

A man in a white t-shirt is performing a core exercise on a blue stability ball in a gym. He is leaning forward with his hands on the ball, and his back is to the camera. The background shows gym equipment and a blurred green plant in the foreground.

CURSO  
ACONDICIONAMIENTO  
Y NUTRICIÓN  
DEPORTIVA

[ALTORENDIMIENTO.COM](http://ALTORENDIMIENTO.COM)





Profesores: Ricardo Segura Falcó

Tipo: Curso online

Plazo: 4 meses

Horas Lectivas: 450 horas

Materiales: Temario online

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO DE ACONDICIONAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Debes tener en cuenta que la práctica deportiva conlleva unos pasos a seguir que deben tener una adecuación, un orden y una coherencia. Por este motivo desde Alto Rendimiento queremos que tengas una base muy sólida sobre el entrenamiento y con este curso lo vas a conseguir.

Con este curso aprenderás cuál será tu papel con los deportistas. Tendrás una base sólida sobre el conocimiento del cuerpo humano y de los procesos internos que se dan para que un deportista pueda tener salud o su máximo rendimiento según los casos. Aprenderás a realizar las evaluaciones físicas correspondientes y a diseñar un programa de entrenamiento basado en los principios fundamentales del ejercicio físico. Conocerás las principales cualidades físicas que rodean el entrenamiento, la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. Y finalizaremos con unos contenidos sobre nutrición.

Y todo esto con la facilidad y la flexibilidad que te ofrece la enseñanza online, con comunicación

con la plataforma Formotiva y tutorías personalizadas vía Skype o Fuze Meeting según la necesidad. Con esta sencilla tecnología estaremos en contacto para ayudarte durante tu aprendizaje.

## OBJETIVOS DEL CURSO

Conocer el papel del preparador físico.

Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento en el ejercicio físico

Conocer la metodología de entrenamiento de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

Conocer los principios básicos del ejercicio físico.

Ser capaz de planificar el entrenamiento.

Adaptar el entrenamiento a las capacidades de deportista.

Ser capaz de adaptar las pautas nutricionales a las capacidades del deportista.

## TEMARIO DEL CURSO

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 del entrenamiento

Unidad 14. Cargas de entrenamiento

Unidad 15. Nutrición

## VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Saúl Ramírez y Miguel Sanz, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

Además, recibirás toda la colección de congresos valorada en 228€ y todos los ejemplares de la revista alto rendimiento valorados en 292€ totalmente gratis.

Incluido en el curso

Colección congresos  
Ejemplares revista alto rendimiento

## 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 acondicionamiento y nutrición deportiva 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.

Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaría. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

## CERTIFICA



## AVALA





Nos encontrarás en:

C/ El Camí, 83 -Bajo  
03801 Alcoy (Alicante) España  
Tlf: +34 96 633 71 35 

[secretaria@altorendimiento.com](mailto:secretaria@altorendimiento.com)

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.

16:00h. a 19:00h.