2. Primeras propuestas, analizando las bases
 - 1.3.3. Modelos clásicos
 - 1.3.3.1. Tradicional
 - 1.3.3.2. Péndulo
 - 1.3.3.3. Altas Cargas
- 1.4. Modelos orientados a la individualidad y/o a la concentración de las cargas
 - 1.4.1. Bloques
 - 1.4.2. Macrociclo Integrado
 - 1.4.3. Modelo Integrado
 - 1.4.4. ATR
 - 1.4.5. Largo Estado de Forma
 - 1.4.6. Por Objetivos
 - 1.4.7. Campanas Estructurales
 - 1.4.8. Autorregulación (APRE)
- 1.5. Modelos orientados a la especificidad y/o a la capacidad de movimiento
 - 1.5.1. Cognitivo (o microciclo estructurado)
 - 1.5.2. Periodización Táctica
 - 1.5.3. Desarrollo condicional por capacidad de movimiento
- 1.6. Criterios para una correcta programación y periodización
 - 1.6.1. Criterios para la programación y periodización en el entrenamiento de la fuerza
 - 1.6.2. Criterios para la programación y periodización en el entrenamiento de la Resistencia
 - 1.6.3. Criterios para la programación y periodización en el entrenamiento de la Velocidad
 - 1.6.4. Criterios de "Interferencia" en la programación y periodización en el entrenamiento de concurrente
- 1.7. Planificación a través del control de carga con dispositivo GNSS (GPS)
 - 1.7.1. Bases del guardado de sesión para un correcto control
 - 1.7.1.1. Cálculo del average de sesión grupal para un correcto análisis de carga
 - 1.7.1.2. Erros comunes en el guardado y su impacto en la planificación
 - 1.7.2. Relativización de la carga una función de la competencia
 - 1.7.3. Control de la carga por volumen o por densidad, alcance y limitaciones
- 1.8. Unidad temática integradora 1 (aplicación práctica)
 - 1.8.1. Construcción de un modelo real Planificación a corto plazo
 - 1.8.1.1. Seleccionar y aplicar el modelo de Periodización
 - 1.8.1.2. Diseñar la programación correspondiente
- 1.9. Unidad temática integradora 2. (aplicación práctica)
 - 1.9.1. Construcción de una Planificación plurianual
 - 1.9.2. Construcción de una Planificación anual

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 emitiesen 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 Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo 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 Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **6 semanas**
Horas: **150**

Curso Profesional

Planificación Aplicada al Alto Rendimiento Deportivo

