

## SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

iiEsperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa!!

## SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Todos los corredores de larga distancia recurren al trabajo necesario de series cortas o semi-largas, el trabajo de fartlek o intervalos. El entrenamiento denominado "de calidad" es esencial para cualquier corredor.

Los objetivos de este curso de preparación física para el corredor de medio fondo es adentrarse en el trabajo del corredor de medio fondo pero a su vez poder sacar partido también a las distancias más largas. Incluso en algún momento de la temporada el velocista de distancia muy corta recurre al trabajo de medio fondo para mejorar su capacidad resistiva.

# ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso de preparación física de medio fondo está estructurado en 2 módulos de contenidos. En el primer módulo se tratará los conocimientos de Acondicionamiento Físico y de Nutrición Deportiva y el módulo dos que consta de la parte específica de medio fondo. Estos dos módulos se consideran de vital importancia para la correcta comprensión y el adecuado trabajo de la preparación física en los deportistas de medio fondo.

#### Módulo 1 – Acondicionamiento físico

Unidad 1 - Rol del preparador físico

Unidad 2 - Anatomía funcional

Unidad 3 - Fisiología del ejercicio

Unidad 4 - Evaluación física

Unidad 5 - Composición Corporal

Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación

Unidad 7 - Resistencia

Unidad 8 - Fuerza muscular

Unidad 9 - Flexibilidad

Unidad 10 - Salto y pliometría

Unidad 11 - Potencia y Velocidad

Unidad 12 - Diseño de programas de entrenamiento

Unidad 13 - Periodización

Unidad 14 - Cargas de entrenamiento

Unidad 15 - Nutrición

#### Módulo 2 - Preparación física de medio fondo

Unidad 16 - El contexto del mediofondo: la Resistencia atlética

Unidad 17 - Bioenergética del medio fondo (1ª parte)

**Unidad 18 -** Bioenergética del medio fondo (2ª parte): Dificultades para cuantificar la capacidad y desarrollo del entrenamiento de resistencia, ámbito del medio fondo

Unidad 19 - Sistemas de entrenamiento de medio fondo, perspectiva metabólica

Unidad 20 - Principio de Aerobización Continua y Zonas de Entrenabilidad

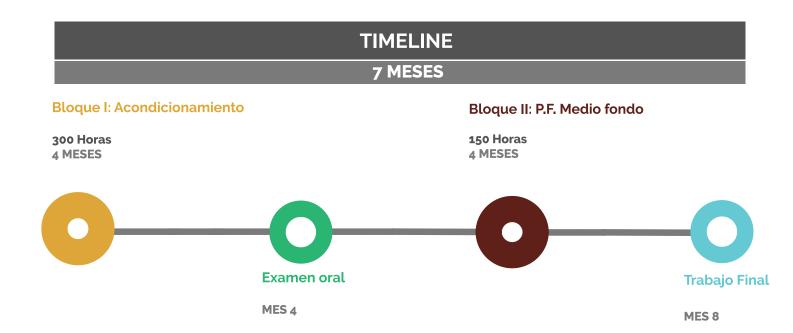
**Unidad 21 -** Principales parámetros metabólicos de las especialidades olímpicas del medio fondo, 800m, 1500m, 3000m y 5000m necesarias para tomar decisiones programáticas

Unidad 22 - El entrenamiento de un mediofondista de élite

**Unidad 23 -** Orientaciones del entrenamiento del joven promesa mediofondista

## TIMELINE

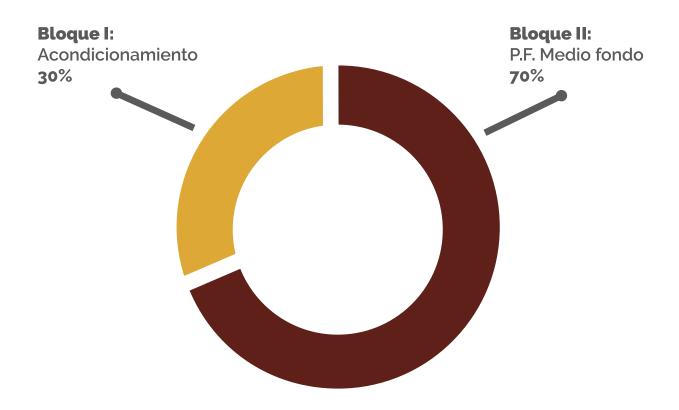
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



## SISTEMA DE EVALUACIÓN

**NOTA FINAL: 100%** 

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los bloques de contenidos del curso así como los trabajos y el proyecto final o caso real. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso son los siguientes:



# CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Módulo 1 Acondicionamiento físico y nutrición deportiva
- Pruebas de evaluación: 30%
- **Examen oral: 70%**

**Pruebas de evaluación,** al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con una nota mínima de 6, de lo contrario contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

**Examen oral,** al finalizar las 15 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada unidad, el tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

#### Curso-Preparación física de maratón

- Módulo 2 Preparación física de maratón

  Cuestionarios de evaluación: 45%
- Pruebas prácticas de evaluación (Ud. 2.3, 2.4 y 2.5): 10%
- Proyecto Final / Caso real: 45%

Cuestionarios de evaluación, al finalizar cada unidad, el alumno realiza un cuestionario de evaluación sobre los contenidos del tema. Es necesario aprobar con un 60%, de lo contrario el alumno contará con una nueva oportunidad para superar el cuestionario.

**Pruebas prácticas**, el alumno deberá realizar las tareas prácticas de las unidades 19, 20 y 21

**Trabajo Final**, el alumno debe poder llevar a cabo una planificación adecuada para un atleta de medio fondo independientemente de su prueba y características, por lo que se le pide al alumno que, atendiendo a toda la información que se le ofrece, programe una "planificación reducida".

## **OBJETIVOS**

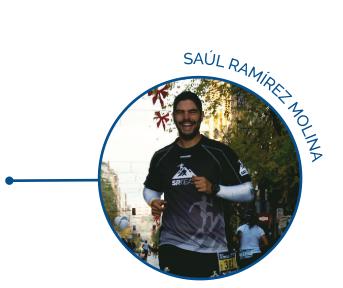
- Conocer en profundidad los fundamentos del entrenamiento deportivo aplicados a la preparación física de corredor de medio fondo
- Utilizar correctamente los métodos de entrenamiento de carreras de medio fondo desde 800 metros hasta los 3000 metros.
- · Articular de manera precisa la teoría y la práctica.
- Dominar los aspectos básicos sobre técnica de carrera, ejercicios de fuerza y estilo de vida, que el corredor necesita.
- Adoptar una buena estrategia y saber elaborar un plan para la competición.
- Conocer los principios de la preparación física del corredor de medio fondo, dosificando correctamente las cargas y aplicando la periodización en función de la fecha de la competición.
- Saber incorporar el descanso dentro de la planificación, valorando su importancia de cara a evitar fatiga y sobreentrenamiento.

## **PROFESORADO**



Atleta internacional en categorías menores, acumula una serie de títulos a nivel nacional individual y por equipos en las distintas disciplinas que el atletismo ofrece, los cuales seguirán aumentando dado su lucha diaria por superarse.

Vinculado con el deporte y la salud desde hace mucho tiempo. Las nuevas experiencias le han llevado a ser un corredor popular de run, de trail, de triatlón y a compaginar el asesoramiento de deportistas de estas disciplinas y otras como el ciclismo, la mountain bike, el fútbol, el hockey sobre patines.



## CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de preparación física de fútbol y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

#### Recibes doble certificación

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física en maratón.

Certificado: **Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva** 

Certificado: Especialista en la preparación física de carreras de medio fondo



### INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

## MIDDLE DISTANCE RUNNING CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA DE CARRERA DE MEDIO FONDO

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

### Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 450 h. | Identity document/Passport: 00000000X0

**Ricardo Segura Falcó** Managing Director

E POR

Raquel Landín Lecturer







Alto Rendimiento.

Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·

03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

www.altorendimiento.com