

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.

© icaformación2026

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, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/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.



© icaformación2026

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

© icaformación2026

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: nVO2 y nVO2máx
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

© icaformación2026

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

© icaformación2026

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

© icaformación2026

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
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

© icaformación2026

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

© icaformación2026