



CURSO
PREPARACIÓN FÍSICA DE
CARRERAS DE FONDO

ALTORENDIMIENTO.COM

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 curso de preparación física en carreras de fondo te especializarás en la preparación física de pruebas que van desde los 5 kilómetros hasta Media Maratón.

Los temas están explicados en un lenguaje fácil y asequible que permite al alumno establecer un esquema claro de actuación a la hora de preparar los entrenamientos.

Se unifican criterios y se aporta una guía de preparación de entrenamientos a partir de los supuestos prácticos que el alumno ha de desarrollar.

A la unión entre la teoría y la práctica hay que sumar la experiencia personal como deportista y como entrenadora de Ana Casares, maratoniana (Campeona de España en 2010 y mejor marca de 2h36'55") y triatleta profesional, Licenciada en Educación Física y Entrenadora Superior de Atletismo y Triatlón.

ESTRUCTURA DEL CURSO



CURSO DE

PREPARACIÓN FÍSICA EN CARRERAS DE FONDO

altorendimiento.com

El curso de preparación física en carrera de 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 carreras de 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 las carreras de fondo.

Módulo 1 – Acondicionamiento físico

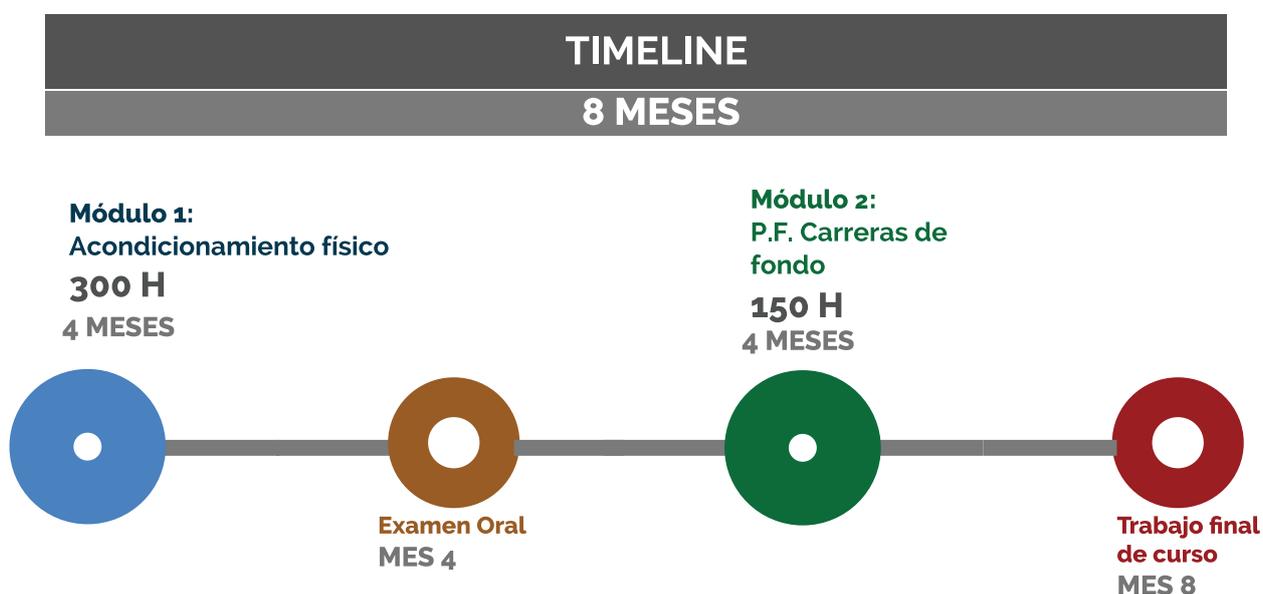
- Unidad 1 - Rol del preparador físico
- Unidad 2 - Anatomía funcional
- Unidad 3 - Fisiología del ejercicio
- Unidad 4 - Evaluación física
- Unidad 5 - Composición Corporal
- Unidad 6 - Principios de entrenamiento y de adaptación
- Unidad 7 - Resistencia
- Unidad 8 - Fuerza muscular
- Unidad 9 - Flexibilidad
- 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 en carreras de fondo

- Unidad 16 - Principios del entrenamiento deportivo
- Unidad 17 - Métodos de entrenamiento para correr
- Unidad 18 - Técnicas de carrera
- Unidad 19 - Planificación del entrenamiento
- Unidad 20 - Control y evaluación del entrenamiento
- Unidad 21 - Importancia del descanso y plan para tu carrera
- Unidad 22 - Supuestos prácticos

TIMELINE

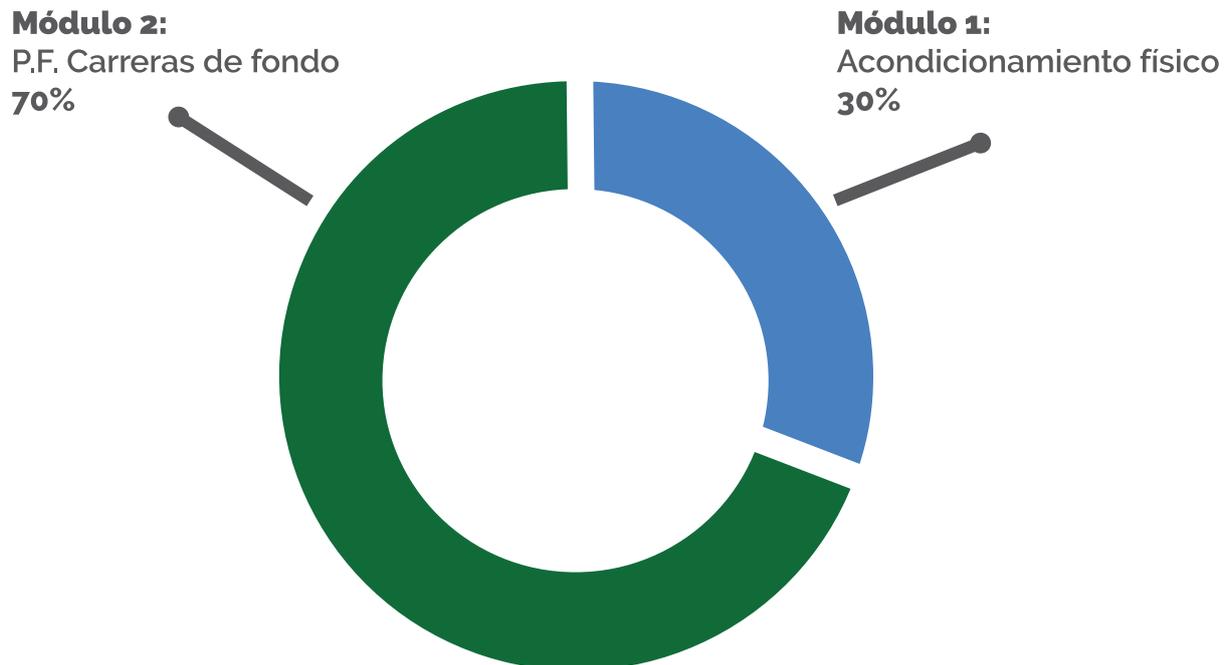
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



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. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso 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 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 tras el tema 20, en la unidad 20 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 unidad 7 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. En la unidad 9 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.

Los pasos a seguir son:

1º. Conocer al deportista en profundidad:

- Nivel de condición física y potencial deportivo: Consumo Máximo de Oxígeno. Frecuencia Cardíaca Máxima y franjas de pulsaciones
- Composición corporal: peso, porcentaje de grasa corporal y masa muscular.
- Experiencia deportiva: años dedicados a correr o a practicar otros deportes. Nivel actual de actividad física
- Disponibilidad para entrenar: número de sesiones a la semana y duración de las mismas.

2º.- Marcar unos objetivos realistas a lograr en la competición.

3º.- Diseñar un programa de entrenamiento dirigido a lograr los objetivos

OBJETIVOS

- 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 cardíaca, 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.

Al finalizar este curso online, el alumno será capaz de:

- Conocer en profundidad los fundamentos del entrenamiento deportivo aplicados a la preparación física de corredor de fondo.
- Utilizar correctamente los métodos de entrenamiento de carreras de fondo desde 5 kilómetros hasta Media Maratón.
- 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 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

ANA CASARES POLO



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.

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 MOLINA



CERTIFICACIÓN



Anteriormente conocida como EHFA (European Health & Fitness Association) fue constituida en Bruselas con el ánimo de regular las directrices a seguir por los centros europeos de formación y las categorías profesionales que agrupan a todos los trabajadores del sector. Actualmente es uno de los sellos con mayor reconocimiento dentro y fuera de Europa. Han firmado acuerdos de convalidación con otras certificaciones o instituciones como la NSCA, la ACSM, ISSA, Consell Catalá de Sports, etc.



Es el registro independiente de Europe Active donde los instructores, profesores o entrenadores pueden inscribirse para hacer constar que han alcanzado los requisitos exigidos por esta institución y se comprometen a actualizarse mediante planes de formación continua durante toda su vida profesional. Garantiza que las personas inscritas reciben formación permanentemente de calidad.

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

LONG RACE CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA DE CARRERA DE 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. | Identify document/Passport: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director



Ana Casares Polo
Lecturer



CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA EN CARRERAS DE FONDO



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