



## Entrenamiento deportivo

## Entrenamiento deportivo

**Duración:** 80 horas

**Precio:** 420 euros.

**Modalidad:** A distancia

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

- Temario desarrollado.
- Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### Capítulo 1:

El entrenamiento deportivo  
El rendimiento deportivo como objetivo del entrenamiento  
Definición y conceptos básicos del entrenamiento  
El entrenamiento: un proceso de búsqueda sistemático y científico  
El método científico: aplicación al entrenamiento  
La teoría de sistemas y su utilidad para centrar el entrenamiento de la resistencia  
La adaptación: objetivo del entrenamiento  
Tipos de adaptación de las capacidades relacionadas con la resistencia  
El desentrenamiento, la reducción del entrenamiento, el estancamiento y el tapering  
La fatiga: factor determinante de la adaptación del entrenamiento de resistencia  
Tipos de fatiga y su importancia en el entrenamiento de resistencia  
Detección y prevención de la fatiga: utilidad para el entrenamiento de resistencia  
Componentes del entrenamiento  
El estresor o carga de entrenamiento  
Características de la carga  
Naturaleza de la carga  
Magnitud de la carga  
Duración de la carga  
Orientación de la carga  
Organización de la carga  
Recuperación y regeneración: utilidad en los procesos adaptativos  
El control del entrenamiento: aplicación al entrenamiento de resistencia  
La forma deportiva  
Resumen

## Capítulo 2:

- La resistencia como capacidad condicional
- Definición y conceptos
- Objetivos de la resistencia
- Tipos de resistencia en función de diferentes puntos de vista
- El proceso de adaptación y el entrenamiento de resistencia
- La fatiga como elemento determinante en el entrenamiento de resistencia
- Principales adaptaciones y alteraciones ante el entrenamiento de resistencia
- Adaptaciones y alteraciones cardiocirculatorias
- Adaptaciones y alteraciones respiratorias
- Adaptaciones y alteraciones digestivas
- Adaptaciones y alteraciones inmunológicas
- Adaptaciones y alteraciones musculares
- Adaptaciones y alteraciones endocrinas
- El metabolismo
- El consumo y la obtención de energía
- El ATP: elemento intermediario
- Los sustratos energéticos: el almacén
- Los alimentos: la materia prima
- Las vías metabólicas y la obtención de ATP
- Vía anaeróbica aláctica
- Vía anaeróbica láctica
- Vía aeróbica
- Interdependencia de las vías metabólicas
- Tiempos de inercia y de supercompensación
- Tiempos de adaptación y saturación
- Resumen

## Capítulo 3:

- Conceptos que se deben tener en cuenta en el entrenamiento de la resistencia: aplicaciones prácticas
- Consumo de oxígeno:  $nVO_2$  y  $nVO_{2máx}$
- Déficit y deuda de oxígeno
- Estado estable y "MaxLax"
- Umbral aeróbico (VA) y umbral anaeróbico (VAN)
- Capacidad y potencia
- Resumen

## Capítulo 4:

- La resistencia desde la perspectiva de la energía consumida: el modelo del plano bioenergético (PBE).
- El plano bioenergético (PBE)
- Las escalas del plano: parámetros de medida
- Los límites o acotaciones del plano
- Las zonas de potencia y los niveles de entrenamiento
- Zona aeróbica
- Nivel 1: aeróbico regenerativo
- Nivel 2: aeróbico lipolítico
- Nivel 3: aeróbico glucolítico
- Zona mixta o aeróbica-anaeróbica
- Nivel 4: mixto extensivo
- Nivel 5: mixto intensivo

Zona anaeróbica láctica  
Nivel 6: láctico extensivo  
Nivel 7: láctico intensivo  
Zona anaeróbica aláctica  
Nivel 8: aláctico extensivo  
Nivel 9: aláctico intensivo  
Nivel 10: neural  
Curiosidades acerca del plano bioenergético  
El plano bioenergético es individualizable y personalizable  
El plano bioenergético está vivo  
En el plano bioenergético caben todo tipo de cargas  
Cuantificación del entrenamiento de resistencia: aplicación desde la perspectiva del plano bioenergético  
Determinación y establecimiento de niveles y zonas del plano bioenergético  
Resumen

Capítulo 5:  
Metodología para el desarrollo del entrenamiento de la resistencia desde la perspectiva del plano bioenergético  
Las modalidades de resistencia desde la perspectiva de la energía consumida: aplicación del modelo del plano bioenergético al entrenamiento de diferentes modalidades de resistencia  
Los estadios de desarrollo de resistencia en función de la modalidad y su relación con el plano bioenergético  
Estadios de desarrollo entrenables  
Estadios de desarrollo no entrenables  
Los estadios de desarrollo y su aplicación a las modalidades de resistencia  
Estadios de desarrollo para la RDMC  
Estadios de desarrollo para la RDC  
Estadios de desarrollo para la RDM I  
Estadios de desarrollo para la RDM II  
Estadios de desarrollo para la RDL I  
Estadios de desarrollo para la RDL II  
Estadios de desarrollo para la RDL III  
Simplificación de la metodología del entrenamiento de resistencia  
Los métodos de entrenamiento de resistencia: una cuestión ambigua  
Concepto tradicional  
Concepto contemporáneo  
Hacia una simplificación de conceptos basada en el modelo del plano bioenergético  
Metodología para la aplicación de cargas en función del plano bioenergético  
Aplicación de cargas continuas (CC)  
Aplicación de cargas continuas uniformes (CCU)  
Aplicación de cargas continuas variables (CCV)  
Aplicación de cargas discontinuas  
Aplicación de cargas discontinuas uniformes  
Aplicación de cargas discontinuas variables  
Posibilidades de aplicación y variantes.  
Las variaciones de potencia y los saltos en el plano  
Aplicaciones de progresión de las cargas desde la

perspectiva del modelo del plano bioenergético  
Orientaciones y posibilidades de progresión  
Resumen

## Capítulo 6:

Entrenamiento de otras capacidades en relación con la resistencia: metodología desde la perspectiva del modelo del plano bioenergético  
La fuerza y su relación con el entrenamiento de resistencia  
Aspectos generales del entrenamiento de fuerza  
Adaptaciones principales al entrenamiento de fuerza  
Manifestaciones y clasificación de la fuerza  
La fuerza y sus manifestaciones en relación con la resistencia que hay que vencer, la velocidad y la duración  
Compatibilidad e interacción en el entrenamiento de las distintas manifestaciones de la fuerza  
La fuerza y su relación con el modelo del plano bioenergético  
La fuerza pura  
La resistencia de manifestaciones de la fuerza  
Directrices para el entrenamiento de resistencia a las manifestaciones de la fuerza  
Desarrollo de la resistencia de las manifestaciones de fuerza pura  
Desarrollo de la resistencia de las manifestaciones de fuerza a partir de los procesos bioenergéticos  
Características principales de la resistencia a las distintas manifestaciones de la fuerza y su ubicación en el plano bioenergético  
Metodología del entrenamiento de resistencia de fuerza dinámica  
Metodología del entrenamiento de resistencia de fuerza explosiva  
Metodología del entrenamiento de resistencia de fuerza explosiva elástica  
Metodología del entrenamiento de resistencia de fuerza explosiva elástica reactiva  
Directrices para el entrenamiento de la fuerza en las modalidades de resistencia: los estadios de desarrollo  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDMC  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDC  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDM I  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDM II  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDL I  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDL II  
Estadios de desarrollo de la fuerza en RDL III  
La velocidad y su relación con el entrenamiento de resistencia  
Aspectos generales del entrenamiento de velocidad  
Manifestaciones y clasificación de la velocidad  
La velocidad y su relación con el modelo del plano bioenergético  
La velocidad pura  
La resistencia de velocidad pura y de velocidad relativa  
Metodología del entrenamiento de resistencia de velocidad desde la perspectiva del modelo del plano bioenergético  
Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDMC  
Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDC

Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDM I  
Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDM II  
Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDL I  
Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDL II  
Directrices del entrenamiento de resistencia de velocidad en RDL III  
La técnica y su relación con el entrenamiento de resistencia  
Aspectos generales del entrenamiento de la técnica  
La técnica y su relación con el modelo del plano bioenergético  
La técnica pura  
La resistencia de técnica  
Metodología del entrenamiento de resistencia de técnica desde la perspectiva del modelo del plano bioenergético  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDMC  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDC  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDM I  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDM II  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDL I  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDL II  
Directrices del entrenamiento de resistencia de técnica en RDL III  
Resumen

## Capítulo 7:

Aplicaciones prácticas para la metodología de la planificación y la programación del entrenamiento de resistencia desde la perspectiva del plano bioenergético  
Conceptos básicos sobre planificación  
La planificación en el entrenamiento de la resistencia  
Estructuras de la planificación en deportes vinculados a la resistencia  
La planificación estratégica o la vida deportiva  
La planificación táctica o el ciclo plurianual  
La planificación operativa o la temporada  
Los programas o los macrociclos  
Los proyectos o los mesociclos, los microciclos y las sesiones  
Las actividades y las tareas o la acción y la aplicación del entrenamiento  
Determinación de contenidos en los estadios de desarrollo de resistencia  
Propuesta metodológica para la planificación del entrenamiento de modalidades de resistencia  
Breve recorrido por los modelos de programación  
Las adaptaciones en función de la aplicación de las cargas  
Los modelos de programación tradicionales  
Características  
Los modelos contemporáneos

Características

Apuesta por los modelos de programación contemporánea

La realidad de la práctica

El siguiente paso: ¿los modelos en el futuro?

Resumen

REFLEXIONES FINALES

BIBLIOGRAFÍA