

# Experto universitario en entrenamiento deportivo



## Información sobre el programa formativo

✓ **Horas de formación:** 500

✓ **Créditos ECTS:** 20

✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 3 meses para realizar el experto universitario y un máximo de 6 meses.

Este **Experto universitario en entrenamiento deportivo** aborda el entrenamiento deportivo puede presentar procesos complejos en los que confluyen teorías y se mimetizan prácticas, no contextualizadas en nuestro medio. Es de común interés que para las personas que tienen que ver con el medio de la actividad física diaria, sea una prioridad acercar los términos y conceptos que enmarcan el entrenamiento deportivo.

El presente experto universitario ofrece herramientas didácticas y una teoría didáctica para crear espacios de conocimiento propios de las personas que se relacionan con las ciencias del deporte. Se estructura para que todos puedan aplicar los términos y conceptos de una manera más sencilla y eficaz, otorgando elementos para una planeación concreta y contextualizada a su nicho de trabajo.

Inscribirme



# Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



**Parte delantera del diploma de un máster o experto**



**Parte trasera del diploma de un máster o experto**

# ¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal:

- Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.
- Licenciado, Diplomados y Graduados Universitarios de otras especialidades como Medicina, Enfermería o Fisioterapia.
- Graduados en biología humana.
- Graduados en biología sanitaria.
  
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.
- Graduados en ciencias biomédicas.
- Graduados en nutrición humana y dietética.
- Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.

## Objetivos

## Generales

- Tener una visión global de los diferentes aspectos relacionados con el deporte.
- Aplicar al deportista el acondicionamiento físico necesario según el tipo de ejercicio físico a realizar, su duración y su frecuencia, así como ser capaz de diferenciar el entrenamiento táctico y técnico.
- Describir los diferentes métodos y formas de entrenamiento condicional de un contexto práctico considerando las compatibilidades e incompatibilidades de las diferentes capacidades motoras.
- Estudiar los principios del diseño y planificación de programas de entrenamiento.
- Conocer las aplicaciones de la psicología deportiva en el entrenamiento y la competición.
- Conocer la importancia de la fuerza y la resistencia en el entrenamiento deportivo.
- Identificar sus posibles efectos al interrelacionarse, de las características comunes de los deportes intermitentes especialmente en la manifestación de la fuerza y la resistencia cuando se realizan acciones explosivas de una forma prolongada, será imprescindible para la óptima preparación de los jugadores.
- Seleccionar los sistemas y métodos más adecuados para lograr las adaptaciones más significativas, cumpliendo con los principios de especificidad y complejidad y alcanzando una sinergia positiva entre fuerza y resistencia.

## Específicos

- Ayudar a realizar los ejercicios de forma correcta desde el punto de vista lesional y efectiva desde el punto de vista muscular.
- Conocer una forma alternativa y entretenida de entrenamiento que se puede realizar en cualquier sitio, donde los ejercicios tienen una funcionalidad válida para el deporte y el día a día.
- Actualizar los métodos y formas de entrenamiento condicional de un contexto práctico considerando las compatibilidades e incompatibilidades de las diferentes capacidades motoras.
- Analizar los aspectos fundamentales del entrenamiento y la valoración de las capacidades físicas.
- Describir los aspectos esenciales para desarrollar, elaborar y controlar los programas de entrenamientos en deportistas, la población general, niños y adolescentes.
- Mejorar los aspectos que puedan afectar al diseño y control de los programas de entrenamiento en diferentes deportes.
- Poner al día los fundamentos fisiológicos y biomecánicos aplicados al cuerpo humano en situaciones de ejercicio.

Inscribirme



## Salidas profesionales

- Dirección de instalaciones y equipamientos deportivos.
  - Director de equipos deportivos.
  - Director y promotor de empresas de servicios deportivos.
  - Docencia en los sistemas deportivos.
  - Gestor deportivo.
  - Preparador físico de equipos deportivos.
  - Preparador físico personal.
  - Técnico en organización y gestión deportiva.
  - Técnico en programas de actividad física y salud.
  - Técnico en recreación y turismo deportivo.
- 
- Técnico facultativo en el ejercicio libre de la profesión.
  - Técnico y entrenador de alto rendimiento deportivo.

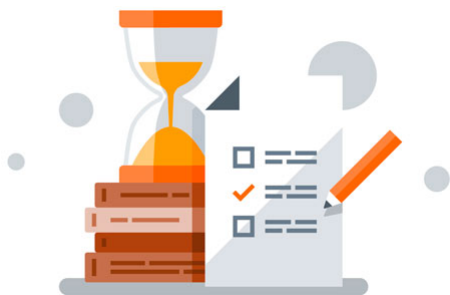
- Favorece la contratación laboral preferente, según criterios de perfiles de la Comunidad Autónoma.
- Puntuación en baremos de demandantes de empleo del Sistema Nacional de Salud.
- Contribuye al desarrollo profesional y actualización de competencias profesionales de su categoría profesional.
- Especialización en bolsas específicas de la especialidad.
- Mejora la puntuación en la carrera profesional y curriculum.

## Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el sector específico del experto universitario y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.
- Fotocopia del Título universitario o acreditar experiencia profesional.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

## Evaluación



La evaluación consta de **188 preguntas (A/B/C)** y **16 supuestos prácticos**. El alumno debe finalizar el experto universitario y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% tanto de los tests como de los supuestos planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma online.

Para dar por finalizado el experto universitario además de la evaluación correspondiente a cada módulo, el alumno debe de realizar un trabajo final de experto universitario de un tema elegido de una relación propuesta por el equipo de tutores, con una extensión mínima de 30 páginas aproximadamente con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

## Contenidos

### Módulo I: Avances en entrenamiento deportivo del siglo XXI

#### Tema I. Entrenamiento deportivo:

- Introducción.
- Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
  - Definiciones. Aclaración. Características.
  - El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.
    - Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo.
- La integración de factores en el entrenamiento deportivo.
- Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
  - Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo.
    - Ley de Selye o del síndrome general de adaptación.
    - Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral.
    - Principio de supercompensación.
    - Principios de entrenamiento.

- Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.
  - Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.
  - Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.
- El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.
  - Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.
    - Capacidades motrices. Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema II. Cualidades motrices de fuerza:**

- Introducción.
- Concepto y factores.
- Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.
- Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.
  - Modificaciones en el factor morfológico.
- Clasificaciones y tipos de fuerza.
  - Tipos de fuerza.
- Detección de tipologías de fuerza.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.
- Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.
  - Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.
  - Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.
    - Entrenamiento de la fuerza máxima.
    - Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas.
    - Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia.
    - Entrenamiento de la fuerza resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema III. Cualidades motrices de amplitud de movimiento:**

- Introducción.
- Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.
- Propiedades de la ADM.
- Métodos de entrenamiento de la ADM.
  - Técnicas para el entrenamiento de la ADM.
  - Facilitación neuromuscular propioceptiva.
  - Evaluación de la amplitud de movimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema IV. Cualidades motrices de resistencia:**

- Introducción.
- La resistencia como cualidad motriz.
  - Definición y tipos de resistencia.

- Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica.
- Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual.
- Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista.
- Entrenamiento de la resistencia.
  - Método continuo e intensidad constante.
  - Método continuo e intensidad variable.
  - Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente.
  - Método fraccionado/discontinuo y pausa completa.
- Evaluación de la resistencia.
  - Valoración indirecta de VO<sub>2</sub>Máx.
  - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
  - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema V. Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad:**

- Introducción.
- Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.
- Velocidad.
  - Velocidad y su interrelación con las demás cualidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VI. Organización del entrenamiento:**

- Introducción.
- Modelos propuestos de organización del entrenamiento.
  - Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales.
- La complejidad de la cuantificación de cargas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Módulo II: Avances en entrenamiento de la fuerza y resistencia en deportes intermitentes**

#### **Tema I. Introducción:**

- Introducción.
- Entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia.
- El entrenamiento de la fuerza como elemento rector en la preparación de los deportes de carácter intermitente.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema II. Principios del entrenamiento:**

- Introducción.
- Individualidad.

- Especificidad.
- Complejidad.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema III. La tensión muscular y su metabolismo:**

- Introducción.
- Estructura muscular.
- Contracción muscular.
- Metabolismo.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema IV. Entrenamiento de la fuerza en deportes de carácter intermitente:**

- Introducción.
- Tipos de fuerza en deportes de carácter intermitente.
  - Fuerza explosiva y potencia.
  - Fuerza excéntrica explosiva y de ciclo estiramiento-acortamiento.
  - Conclusiones.
- Factores de la fuerza.
  - Factores estructurales.
  - Factores neurales.
  - Factores metabólicos.
  - Factores hormonales.
  - Conclusiones.
- Variables de la magnitud de la carga en el entrenamiento de la fuerza.
  - Carga y resistencia.
  - Carga y duración de la serie-repeticiones.
  - Carga y tiempo de recuperación.
  - Carga y volumen.
  - Carga y velocidad de ejecución.
  - Conclusiones.
- Estrategias en el entrenamiento de la fuerza.
  - Estimular grandes masas musculares mediante movimientos globales de cadena cinética cerrada/entrenar movimientos y no músculos/uso de pesos libres.
  - Uso de altas velocidades.
  - Uso de ejercicios específicos y complejos.
  - Orden de los ejercicios óptimos.
  - Aprovechar el fenómeno de potenciación.
  - Búsqueda de hipertrofia longitudinal, sarcomérica y selectiva.
  - Entrenamiento de la fuerza excéntrica y del ciclo estiramiento acortamiento.
- Sistemas de entrenamiento de la fuerza.
  - Sistemas con cargas.
    - Ejercicios.



- Sistemas de multisaltos.
- Sistemas de cargas combinadas.
  - Sinergia entre cargas: Efecto de transferencia-contrastepotenciación.
- Sistemas específicos.
- Sistema isoinerciales.
- Otros sistemas.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema V. Entrenamiento de la resistencia en deportes de carácter intermitente:**

- Introducción.
- Tipos de resistencia.
  - Capacidad de repetir acciones a elevada intensidad y cambios de ritmo y sentido.
  - Resistencia en la recuperación.
  - Conclusiones.
- Factores de la resistencia.
  - Factores estructurales.
  - Factores neurales.
  - Factores metabólicos.
  - Factores hormonales.
  - Conclusiones.
- Variables de la magnitud de la carga en el entrenamiento de resistencia.
  - Carga e intensidad-velocidad.
  - Carga y duración del ejercicio.
  - Carga y relación trabajo: Recuperación.
  - Conclusiones.
- Estrategias en el entrenamiento de la resistencia.
  - Mejora de la fuerza explosiva, excéntrica y de ciclo estiramiento-acortamiento.
  - Uso prioritario de la alta intensidad.
  - La importancia de los entrenamientos fraccionados de alta intensidad.
  - Entrenar la recuperación.
  - Entrenar de forma específica y compleja.
  - Conclusiones.
- Sistemas de entrenamiento de la resistencia.
  - Sistemas continuos de alta intensidad.
  - Sistemas fraccionados de alta intensidad.
    - Entrenamiento de esprín.
    - Entrenamiento interválico de alta intensidad.
    - Entrenamiento intermitente.
  - Entrenamiento específico y complejo. Entrenamiento concurrente.
    - Ejemplo de ejercicios de tipo específico, coordinativo y de fuerza explosiva que se pueden realizar dentro de los trabajos de resistencia.
    - Control y ajuste de las cargas en esfuerzos específicos.
    - Otras posibles estrategias para aumentar la resistencia y fuerza.
  - Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.
- 

## **Módulo III: Avances en ejercicio funcional aplicado al deporte. Guía de entrenamiento efectivo**

### **Tema I. Introducción:**

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
  - ¿Qué es el tono muscular?
  - Músculos estáticos vs músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
  - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:**

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
  - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
    - Cadenas maestras.
    - Cadenas secundarias.
  - Ejercicios aislados y funcionales.
    - Ejercicios aislados.
    - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:**

- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
  - Ejercicios clásicos.
  - Ejercicios isométricos posturales.
  - Ejercicios con fitball.
  - Ejercicios con kettlebell.
  - Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:**

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

## **Trabajo fin de experto: Trabajo fin de experto**

El alumno debe realizar un trabajo fin de experto para finalizar su formación y cumplir unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

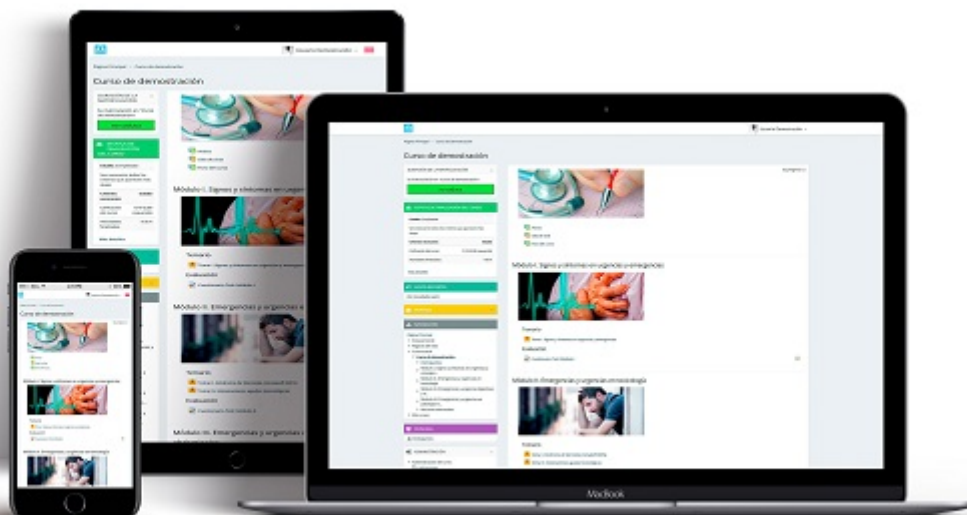
### **Para no publicarlo:**

1. Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.
2. Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
3. Debe estar citada en estilo vancouver.

### **Para la publicación ¡Totalmente gratis!:**

1. Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
2. Tamaño 12.
3. La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
4. Letra Times New Roman.
5. Debe estar citada en estilo vancouver y con citas en el texto.
6. Interlineado 1-1,15.

# Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email ([atenciontutorial@eshe.es](mailto:atenciontutorial@eshe.es)) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

**Inscribirme**

