

**Máster en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel + Titulación
Universitaria**





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos **ESIBE**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas y
acreditaciones**

4 | **By EDUCA
EDTECH
Group**

5 | **Metodología
LXP**

6 | **Razones por
las que
elegir ESIBE**

7 | **Financiación
y Becas**

8 | **Métodos de
pago**

9 | **Programa
Formativo**

10 | **Temario**

11 | **Contacto**

SOMOS ESIBE

ESIBE es una **institución Iberoamericana de formación en línea** que tiene como finalidad potenciar el futuro empresarial de los profesionales de Europa y América a través de masters profesionales, universitarios y titulaciones oficiales. La especialización que se alcanza con nuestra nueva **oferta formativa** se sustenta en una metodología en línea innovadora y unos contenidos de gran calidad.

Ofrecemos a nuestro alumnado una **formación de calidad sin barreras físicas**, flexible y adaptada a sus necesidades con el finde garantizar su satisfacción y que logre sus metas de aprendizaje más ambiciosas. Nuestro modelo pedagógico se ha llevado a miles de alumnos en toda Europa, enriqueciendo este recorrido de la mano de **universidades de prestigio**, con quienes se han alcanzado alianzas.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales



Conectamos continentes,
Impulsamos conocimiento



QS, sello de excelencia académica
ESIBE: 5 estrellas en educación online

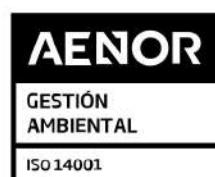
RANKINGS DE ESIBE

ESIBE ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias a sus programas de Master profesionales y titulaciones oficiales.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean indicadores como la excelencia académica, la calidad de la institución, el perfil de los profesionales.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



BY EDUCA EDTECH

ESIBE es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR ESIBE

1. Formación Online Especializada

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador de **más de 20 años de experiencia educativa** con Calidad Europea.



2. Metodología de Educación Flexible



100% ONLINE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online**



PLATAFORMA EDUCATIVA

Nuestros alumnos tendrán **acceso los 365 días del año** a la plataforma educativa.



3. Campus Virtual de Última Tecnología

Contamos con una plataforma avanzada con **material adaptado a la realidad empresarial**, que fomenta la participación, interacción y comunicación on alumnos de distintos países.

4. Docentes de Primer Nivel

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con amplia experiencia profesional.





5. Tutoría Permanente

Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. Bolsa de Empleo y Prácticas

Nuestros alumnos tienen acceso a **ofertas de empleo y prácticas**, así como el **acompañamiento durante su proceso de incorporación al mercado laboral** en nuestro ámbito nacional.

7. Comunidad Alumni

Nuestros alumnos tienen acceso automático a servicios complementarios gracias a una **Networking formada con alumnos en los cinco continentes**.



8. Programa de Orientación Laboral

Los alumnos cuentan con **asesoramiento personalizado** para mejorar sus skills y afrontar con excelencia sus procesos de selección y promoción profesional.



9. Becas y Financiación

Nuestra Escuela ofrece **Becas para profesionales latinoamericanos y financiación sin intereses y a la medida**, de modo que el factor económico no sea un impedimento para que los profesionales tengan acceso a una formación internacional de alto nivel.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos más...



Máster en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel + Titulación Universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
5 ECTS

Titulación

Titulación Múltiple: - Titulación de Master en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Salud Deportiva con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



Descripción

Este Master en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel le ofrece una formación especializada en la materia. Uno de los fenómenos más valorados de todas las sociedades de nuestro tiempo es el deporte y la actividad física, y para ello, es muy importante tener como guía y docente a una persona formada para preparar a deportistas profesionales. En la actualidad es imprescindible tener un preparador deportivo para facilitar la actividad física del deportista y proporcionarle una mayor motivación. Con el presente Master en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel se aportarán los conocimientos necesarios para llevar a cabo un adecuado entrenamiento funcional de alto rendimiento.

Objetivos

Los objetivos que persigue este Máster Rendimiento Deportivo son: - Conocer las habilidades motrices básicas en el entrenamiento deportivo. - Aplicar los principios generales de los test, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional. - Conocer los conceptos claves en el entrenamiento funcional. - Dirigir y dinamizar sesiones de entrenamiento funcional. - Evaluar programas de entrenamiento funcional. - Aprender los conceptos de salud y medidas complementarias al programa de entrenamiento funcional. - Conocer los aspectos fundamentales del coaching deportivo. - Aprender diferentes técnicas de nutrición deportiva. - Conocer los tipos de fibras y funcionamiento. - Aplicar la intensidad frente al volumen de entrenamiento. - Adaptación al sistema de alta intensidad. - Realizar pautas del entrenamiento. - Conocer los criterios para la elaboración de una dieta. - Realizar el diseño del control del entrenamiento. - Conocer la función de la adaptación celular en los cambios inducidos por el entrenamiento. - Aprender sobre los metabolitos y sustratos y sus consideraciones metodológicas generales. - Conocer las hormonas en este entorno. - Valorar los cambios de la adaptabilidad para la optimización de las estrategias del entrenamiento. - Conocer la

representación mental de la excelencia. - Centro de atención para la excelencia. - Preparación mental para la excelencia. - Realizar ejercicios de intensidad y relajación. - Realizar simulacros. - Adquirir un espíritu de equipo - Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva. - Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva. - Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características. - Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva. - Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.

Para qué te prepara

Este Master en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel está dirigido a todos los profesionales del entorno deportivo profesional que estén interesados en seguir formándose en esta materia, así como a todas aquellas personas que por interés personal en esta temática, estén interesadas en formarse en la misma.

A quién va dirigido

Este Master en Rendimiento Deportivo: Tecnificación y Alto Nivel aporta los conocimientos necesarios para desarrollar las funciones propias de un entrenador funcional en el desarrollo de las fases del entrenamiento, teniendo en cuenta sus características físicas.

Salidas laborales

Este Máster Rendimiento Deportivo está indicado para monitores deportivos, entrenadores del alto rendimiento, coach personales, entrenadores deportivos, monitores de musculación y fitness, personal de gimnasios o instructores deportivos que deseen ampliar o adquirir nuevos conocimientos, para desarrollar nuevas habilidades en su trabajo y ampliar competencias profesionales.

TEMARIO

PARTE 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL DE ALTO RENDIMIENTO

MÓDULO 1. SALUD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 1. - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 1. - Planos, ejes y articulaciones
 2. - Fisiología del movimiento
 3. - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO Y FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Morfología y fisiología del sistema óseo
2. Desarrollo óseo
3. Sistema óseo
4. Articulaciones y movimientos
5. Tejido muscular
6. Clasificación muscular
7. Acciones musculares
8. Ligamentos y tendones
9. Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Sistema energético. ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
3. Sistema anaeróbico aláctico/láctico
4. Sistema aeróbico y oxidativo
5. Ejercicio físico
 1. - Clasificación
 2. - Efectos fisiológicos del ejercicio
 3. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones en sangre
 6. - Adaptaciones en el medio interno
7. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 1. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Estilo de vida y salud. Concepto y componentes
2. Hábitos saludables. Conductas protectoras de la salud
 1. - Higiene individual y colectiva
 2. - Ejercicio físico
 3. - Dieta equilibrada
3. Hábitos no saludables. Conductas de riesgo para la salud
 1. - Tabaco, alcohol y drogas
 2. - Sedentarismo
4. Relación trabajo/descanso
5. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
 1. - Paro respiratorio
 2. - Paro cardíaco
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
 1. - Hemorragia externa
 2. - Hemorragia interna
7. Heridas
8. Fracturas y luxaciones
 1. - Inmovilización de fracturas
 2. - Esguinces
 3. - Rotura de ligamentos
 4. - Contusión
 5. - Luxación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Lesiones deportivas frecuentes
 1. - Lesiones en los tendones
 2. - Lesiones articulares
 3. - Lesiones óseas
2. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
 1. - Modalidades
3. Bases biológicas de la recuperación
4. Clasificación de medios y métodos de recuperación
5. Clasificación de medios y métodos de recuperación
6. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 1. - Recuperación del oxígeno
 2. - Recuperación de mioglobina
 3. - Recuperación reservas musculares de fosfato de creatina

4. - Eliminación del lactato muscular
5. - Recuperación del glucógeno muscular y hepático
7. Medios y métodos de recuperación intra e inter sesión
 1. - Físicos
 2. - Fisioterapéuticos

MÓDULO 2. COACHING Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COACHING Y VALORES Y TÉCNICAS DEL DEPORTE

1. Origen del coaching. Coaching deportivo
 1. - Coaching deportivo
2. Estrategia deportiva
 1. - El proceso estratégico
3. El deporte: crisol de valores
4. La sana competitividad
 1. - Problemas morales
5. Beneficios del deporte
6. Coaching deportivo y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CONCIENCIA PERSONAL Y GRUPAL

1. Concentración del deportista
2. Regulación emocional en el deporte y las atribuciones
 1. - El papel de las atribuciones
3. Autoestima y autoconfianza
4. Prevención de lesiones
5. Sinergia grupal
6. Grupo vs equipo
 1. - Éxito colectivo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METAS Y OBJETIVOS EN EL DEPORTE

1. Pautas para establecer una buena meta
2. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
 1. - Elaboración y programación
 2. - Instrucción y adquisición
 3. - Implementación y supervisión
3. Plantear metas
4. Conseguir metas
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. COACHING DEPORTIVO Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring
 1. - Funciones del mentor
 2. - Los beneficios del mentoring
 3. - Semejanzas y diferencias entre coaching y mentoring

2. Principios y técnicas del mentoring
 1. - Herramientas y técnicas del mentoring
3. Inteligencia emocional
 1. - Componentes de la inteligencia emocional
4. Aportaciones de la inteligencia emocional al deporte
5. Programación neurolingüística
 1. - Objetivos de la PNL
 2. - Principios de la PNL
6. Los sistemas representacionales

MÓDULO 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NUTRICIÓN Y DEPORTE

1. Factores que influyen el desgaste físico
2. Necesidades de nutrientes
3. Coste energético
4. La mujer y el deporte
5. Deshidratación y rendimiento físico
6. Bebidas para deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE

1. Recomendaciones dietéticas
 1. - Recomendaciones dietéticas según el deporte
 2. - Necesidades de nutrientes
 3. - Tipos de dietas
2. Tendencias nutricionales de los deportistas
 1. - Dieta de entrenamiento
 2. - Dieta en torno a la competición
 3. - Dietas vegetarianas. Ovolacteovegetarianos
3. Ayudas ergogénicas
4. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad
5. Sustancias que influyen en el uso de combustible
6. Sustancias que modifican el pH

UNIDAD DIDÁCTICA 13. FISIOPATOLOGÍAS EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

1. Patologías cardíacas
 1. - Recomendaciones dietéticas
 2. - Deporte y riesgos cardíacos
2. Síndrome plurimetabólico
3. Sobrepeso y obesidad
 1. - Causas
 2. - Patologías frecuentes
 3. - Reducir los niveles de obesidad y sobrepeso
4. Diabetes
 1. - Cambios durante el ejercicio físico
5. Patologías del aparato locomotor

6. Trastornos de la conducta alimentaria
7. Trastornos renales
 1. - Enfermedades
 2. - Causas

MÓDULO 4. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 1. - Lateralidad
 2. - Actitud
 3. - Respiración
 4. - Relajación
 5. - Orientación espacial
 6. - Estructuración y organización espacial
 7. - Orientación temporal
 8. - Ritmo
 9. - Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos test
 1. - Pruebas de habilidades acuáticas básicas
 2. - Flotación

UNIDAD DIDÁCTICA 15. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 1. - Protocolos
 2. - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 3. - Aplicación autónoma
 4. - Colaboración con técnicos especialistas
 5. - Instrumentos y aparatos de medida
2. Modelos de composición corporal
 1. - Modelo bicompartimental (tradicional)
 2. - Modelo tricompartimental
3. Composición corporal y salud
 1. - Índice de masa corporal
 2. - Determinación del % de grasa corporal
 3. - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 4. - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 5. - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
4. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
 1. - Pliegues a medir
 2. - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
5. Test de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas

4. - Instrumentos de medida
6. Test de campo para la determinación de la fuerza resistencia
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especialistas
 4. - Instrumentos y aparatos de medida
7. Test de campo para la determinación de la flexibilidad-elasticidad muscular
 1. - Protocolo de cada test
 2. - Aplicación autónoma
 3. - Colaboración con técnicos especializados
 4. - Instrumentos y aparatos de medida

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 1. - Sobrecarga progresiva
 2. - Variación
 3. - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 1. - Sesión de entrenamiento
 2. - Fases de una sesión de entrenamiento
 3. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 4. - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud del movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas

UNIDAD DIDÁCTICA 17. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente
 1. - Ética profesional
 2. - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 1. - Principios metodológicos fundamentales
 2. - Introducción y desarrollo de sesión
 3. - Sistema de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 1. - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual
 2. - Habilidades sociales
 3. - Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
 4. - Empatía y establecimiento de metas
 5. - Métodos para motivar a un cliente
 6. - El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional
4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios

MÓDULO 5. ENTRENADOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y PSICOMOTRICES

1. Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad
 1. - Resistencia
 2. - Velocidad
 3. - Flexibilidad
2. Esquema corporal
 1. - Elaboración del esquema corporal
 2. - Organización del esquema corporal
3. Proceso de lateralización
4. Coordinación
 1. - Tipos de coordinación
 2. - Factores condicionantes de la coordinación
 3. - La evolución de la coordinación
 4. - Orientaciones educativas para el desarrollo de la coordinación
5. Equilibrio
 1. - Tipos de equilibrio
 2. - Factores condicionantes del equilibrio
 3. - Evolución del equilibrio
 4. - Orientaciones educativas para el equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 19. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 1. - Entrenamiento de la flexibilidad
 2. - Entrenamiento muscular
 3. - Entrenamiento de la fuerza
 4. - Entrenamiento de la resistencia
 5. - Entrenamiento de la velocidad
 6. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
 1. - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 1. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 2. - Principio de la supercompensación
 3. - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 20. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 4. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 21. BASES DE FORMACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LOS DEPORTISTAS

1. Preparación de los deportistas
2. La estructura general de la preparación plurianual
3. Organización de la preparación en diferentes etapas del perfeccionamiento a largo plazo
4. Principales vías de intensificación de la preparación
5. La dinámica de las cargas y la relación del trabajo de diferente orientación

UNIDAD DIDÁCTICA 22. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
 1. - La estructura funcional de los deportes de equipo
3. Técnicas y tácticas en el deporte colectivo
 1. - Técnicas
 2. - Táctica
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
 1. - Consideraciones metodológicas sobre el alumno y el educador
 2. - Consideraciones metodológicas sobre el mismo juego
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 23. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
 1. - Las carreras
 2. - Salto
 3. - Lanzamiento
2. Natación
 1. - Estilo crol
 2. - Estilo espalda
 3. - Estilo Braza
 4. - Mariposa
 5. - Virajes
 6. - Salida
3. Bádminton
 1. - Pista y equipamiento
 2. - Volante y raqueta
 3. - Reglamento
 4. - Técnicas de juego
4. Judo
 1. - Judogi y Tatami
 2. - Fundamentos Judo Pie
 3. - Fundamentos Judo Suelo
 4. - Pista o cancha
 5. - La pelota y la raqueta
 6. - Puntuación en juego y en un set
 7. - Técnicas de juegos
5. Gimnasia rítmica
 1. - Pista y puntuación

2. - Aparatos
3. - Técnica del ejercicio
6. Gimnasia artística
 1. - Los aparatos
 2. - Gimnasia artística masculina
 3. - Gimnasia artística femenina
7. Aeróbic
 1. - Modalidades
 2. - Puntuación
8. Voleibol
 1. - Terreno de juego
 2. - La red y los postes
 3. - El balón
 4. - Reglamento
 5. - Técnicas de golpes
9. Baloncesto
 1. - El campo, tablero y canasta
 2. - Posiciones de los jugadores
 3. - Principales reglas del juego
 4. - Técnicas de juego
10. Fútbol
 1. - Superficie de juego y balón
 2. - Reglamento del juego
 3. - Técnicas del fútbol
11. Balonmano
 1. - El campo y el balón
 2. - Los jugadores
 3. - Reglas del juego
 4. - Técnicas de juego

PARTE 2. ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTEGRIDAD ESTRUCTURAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FIBRAS Y FUNCIONAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MUSCULO Y MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PAUTAS DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJERCICIO Y SUS "APLICACIONES"

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTERVALOS DE RECORRIDO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL CALENTAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA REPETICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ¿CUÁNTAS SERIES SON NECESARIAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTÍMULO Y RESPUESTA

UNIDAD DIDÁCTICA 11. INTENSIDAD FRENTE A VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECUPERACIÓN Y PROGRESO

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ADAPTACIÓN AL SISTEMA DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 16. LA NECESIDAD DE NO VARIAR EL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 17. SÍNTOMAS Y SEÑALES DE SOBREENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 18. ALGUNOS MITOS QUE ENVUELVEN AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 19. ABDOMINALES. ILUSIÓN, DESILUSIÓN O FRUSTRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 20. TRABAJOS DE ALTA INTENSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 21. LA CINEANTROPOMETRIA

UNIDAD DIDÁCTICA 22. LA COMPOSICIÓN CORPORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 23. EL EJERCICIO Y LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS (MACRONUTRIENTES)

UNIDAD DIDÁCTICA 24. CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN DE UNA DIETA

UNIDAD DIDÁCTICA 25. PESOS LIBRES O MÁQUINAS

UNIDAD DIDÁCTICA 26. LA IMPORTANCIA DEL AGUA

PARTE 3. ANÁLISIS Y CONTROL DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTERACCIÓN DE LA BIOQUÍMICA Y LA PREPARACIÓN FÍSICA

1. Evolución: De los indicios a la metodología científica
2. Estrategias previas para la toma de datos bioquímicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ENTRENAMIENTO Y SUS REPERCUSIONES METABÓLICAS

1. Cambios morfológicos y fisiológicos a nivel celular
2. Evolución proteica bajo estímulos
3. Sistema regulador de los cambios metabólicos
4. Modificaciones estructurales y funcionales a largo plazo
5. Eficiencia del sistema metabólico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DETERMINACIÓN DE ELEMENTOS METABÓLICOS COMO MARCADORES DEL ENTRENAMIENTO

1. Aclaraciones previas
2. Muestras de tejidos activos
3. Sustratos metabólicos en sangre
4. Elementos aeróbicos y desechos en la sangre
5. Intercambio molecular a través de membranas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROTOCOLOS PREVIOS PARA EL ESTUDIO DE MARCADORES HORMONALES

1. Delimitación metodológica
2. Consideraciones para el análisis de datos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MARCADORES HORMONALES PARA EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

1. Implicaciones del sistema nervioso simpático
2. Implicaciones del eje hipofiso corticosuprarrenal
3. Implicaciones del tiroides
4. Regulación hídrica y electrolítica
5. Implicaciones del sistema reproductor
6. Implicaciones de los neurotransmisores

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTROS MARCADORES PARA EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

1. Serie roja y plaquetaria: Hematología
2. Serie blanca: Inmunología
3. Sistema regulador hídrico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPLICACIÓN PRÁCTICA DE LOS MARCADORES BIOQUÍMICOS EN EL ENTRENAMIENTO

1. En la obtención de energía: ATP
2. En la vía del sistema de fosfágenos
3. En la vía de la glucólisis anaeróbica
4. En la vía oxidativa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. REPERCUSIÓN DE LAS CARGAS EN EL ENTRENAMIENTO

1. Unidad básica de repercusión: La sesión
2. Unidades compuestas de repercusión: Microciclos, Meso y Macro ciclo
3. Instrumentos para el control de las cargas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CAMBIOS ADAPTATIVOS INDUCIDOS POR EL ENTRENAMIENTO

1. Capacidad de adaptación del organismo al entrenamiento
2. Adaptación hormonal y metabólica en periodos compuestos: Macro ciclo
3. Adaptación inmunológica en periodos compuestos: Macro ciclo
4. Anticipar el sobreentrenamiento. Principal enemigo del alto rendimiento

PARTE 4. ENTRENAMIENTO MENTAL PARA DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO

1. El entrenamiento de alto rendimiento
 1. - Entrenamiento de la flexibilidad
 2. - Entrenamiento muscular
 3. - Entrenamiento de la fuerza
 4. - Entrenamiento de la resistencia
 5. - Entrenamiento de la velocidad
 6. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Schultz-Arnoldt
 1. - Ley del umbral
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
 1. - Síndrome general de adaptación o teoría del estrés de Seyle
 2. - Principio de la supercompensación
 3. - Principios del entrenamiento de la condición física
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

1. Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
 1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 4. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN DEPORTES INDIVIDUALES Y DE EQUIPO

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
 1. - Definición del entrenamiento deportivo
 2. - Características del entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico
8. Intervención psicológica en deportes individuales y colectivos
 1. - Aspectos a tener en cuenta en el planteamiento y desarrollo de la intervención

psicológica

9. Psicología y deporte adaptado

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. TÉCNICA DEL AUTO-HABLA

1. Introducción. Concepto y objetivos
 1. - Principios de funcionamiento
2. Elementos básicos de PNL
3. Sistemas representacionales
4. Metamodelos y metaprogramas
 1. - Metamodelo del lenguaje
 2. - Metaprogramas
5. Estrategias empleadas en PNL
 1. - Estrategias de cambio
 2. - Estrategias de negociación
6. Aplicaciones de PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN Y ANSIEDAD. MANEJO DEL ESTRÉS

1. El estrés
2. Síntomas físicos y psicológicos
3. Tipos de estresores
4. Clasificación del estrés
5. La ansiedad
6. Síntomas
7. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 7. GESTIÓN DE LA EXCELENCIA Y MANEJO DE LAS CRÍTICAS

1. Las emociones en el deporte
2. Emociones provocadas por el entrenamiento
 1. - Clasificación de las emociones
 2. - Cargas de entrenamiento y su respuesta emocional
 3. - Afrontamiento del dolor
 4. - Recomendaciones para los deportistas y entrenadores
 5. - El burnout
3. Control emocional ante situaciones amenazantes
 1. - Emociones ante ejercicios que provocan miedo
 2. - Respuesta ante el miedo
 3. - Manifestaciones neurovegetativas del miedo
 4. - El valor y el entrenador como mediador
4. Emociones antes de la competición
5. La resiliencia
 1. - Hábitos que resultan esenciales
 2. - Herramientas psicológicas
 3. - Herramientas profesionales
6. La autoestima
 1. - Causas y efectos

- 2. - Distorsiones cognitivas
- 3. - Autoestima alta y baja
- 4. - Autorrespeto
- 7. Cómo hacer frente a las críticas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA DEL BIOFEEDBACK

- 1. Biofeedback
 - 1. - Indicaciones del biofeedback
- 2. Técnicas de biofeedback
- 3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
 - 1. - Sistema nervioso somático
 - 2. - Sistema nervioso autónomo
 - 3. - Sistema nervioso central
- 4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. JACOBSON Y SCHULTZ

- 1. Definición y aplicación de la técnica
- 2. Postura corporal
- 3. Técnicas de tensión-relajación
 - 1. - Relajación progresiva de Jacobson
- 4. Técnicas de distracción
- 5. Técnicas de autocontrol
- 6. Entrenamiento autógeno o técnica de Schultz

UNIDAD DIDÁCTICA 10. VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN

- 1. Aprendizaje motor
 - 1. - Principales modelos explicativos del aprendizaje motor
- 2. Proceso de enseñanza-aprendizaje
- 3. Mecanismos y factores que intervienen en el aprendizaje
 - 1. - Mecanismos que intervienen en el aprendizaje
 - 2. - Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
- 4. El esquema corporal
 - 1. - Elaboración del esquema corporal
 - 2. - Organización del esquema corporal
 - 3. - El proceso de lateralización
- 5. Visualización
- 6. La práctica imaginada

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIPNOSIS EN EL DEPORTE

- 1. Concepto de hipnosis
- 2. Teorías de la hipnosis y el estado hipnótico
- 3. Práctica de la hipnosis
 - 1. - La personalidad del sujeto hipnotizado
- 4. Técnicas de hipnosis
 - 1. - Principales técnicas de hipnosis

5. Aplicaciones clínicas de la hipnosis
6. La hipnosis en el deporte de alto rendimiento
 1. - Hipnosis y ansiedad competitiva
 2. - Hipnosis y mejora técnico táctica

PARTE 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales

5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

PARTE 6. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
 1. - Posición anatómica
 2. - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
 3. - Tipos constitucionales del cuerpo humano
 4. - Clasificación de la anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana
 1. - Sistema óseo y funciones
 2. - Aparato respiratorio
 3. - Sistema cardiovascular
 4. - Aparato digestivo
 5. - Aparato renal
 6. - Sistema endocrino
 7. - Sistema nervioso
 8. - La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
 1. - Movimientos musculares
3. Características del tejido muscular
 1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
 1. - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
 2. - Acción muscular sobre el esqueleto

5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
 1. - Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
 1. - Hidratos de carbono
 2. - Grasas
 3. - Proteínas
 4. - Agua y electrolitos
 5. - Micronutrientes

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. -Prevención de las lesiones deportivas
 1. - Tratamiento de las lesiones deportivas
3. Lesiones en extremidades inferiores
 1. - Lesiones en la pierna
 2. - Lesiones en el pie
 3. - Lesiones en el muslo
 4. - Lesiones en la rodilla
4. Lesiones en extremidades superiores y tronco
 1. - Lesiones en extremidad superior
 2. - Lesiones en hombro
5. Lesiones en los niños
 1. - Lesiones más frecuente en los niños/as
6. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
 1. - Tratamiento ortopédico de las lesiones
 2. - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
 3. - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
 4. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
 1. - De Egipto al Islam
 2. - Desde la Edad Media al Siglo XX
2. Introducción al masaje deportivo
 1. - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
 1. - Claves para el masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
 1. - Estiramientos miofasciales en el deporte
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

1. - Indicaciones del masaje
2. - Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
 1. - Masaje de calentamiento
 2. - Masaje de intracompetición
 3. - Masaje de restauración o postcompetición
 4. - Masaje de entrenamiento o intersemana
 5. - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista
 1. - Beneficios de la reflexiología podal
 2. - Contraindicaciones de la reflexología podal
5. Drenaje linfático manual
 1. - Técnicas básicas en el drenaje linfático
6. Crioterapia, criomasaje y criocinética
 1. - Efectos fisiológicos
 2. - Indicaciones y contraindicaciones
 3. - Formas de aplicación
7. Criomasaje y Criocinética
 1. - Aplicación de criomasaje
 2. - Indicaciones del criomasaje
 3. - Contraindicaciones del criomasaje
 4. - Criocinética
8. Shiatsu. Masaje japonés
 1. - Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaje funcional
 1. - Técnicas del vendaje funcional
 2. - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
 3. - Propiedades del vendaje funcional
2. Tipos de vendajes funcionales
 1. - Vendajes funcionales: hombro y codo
 2. - Vendajes funcionales: muñeca
 3. - Vendajes funcionales: tronco
 4. - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
 5. - Vendajes funcionales tobillo y pie
3. Otros vendajes
 1. - Vendajes neuromuscular
 2. - Vendaje en el paciente con linfedema
 3. - Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
 1. - Exploraciones físicas en la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
 1. - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
 2. - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
 3. - Osteopatía
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
 1. - Actividad física
 2. - Ejercicio físico
 3. - Condición física
2. Beneficios de la actividad física
 1. - Componentes de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
 1. - Efectos sobre la obesidad
 2. - Efectos sobre la diabetes
 3. - Efectos sobre la hipertensión arterial
4. Cineantropometría
 1. - La antropometría
5. Ayudas ergogénicas
 1. - Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
 1. - Congelación
 2. - Hipotermia
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor
 1. - Calambres por el calor
 2. - Agotamiento por el calor
 3. - Golpe de calor



By
EDUCA EDTECH
Group