

**MÁSTER EN
PREPARACIÓN FÍSICA
PARA *CORREDORES*
- ALTO RENDIMIENTO**

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.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



En el máster en preparación física para corredores te especializarás en la preparación física de pruebas que van desde los 800m hasta el ultrafondo.

Aprenderás las diferentes modalidades de carreras, creando supuestos prácticos y aprendiendo a definir entrenamientos. Contarás con dos módulos, acondicionamiento y nutrición deportiva, donde se te enseñará a tener una base sólida sobre el conocimiento del cuerpo humano y sobre los procesos internos que ocurren en el organismo del corredor para alcanzar su máximo rendimiento y su bienestar saludable. Aprenderás a realizar las evaluaciones físicas correspondientes y a diseñar un programa de entrenamiento basado en los principios fundamentales del ejercicio físico dependiendo la modalidad de carrera en cada caso.

ESTRUCTURA DEL MÁSTER



El Máster de Preparación Física para Corredores está estructurado en 6 módulos de contenidos. En cada uno de los módulos se tratará específicamente una modalidad de carreras, además de dos módulos en los que los alumnos adquirirán los conocimientos de Acondicionamiento Físico y de Nutrición Deportiva. Estos dos módulos se consideran de vital importancia para la correcta comprensión y el adecuado trabajo de la preparación física en los deportistas de cada una de las especialidades de las carreras.

Módulo 1 – Acondicionamiento físico

- Unidad 1.1 - Rol del preparador físico
- Unidad 1.2 - Anatomía funcional
- Unidad 1.3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 1.4 - Evaluación física
- Unidad 1.5 - Composición Corporal
- Unidad 1.6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 1.7 - Resistencia
- Unidad 1.8 - Fuerza muscular
- Unidad 1.9 - Flexibilidad
- Unidad 1.10 - Salto y pliometría
- Unidad 1.11 - Potencia y Velocidad
- Unidad 1.12 - Diseño de programas de entrenamiento
- Unidad 1.13 - Periodización
- Unidad 1.14 - Cargas de entrenamiento
- Unidad 1.15 - Nutrición

Módulo 2 - Preparación física en carreras de medio fondo

- Unidad 2.1 - El contexto del medio fondo: la Resistencia atlética
- Unidad 2.2 - Bioenergética del medio fondo (1ª parte)
- Unidad 2.3 - Bioenergética del medio fondo (2ª parte)
- Unidad 2.4 - Sistemas de entrenamiento de medio fondo, perspectiva metabólica
- Unidad 2.5 - Principio de Aerobización Continua y Zonas de Entrenabilidad
- Unidad 2.6 - Principales parámetros metabólicos de las especialidades olímpicas del medio fondo
- Unidad 2.7 - El entrenamiento de un mediofondista de élite
- Unidad 2.8 - Orientaciones del entrenamiento del joven promesa medio fondista

Módulo 3 - Preparación física en carreras de fondo

- Unidad 3.1 - Principios del entrenamiento deportivo
- Unidad 3.2 - Métodos de entrenamiento para correr
- Unidad 3.3 - Técnicas de carrera

- Unidad 3.4 - Planificación del entrenamiento
- Unidad 3.5 - Control y evaluación del entrenamiento
- Unidad 3.6 - Importancia del descanso y plan para tu carrera
- Unidad 3.7 - Supuestos prácticos

Módulo 4 - Preparación física en maratón

- Unidad 4.1 - Camino de la Maratón
- Unidad 4.2 - Estructura tu entrenamiento para la Maratón
- Unidad 4.3 - Las carreras largas en la preparación para la Maratón
- Unidad 4.4 - Cómo trabajar la velocidad
- Unidad 4.5 - Puesta a punto para la Maratón. El período piramidal
- Unidad 4.6 - Alimentación y estilo de vida del maratoniano
- Unidad 4.7 - La importancia del descanso y el papel del entrenador
- Unidad 4.8 - Tu plan para la Maratón
- Unidad 4.9 - Ayudas ergogénicas
- Unidad 4.10 - Prevenir las lesiones atléticas
- Unidad 4.11 - Manejar las enfermedades y las lesiones atléticas comunes
- Unidad 4.12 - Psicología Deportiva para el Preparador Físico

Módulo 5 - Preparación física en carreras de montaña

- Unidad 5.1 - Aprovechando el lactato y eliminando umbrales
- Unidad 5.2 - Los 6 puntos cardinales del entrenamiento en el corredor de montaña.
- Unidad 5.3 - Nuevos sistemas de entrenamiento en el corredor de montaña
- Unidad 5.4 - El entrenamiento Invisible
- Unidad 5.5 - Claves para conseguir tu peso de máximo rendimiento
- Unidad 5.6 - ¿Cómo cuantificar, evaluar y analizar el entrenamiento?
- Unidad 5.7 - ¿Cómo establecer objetivos a corto, medio y largo plazo?
- Unidad 5.8- Planificación y periodización. Periodos, estructuras y métodos de entrenamiento
- Unidad 5.9 - Series Triangulares. Nuevo Método de Entrenamiento fraccionado en el Corredor de Montaña
- Unidad 5.10 - El entrenamiento de la Fuerza en el Corredor de Montaña
- Unidad 5.11 - ¿Cómo entrenar y afrontar las bajadas?
- Unidad 5.12 - ¿Cómo entrenar y afrontar las subidas?

Unidad 5.13 - Ejemplos prácticos de entrenamientos

Unidad 5.14 - Ejemplos prácticos del perfil físico / deportivo / antropométrico del corredor de montaña

Unidad 5.15 - Consejos, consideraciones y dudas más frecuentes en el corredor de montaña.

Unidad 5.16 - Cómo afrontar mentalmente una competición

Módulo 6 - Nutrición deportiva

Unidad 6.1 - Introducción a la alimentación y nutrición en el deporte

Unidad 6.2 - La historia de la nutrición deportiva

Unidad 6.3 - ¿Cuál es la composición óptima de una dieta para un deportista?

Unidad 6.4 - La comida óptima para antes de la competición

Unidad 6.5 - La ingesta de carbohidratos durante el ejercicio ¿Cuánto, qué y cuándo?

Unidad 6.6 - La hidratación: ¿qué hay de nuevo?

Unidad 6.6 - La combustión de la grasa: ¿cómo y por qué?

Unidad 6.7 - Nutrición para la recuperación

Unidad 6.8 - La nutrición, el sueño y la recuperación

Unidad 6.9 - El desarrollo muscular

Unidad 6.10 - ¡Entrene vacío – compita lleno!

Unidad 6.11 - Optimización de las adaptaciones del entrenamiento por la manipulación de la ingesta de proteínas

Unidad 6.12 - Combustibles alternativos

Unidad 6.13 - Suplementos dietéticos

Unidad 6.14 - Los riesgos asociados al uso de suplementos dietéticos

Unidad 6.15 - Nutrición y sistema inmune

Unidad 6.16 - Suplementos para aumentar la función inmune

Unidad 6.17 - Nutrición deportiva para la mujer

Unidad 6.18 - Nutrición, cerebro y ejercicio prolongado

Unidad 6.19 - Control de peso

Unidad 6.20 - Proteína y pérdida de peso

Unidad 6.21 - Problemas gastrointestinales asociados con la nutrición y el ejercicio

Unidad 6.22 - Carreras de maratón

Unidad 6.23 - Nutrición para carreras de medio fondo

Unidad 6.24 - Natación

Unidad 6.25 - Triatlón

Unidad 6.26 - Competiciones de aventura y ultramaratones

Unidad 6.27 - Los deportes de equipo

Unidad 6.28 - El futuro: individualización de la hidratación y la nutrición

Módulo complementario - Webinars

Unidad 7.1 - Nutrición para la larga distancia

Unidad 7.2 - Prevención de lesiones

Unidad 7.3 - Entrenamiento funcional / core para el corredor

Unidad 7.4 - Trabajo de potencia para el corredor

Unidad 7.5 - Ultrafondo

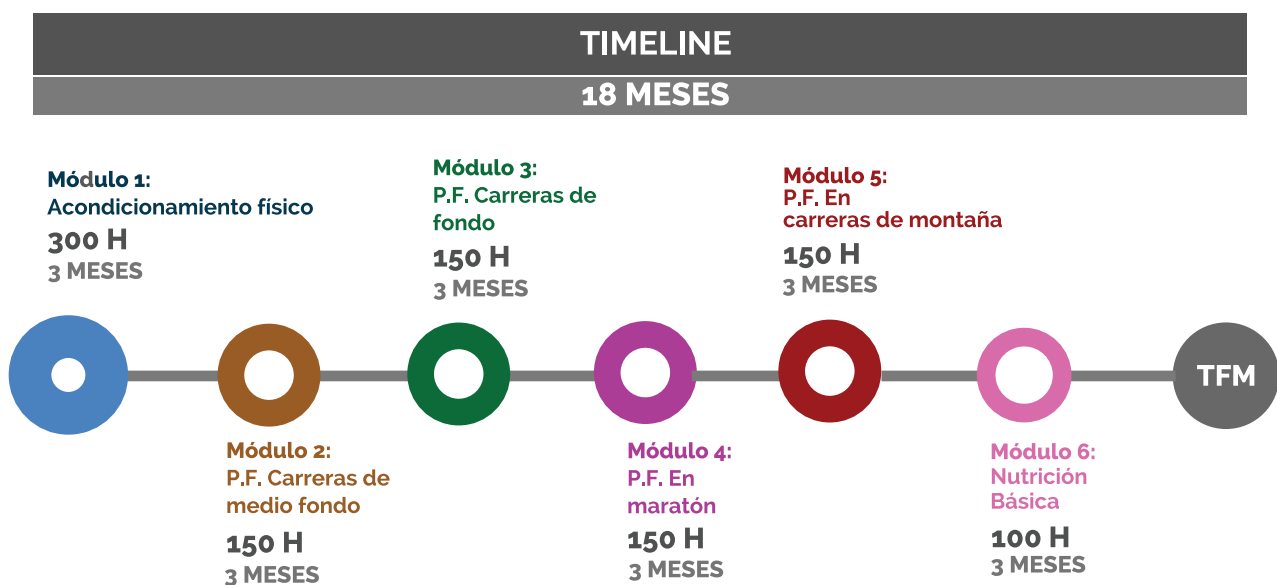
Unidad 7.6 - Fatiga

Unidad 7.7 - RSA Sprint Repeated

Unidad 7.8 - La mente del corredor

TIMELINE

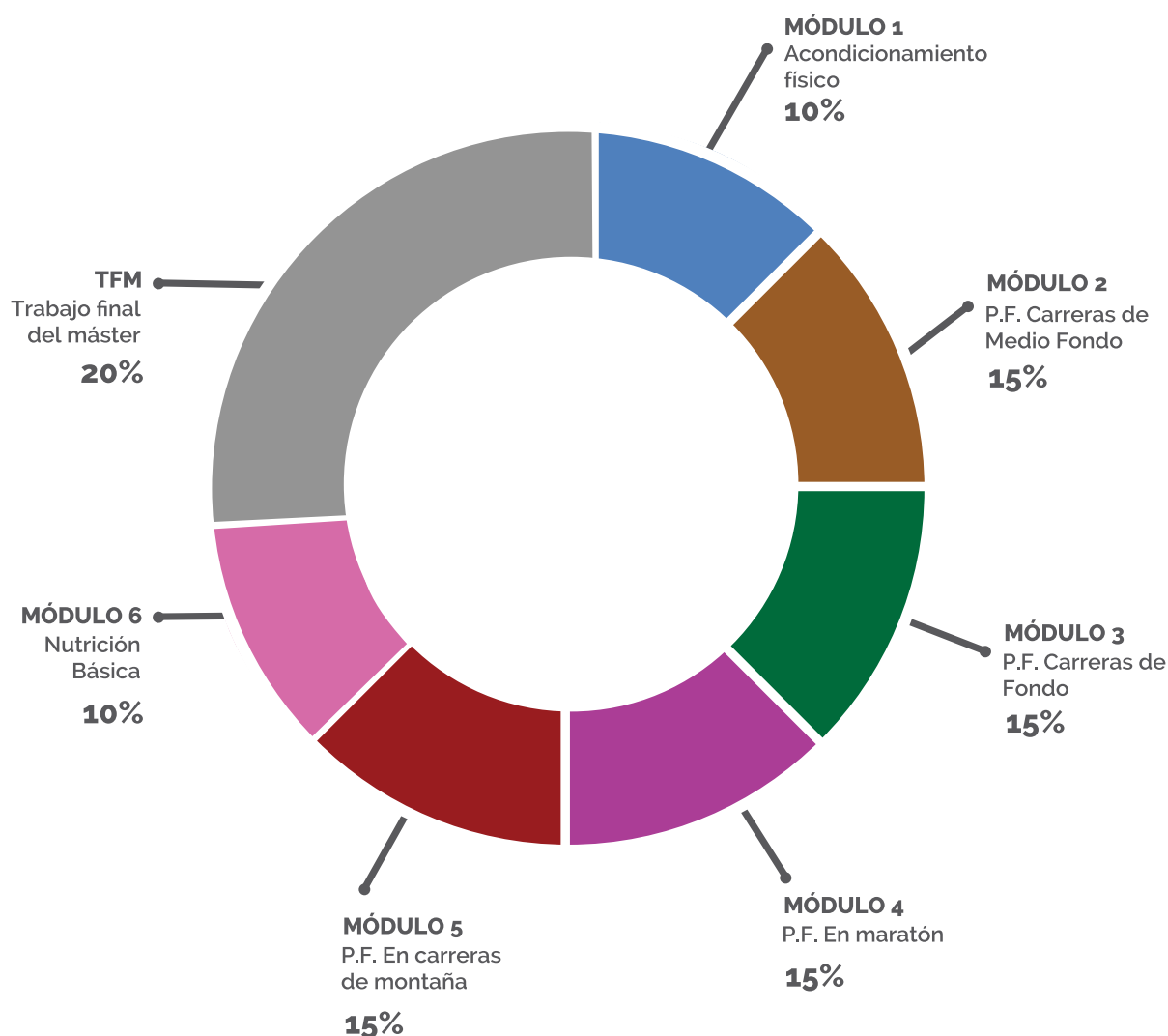
El **Máster de preparación Física para corredores** está compuesto por 6 módulos, con una duración máxima estimada de 18 meses y una carga total de trabajo de 1000 horas. El Máster tiene varias convocatorias anuales.



SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los módulos del Máster, los trabajos específicos de cada uno de ellos y el trabajo final del máster TFM. Los criterios de evaluación de cada uno de los módulos del máster son los siguientes:



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

III Módulo 1 - Acondicionamiento físico

 **Pruebas de evaluación: 30%**

 **Examen oral: 70%**

Pruebas de evaluación, al finalizar cada unidad, el alumno realizará un cuestionario de evaluación sobre los contenidos de la Unidad. 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.

III Módulo 2 - Preparación física en carreras de medio fondo

 **Cuestionarios de evaluación: 45%**

 **Pruebas prácticas de evaluación: 10%**

 **Proyecto Final / Caso real: 45%**

 **Examen oral: Apto / No Apto**

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

Pruebas prácticas, el alumno deberá realizar tres tareas prácticas en las unidades 2.3, 2.4 y 2.5.

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".

Examen oral, al finalizar las unidades y siempre que se haya superado cada cuestionario de evaluación o pregunta abierta de cada unidad, las pruebas prácticas y el proyecto final. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas. La prueba oral o examen tendrá una calificación de apto o no apto. En el caso de no ser apto el alumno, el tutor concretará una nueva cita para recuperar el examen o prueba oral.

III Módulo 3 - Preparación física en carreras de fondo

 **Cuestionarios de evaluación: 30%**

 **Trabajos prácticos: 10%**

 **Realización supuestos prácticos: 60%**

 **Examen oral: Apto / No Apto**

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

Pruebas prácticas, la primera prueba práctica, el alumno deberá realizar la grabación de un video con un cliente donde ponga en práctica los conocimientos aprendidos en las unidades anteriores. En la segunda, debe realizar un supuesto práctico con dos tipos de deportistas donde el alumno tiene que identificar las causas del porqué no se está consiguiendo el objetivo del entrenamiento y proponer las modificaciones para conseguirlo. Como última prueba el alumno deberá redactar un artículo de una temática concreta estipulada por el profesor del curso.

Supuestos prácticos Llega el momento de poner en práctica los contenidos aprendidos para ser capaz de programar entrenamientos.

El alumno realiza una valoración inicial del corredor y a partir de ahí programa 12 semanas de entrenamiento dirigidas a una competición de 5k, 10K o 21K. Además ha de desarrollar sesiones prácticas de fuerza, técnica de carrera, intervalos, etc.

Examen oral, al finalizar las unidades y siempre que se haya superado cada cuestionario de evaluación o pregunta abierta de cada unidad y los supuestos y trabajos prácticos. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas. La prueba oral o examen tendrá una calificación de apto o no apto, en el caso de no ser apto el alumno, el tutor concretará una nueva cita para recuperar el examen o prueba oral.

III Módulo 4 - Preparación física en maratón

 **Cuestionarios de evaluación: 70%**

 **Supuestos prácticos: 30%**

 **Examen oral: Apto / No Apto**

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

Supuestos prácticos Llega el momento de poner en práctica los contenidos aprendidos para ser capaz de programar entrenamientos.

El alumno realizará una valoración inicial del corredor y a partir de ahí programar 12 semanas de entrenamiento para Maratón. Además ha de desarrollar sesiones prácticas de fuerza, técnica de carrera, intervalos, etc.

Examen oral, al finalizar las unidades y siempre que se haya superado cada cuestionario de evaluación o pregunta abierta de cada unidad, los supuestos prácticos y el trabajo final. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas, dicha prueba oral o examen tendrá una calificación de apto o no apto. En el caso de no ser apto el alumno, el tutor concretará una nueva cita para recuperar el examen o prueba oral.

Casos prácticos, el alumno deberá realizar dos casos prácticos propuestos por el profesor en base a lo aprendido en las unidades del curso.

Examen oral, al finalizar las 28 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada prueba de evaluación o pregunta abierta de cada unidad y los casos prácticos 1 y 2. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

III Módulo 5 - Preparación física en carreras de montaña

 **Cuestionarios de evaluación: 20%**

 **Trabajos prácticos: 30%**

 **Trabajo final: 50%**

 **Examen oral: Apto / No Apto**

Cuestionarios de evaluación, el alumno realizará, una prueba de evaluación sobre los contenidos de los temas del bloque específico, las pruebas se realizan en modalidad online y constan de preguntas tipo test y cortas. Es necesario aprobar cada prueba con un 60%. En el caso de no superar la prueba, el alumno contará con una nueva oportunidad.

Trabajos prácticos, el alumno realizará un trabajo práctico, en el que deberá investigar sobre los test de evaluación de la resistencia y elegir uno para determinar la frecuencia cardíaca de un corredor de montaña.

Trabajo Final, Llega el momento de poner en práctica los contenidos aprendidos para ser capaz de planificar los entrenamientos. EL trabajo final consiste en realizar el plan de entrenamiento de 3 meses para conseguir los objetivos de un deportista propuesto por el profesor del curso.

Examen oral, al finalizar las unidades y siempre que se haya superado cada prueba de evaluación o pregunta abierta de cada unidad, los trabajos prácticos y el trabajo final. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas, dicha prueba oral o examen tendrá una calificación de apto o no apto. En el caso de no ser apto el alumno, el tutor concretará una nueva cita para recuperar el examen o prueba.

III Módulo 6 – Nutrición básica

 **Cuestionarios de evaluación: 20%**

 **Trabajos prácticos 1 y 2: 30%**

 **Examen oral: 50%**

Cuestionarios 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.

Casos prácticos, el alumno deberá realizar dos casos prácticos propuestos por el profesor en base a lo aprendido en las unidades del curso.

Examen oral, al finalizar las 28 unidades y siempre que se haya superado con una nota mínima de 6 cada prueba de evaluación o pregunta abierta de cada unidad y los casos prácticos 1 y 2. El tutor concretará una cita con el alumno para realizar un examen oral sobre los contenidos de las unidades estudiadas.

OBJETIVOS

Carrera de medio fondo

- Adentrarse en el trabajo del corredor de medio fondo.
- Aprender a sacar partido a las distancias más largas.
- Saber cuándo mejorar su capacidad resistiva dependiendo de la distancia que recorra el corredor
- Aprender a realizar el entrenamiento denominado "de calidad".

Carrera de fondo

- Orientar y guiar en el conocimiento de los requerimientos físicos y técnicos de las carreras de fondo.
- Saber controlar la intensidad de los entrenamientos a partir de la frecuencia cardiaca, los ritmos de carrera y las sensaciones.
- Conocer y aplicar de forma correcta los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Aprender a planificar un entrenamiento dirigido a la preparación de carreras de 5 kilómetros, 10 kilómetros y Media Maratón.
- Conocer el potencial del corredor a partir de los datos de una prueba de esfuerzo y test de campo.
- Conocer las rutinas de descanso, estilo de vida y cuidados del corredor de cara a evitar fatiga excesiva o sobre entrenamiento, sobrecargas y lesiones.

Carrera de montaña

- El alumno encontrará las herramientas necesarias para construir su propio entrenamiento o el de sus corredores de montaña.
- Aprenderá a realizar entrenamientos desde un nivel inicial a un nivel élite o profesional, abarcando todas las distancias del trail running hasta llegar al Ultra Trail.
- Aprenderá fisiología del ejercicio, teoría y práctica del entrenamiento
- Utilizar los principios, métodos y nuevos sistemas de programación para alcanzar la máxima forma en las competiciones.

o profesional, abarcando todas las distancias del trail running hasta llegar al Ultra Trail.

- Aprenderá fisiología del ejercicio, teoría y práctica del entrenamiento
- Utilizar los principios, métodos y nuevos sistemas de programación para alcanzar la máxima forma en las competiciones.

Maratón

- Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento de los aspectos físicos, técnicos, psicológicos y de estilo de vida que necesita un corredor de Maratón.
- Capacitar al alumno para saber controlar la intensidad de los entrenamientos a partir de la frecuencia cardiaca, los ritmos de carrera y las sensaciones.
- Conocer y aplicar de forma correcta los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Aprender a planificar un programa de entrenamiento personalizado de 12 semanas dirigido a la preparación de una Maratón.
- Conocer el potencial del corredor a partir de los datos de una prueba de esfuerzo y tests de campo.
- Conocer las rutinas de descanso, estilo de vida y cuidados del corredor de cara a evitar fatiga excesiva o sobreentrenamiento, sobrecargas y lesiones.

PROFESORADO

RAQUEL LANDÍN



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.

Es una atleta navarra. Destaca especialmente en el triatlón, duatlón, y el maratón. Compite con el club Hiru-Herri. Ha sido 15 veces internacional con la selección española de duatlón y triatlón.

ANA CASARES



Preparador físico que ha tenido un éxito rotundo en la web social. Entrenador pionero en España en utilizar una estrategia práctica en la web social. Actualmente prepara a más de 100 deportistas.

OCTAVIO PÉREZ



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.

SAÚL RAMÍREZ



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 para corredores, así como cualquier otra de su ámbito de competencias, por otro lado disfrutarán de importantes descuentos en la formación de Alto Rendimiento.

El alumno obtendrá un certificado privado y reconocido por el EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio físico.

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

**MASTER OF CONDITIONING
FOR RUNNERS**

MÁSTER DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA CORREDORES

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: 1000 h. Identity document/Passport: 20844354y

Ricardo Segura Falcó
Managing Director







**MÁSTER EN
PREPARACIÓN FÍSICA
PARA *CORREDORES***
- ALTO RENDIMIENTO



Alto Rendimiento.
Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·
03804 Alcoy (Alicante) España
Tlf: (0034) 96 633 71 35
www.altorendimiento.com