



MÁSTER INTERNACIONAL
PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA
-ALTO RENDIMIENTO-

ALTORENDIMIENTO.COM



**MÁSTER INTERNACIONAL
PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA
-ALTO RENDIMIENTO-**

Profesor/es:



Ricardo Segura



Raquel Landín



Miguel Sanz

Tipo: Curso online // **Plazo:** 12 meses // **Horas Lectivas:** 800 // **Materiales:** Online

MÁSTER EN PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA

El objetivo del máster en preparación física deportiva de Alto Rendimiento es que el alumno conozca el rol del preparador físico y obtenga los conocimientos y aptitudes necesarias para hacer una completa evaluación física y un correcto programa de entrenamiento en consecuencia, tanto de fuerza, resistencia, velocidad, etc.

También se tratan temas como la prevención y tratamiento de lesiones, psicología o coaching deportivo y nutrición deportiva.

Reserva ahora tu plaza pagando la primera cuota del máster.

OBJETIVOS PRINCIPALES

Tomar conciencia de la labor del preparador físico.

Conocer los aspectos físicos y psicológicos del entrenamiento deportivo que influyen en el rendimiento.

Ser consciente de la importancia de una completa evaluación física y un correcto programa de entrenamiento en consecuencia.

Analizar los resultados obtenidos en el tiempo en factores como fuerza, resistencia, velocidad, etc.

Conocer las lesiones habituales en cada tipo de entrenamiento así como la forma de evitarlas y tratarlas.

Definir la anatomía del deportista y la función de cada una de sus partes.

Integrar en el entrenamiento deportivo las diferentes estrategias existentes para mantener y mejorar la motivación de los deportistas

METODOLOGÍA

Los alumnos tendrán pruebas de evaluación a lo largo de cada capítulo y trabajo práctico real como proyecto final de máster en preparación física deportiva.

Los alumnos necesitarán disponer de al menos dos deportistas que sirvan como base del trabajo práctico a realizar.

Los alumnos realizarán grabación de vídeo a lo largo del curso para poder contrastar los conocimientos, destrezas y competencias adquiridos.

REQUISITOS

Ejercer o haber ejercido como entrenador / preparador en cualquier disciplina deportiva durante al menos dos años consecutivos.

Los alumnos diplomados, licenciados o con grado recibirán la Certificación de Máster de Preparación Física Deportiva. Aquellos que no alcancen estos requisitos recibirán la certificación de “Experto.”

TITULACIÓN DEL MÁSTER

Licenciados, Diplomados y estudiantes de cualquier grado universitario finalizado se otorgará la certificación de Máster de Preparación Física Deportiva. Aquellos sin estudios universitarios arriba mencionados recibirán la Certificación de Especialista en Preparación Física Deportiva.

CERTIFICACIÓN

Certificación internacional del máster en preparación física deportiva Alto Rendimiento:



Hoja de Ruta Máster Preparación Física Deportiva



UNIDADES DE APRENDIZAJE

MÓDULO 1

ACONDICIONAMIENTO DEPORTIVO

- 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

En caso de poseer la certificación entrenador personal- EQF Level 4, este módulo estaría convalidado.

MÓDULO 2

NUTRICIÓN DEPORTIVA AVANZADA

Parte I. Fuentes nutricionales para los deportistas

- Unidad 1.** Nutrientes que aportan energía
- Unidad 2.** Vitaminas y minerales
- Unidad 3.** Fluidos y electrolitos
- Unidad 4.** Ayudas ergogénicas

Parte II. Aspectos nutricionales del rendimiento óptimo

- Unidad 5.** Función gastrointestinal y aporte energético
- Unidad 6.** Evaluación de estado nutricional en el ámbito deportivo
- Unidad 7.** Ritmo de ingesta energética y de fluidos
- Unidad 8.** Transporte y utilización del oxígeno
- Unidad 9.** Estrategias antiinflamatorias y para la salud muscular

Parte III. Factores que afectan a las necesidades nutricionales

- Unidad 10.** Los viajes
- Unidad 11.** Grandes altitudes. Tema opcional
- Unidad 12.** Sexo y edad. Tema opcional
- Unidad 13.** Peso y composición corporal

MÓDULO 3

A elegir uno de estos tres bloques:

PREVENCIÓN DE LESIONES

Unidad 1. Epidemiología

Unidad 2. Factores de riesgo intrínseco

Unidad 3. Factores de riesgo extrínseco

Unidad 4. Medidas de prevención desde la actividad física

Unidad 5. Programa preventivo “The 11”

Unidad 6. “Los 11+” Un programa completo de calentamiento

Unidad 7. La propagación como metodología de trabajo para la prevención de lesiones **Unidad 8.** La flexibilidad como metodología de trabajo para la prevención de lesiones **Unidad 9.** Estrategias para la prevención de lesiones en el deporte.

QUIROMASAJE DEPORTIVO

Parte 1. Anatomía

Unidad 1. Generalidades

Unidad 2. El tronco

Unidad 3. El hombro

Unidad 4. El codo

Unidad 5. La muñeca y la mano

Unidad 6. La cadera y la rodilla

Unidad 7. El tobillo y el pie

Parte 2. Quiromasaje

Unidad 1. Historia del masaje

Unidad 2. Definición de masaje

Unidad 3. Principios del masajista

Unidad 4. Efectos fundamentales del masaje

Unidad 5. Preparativos

Unidad 6. Indicaciones y contraindicaciones del masaje

Parte 3. Quiromasaje prácticas

Unidad 1. Manipulaciones básicas de masaje

Unidad 2. Secuencia general del masaje

Unidad 3. Tipos de masaje

CORE TRAINING

Unidad 1. Conocimiento del core

Unidad 2. Técnicas básicas para el entrenamiento del core

Unidad 3. Metodologías actuales para el acondicionamiento del core

Unidad 4. Evaluaciones para la prescripción del entrenamiento del core

Unidad 5. Criterios y principio básicos para la prescripción del entrenamiento

Unidad 6. Programación del entrenamiento del core

Unidad 7. Implementos para el acondicionamiento del core

MÓDULO 4

A elegir una primera especialidad deportivas entre las siguientes:

Preparación Física de Baloncesto

Preparación Física de Balonmano

Preparación Física de Carrera de Medio Fondo

Preparación Física de Carrera de Fondo

Preparación Física de Carrera de Montaña

Preparación Física de Ciclismo

Preparación Física de Fútbol

Preparación Física de Fútbol Sala

Preparación Física de Hockey Patines

Preparación Física de Maratón

Preparación Física de Natación

Preparación Física de Pádel

Preparación Física de Tenis

Preparación Física de Triatlón

MÓDULO 5

A elegir una segunda especialidad deportivas entre las siguientes:

Preparación Física de Baloncesto

Preparación Física de Balonmano

Preparación Física de Carrera de Medio Fondo

Preparación Física de Carrera de Fondo

Preparación Física de Carrera de Montaña

Preparación Física de Ciclismo

Preparación Física de Fútbol

Preparación Física de Fútbol Sala

Preparación Física de Hockey Patines

Preparación Física de Maratón

Preparación Física de Natación

Preparación Física de Pádel

Preparación Física de Tenis

Preparación Física de Triatlón

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.



AVALA



Nos encontrarás en:

**Calle Els Alçamora, nº 15
03802 Alcoy (Alicante) España**

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00 h. a 14:00h. 16:00 h.
a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970

(Sólo para España)

MÁSTER INTERNACIONAL
PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA
-ALTO RENDIMIENTO-