A person wearing a black t-shirt, black shorts, and a backpack is running through a grassy field. The person's legs are in mid-stride, and they are wearing dark running shoes. In the foreground, there is a small stream flowing over rocks. The background is filled with tall grass and some trees.

CURSO PREPARACIÓN FÍSICA DE **CARRERAS DE MONTAÑA**

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 montaña te especializarás en la preparación física en todas las distancias del trail running hasta llegar al Ultra Trail.

A lo largo de 31 temas aprenderá fisiología del ejercicio, teoría y práctica del entrenamiento y sobre todo a cómo utilizar los principios, métodos y nuevos sistemas de programación para alcanzar la máxima forma en las competiciones más importantes de la temporada, todo apoyado con ejemplos prácticos que convirtieron a corredores de trail running en campeones de España.

ESTRUCTURA DEL CURSO



El curso de preparación física en carreras de montaña 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 montaña. 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 montaña.

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 montaña

- Unidad 16 - Aprovechando el lactato y eliminando umbrales
- Unidad 17 - Los 6 puntos cardinales del entrenamiento en el corredor de montaña
- Unidad 18 - Nuevos sistemas de entrenamiento en el corredor de montaña
- Unidad 19 - El entrenamiento Invisible
- Unidad 20 - Claves para conseguir tu peso de máximo rendimiento
- Unidad 21 - ¿Cómo cuantificar, evaluar y analizar el entrenamiento?
- Unidad 22 - ¿Cómo establecer objetivos a corto, medio y largo plazo?
- Unidad 23 - Planificación y periodización. Periodos, estructuras y métodos de entrenamiento
- Unidad 24 - Series Triangulares. Nuevo Método de Entrenamiento fraccionado en el Corredor de montaña
- Unidad 25 - El entrenamiento de la Fuerza en el Corredor de montaña
- Unidad 26 - ¿Cómo entrenar y afrontar las bajadas?
- Unidad 27 - ¿Cómo entrenar y afrontar las subidas?
- Unidad 28 - Ejemplos prácticos de entrenamientos

CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA EN CARRERAS DE MONTAÑA

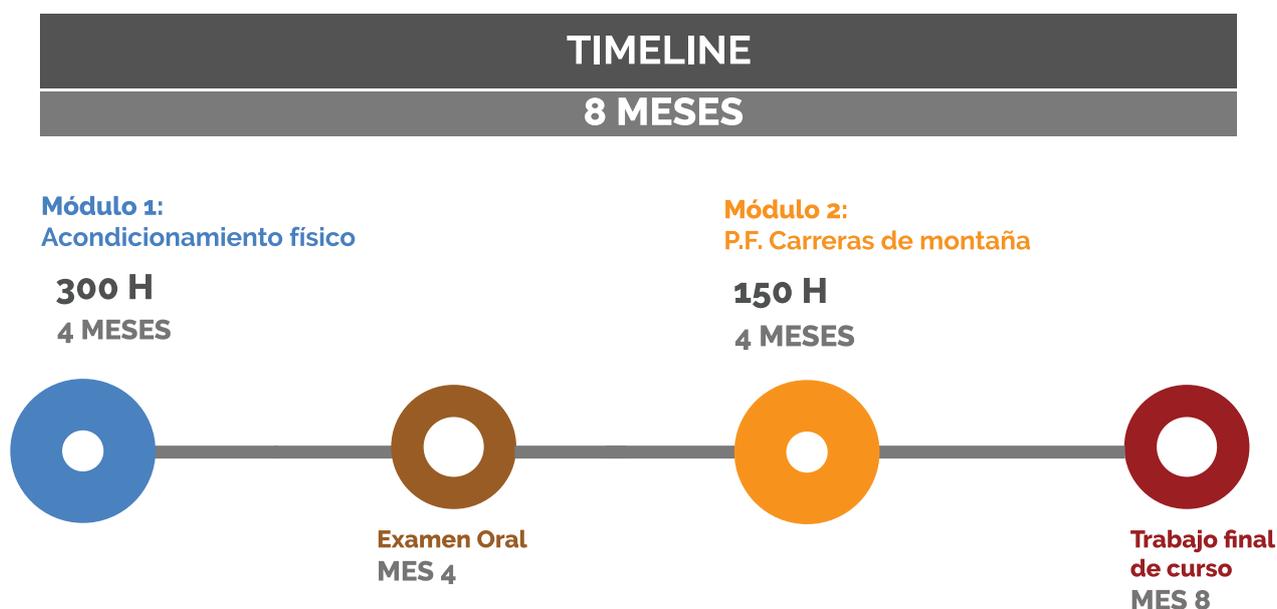
Unidad 29 - Ejemplos prácticos para analizar previamente el perfil físico / deportivo / antropométrico de cada corredor de montaña

Unidad 30 - Consejos, consideraciones y dudas más frecuentes en el corredor de montaña.

Unidad 31 - Cómo afrontar mentalmente una competición

TIMELINE

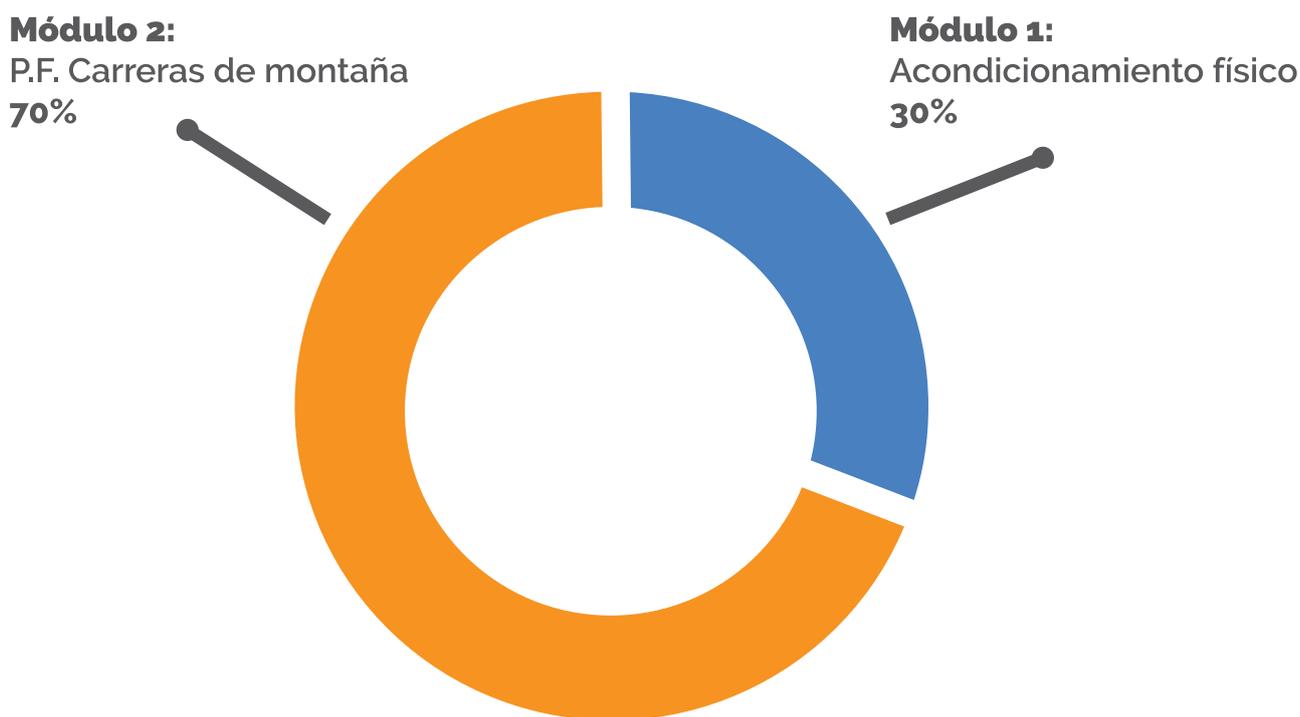
El curso está compuesto por 2 bloques de contenidos, un primer bloque de acondicionamiento deportivo y un segundo bloque específico. La duración total es de 8 meses y se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



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 montaña

 **Cuestionarios de evaluación: 20%**

 **Trabajos prácticos: 30%**

 **Realización supuestos prácticos: 50%**

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.

Supuestos 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.

OBJETIVOS

Este curso online te permitirá diferenciarte dentro del mundo de la preparación física de montaña, gracias al asesoramiento de los profesores Octavio Pérez y Saúl Ramírez, ambos con una experiencia profesional en el campo de la montaña de reconocido prestigio.

Superando el curso de preparación física en carreras de montaña, serás capaz de planificar los entrenamientos de los corredores que estén a tu cargo, cuantificando las cargas y los periodos de entrenamiento según el momento de la temporada, el calendario de carreras y las características de los deportistas.

En definitiva, ofrecerás un asesoramiento deportivo de calidad y de garantías a tus deportistas.

PROFESORADO

OCTAVIO PÉREZ CALATAYUD



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.

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

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 en carreras de montaña.

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

Certificado: **Especialista en la preparación física de carreras de montaña**

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

TRAIL RUNNING CONDITIONING SPECIALIST

TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA DE CARRERA DE MONTAÑA

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: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director



Saúl Ramírez Molina
Lecturer



CURSO- PREPARACIÓN FÍSICA EN CARRERAS DE MONTAÑA



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