

# Especialización Profesional

## Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio





## Especialización Profesional Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/entrenamiento-movilidad-fuerza-dirigido-monitor-gimnasio](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-profesional/entrenamiento-movilidad-fuerza-dirigido-monitor-gimnasio)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 16*

07

Metodología

---

*pág. 22*

08

Titulación

---

*pág. 26*

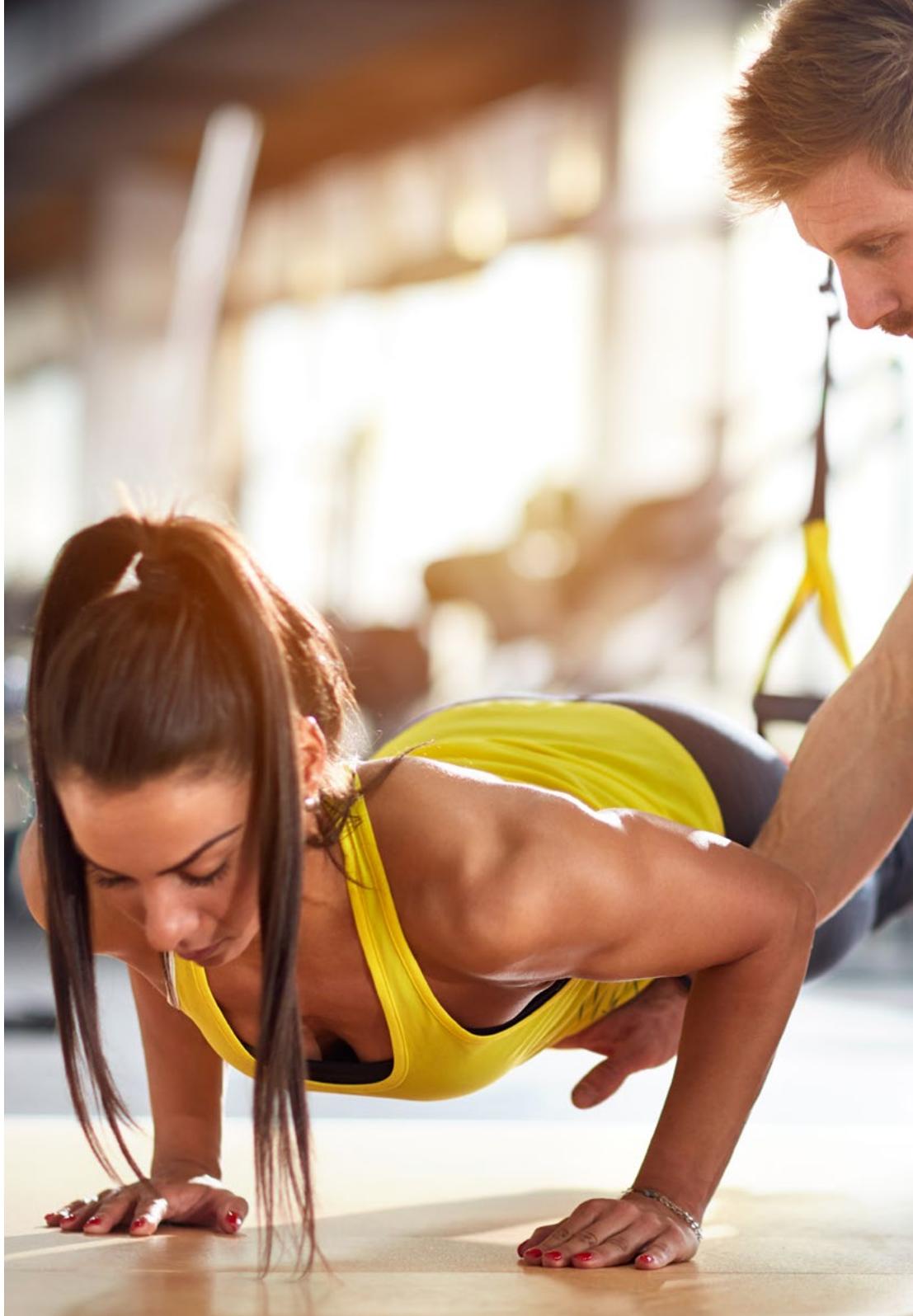
# 01

## Presentación

Existen grandes diferencias entre los conceptos y las creencias populares sobre la movilidad y su entrenamiento. Esta cualidad es un factor indispensable para el bienestar de las personas. Además, se refleja en los objetivos, los métodos de aplicación y su repercusión en el tiempo a nivel neuromuscular, lo cual tiene un impacto directo en el rendimiento deportivo. En los centros especializados en acondicionamiento físico, debe haber trabajadores cualificados que dominen los aspectos científicos y técnicos para que los resultados de los entrenamientos sean satisfactorios. Este programa 100% online te aportará los conocimientos necesarios para abordar estos temas como un profesional, permitiéndote, así, optar a las mejores oportunidades laborales dentro de este sector.

“

*Contribuye a mejorar la salud de tus usuarios incorporando las mejores técnicas de entrenamiento con esta Especialización Profesional 100% online”*





Las personas acuden a centros de entrenamiento personal para mejorar sus condiciones físicas y mentales. Por eso, como Monitor de Gimnasio es relevante que conozcas cuáles son los diferentes sistemas y métodos para practicar de la movilidad, el momento y elementos como el tiempo, intensidad o duración. así como el contexto en el que se deben aplicar, si se quieren obtener unos objetivos u otros.

Por tanto, por medio de este programa, podrás disponer de los conocimientos y recursos didácticos para una intervención eficaz y eficiente sobre el cliente. Se abordará el proceso de evaluación y valoración neuromuscular a través de un método de aplicación específico. Esto, teniendo en cuenta las características individuales y contextuales del deportista, antes de poder desarrollar cualquier preparación física o iniciar una readaptación deportiva.

Para todo esto, te dotarás con los últimos avances científicos y tecnológicos para el control de las cargas, con la información teórico-práctica más completa del mercado y 100% en línea. Diseñada bajo la metodología más innovadora del entorno actual, con la cual alcanzarás tu meta de crecimiento y mejora profesional, abriéndote puertas en un área en completo desarrollo.

“

*Gracias a este programa podrás aprender todo sobre el entrenamiento dirigido, de movilidad y fuerza, para desempeñarte profesionalmente como Monitor de Gimnasio”*

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

*TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”*





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

# 03

## Salidas profesionales

Con los sólidos conocimientos adquiridos en esta completa y especializada titulación de TECH, estarás preparado para ampliar significativamente tus oportunidades laborales en el campo del *fitness*. Podrás ejercer con confianza y excelencia tu trabajo como Monitor de Gimnasio, destacándote como un profesional altamente especializado en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido. Tu perfil laboral será demandado y valorado por numerosas empresas e instituciones relacionadas con la actividad física y deportiva.

“

*Un perfil profesional con base en conocimientos científicos y técnicos te abrirá un abanico de oportunidades en centros de prestigio. Aprovecha la oportunidad de este programa y matricúlate ahora”*





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Árbitro en competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Monitor de actividades acuáticas
- ♦ Instructor de yoga o pilates
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en campamentos infantiles
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Al completar la Especialización Profesional podrás expandir tus conocimientos y desarrollar tus habilidades en un entorno en pleno auge como es el entrenamiento personalizado. Cumplirás con los requisitos para desenvolverte de forma adecuada en el ámbito laboral, especialmente en ejercicios de movilidad, fuerza y dirigidos.

01

Planificar programas de entrenamiento personalizados y efectivos

02

Realizar evaluaciones físicas y pruebas precisas de movilidad y fuerza

03

Aplicar conocimientos avanzados de anatomía y biomecánica al entrenamiento

04

Desarrollar técnicas de movilización articular de forma segura y eficiente





05

Ejecutar entrenamientos de fuerza variados y progresivos

06

Corregir posturas y desequilibrios musculares mediante técnicas específicas

07

Adaptar programas de entrenamiento según las necesidades individuales y objetivos

08

Ofrecer instrucciones claras y precisas durante las sesiones de entrenamiento, motivando y corrigiendo adecuadamente

# 05

## Dirección del curso

Profesionales con décadas de experiencia y un amplio desarrollo en el área de las ciencias del deporte y de la salud son los encargados de dirigir esta especialización profesional. Esto con el objetivo de ofrecerte el mejor contenido y las más resaltantes vivencias. De esta manera, obtendrás una visión general sobre el tema de estudio y podrás aplicar de forma inmediata lo aprendido en tu entorno laboral.

“

*Contarás con la guía de profesionales destacados en el área de entrenamiento personal y la salud, lo cual te permitirá definir los primeros pasos de tu carrera”*



## Dirección del curso

### D. Rubina, Dardo

- ◆ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ CEO de Test and Training
- ◆ Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- ◆ Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- ◆ Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- ◆ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ◆ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ◆ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ◆ Técnico de Fisicoculturismo de Competición. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ◆ Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- ◆ Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- ◆ Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- ◆ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- ◆ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

## Cuadro docente

### D. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Especialista en Preparación Física y Deporte
- ♦ Coordinador del área de educación y preparación física en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Entrenador personal y readaptador deportivo en Estudio 9,8 Gravity
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster en Preparación Física en el Fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Postgrado entrenamiento personal por la Universidad de Castilla la Mancha

### Dña. Riccio, Anabella

- ♦ Especialista en Entrenamiento Funcional
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional en DISTRITO B
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional y Crossfit en Gimnasio Athlon 62
- ♦ Licenciada en Educación Física. Universidad nacional de La Plata, Argentina
- ♦ Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio
- ♦ Curso en Curso Bioquímica para Programar el Ejercicio





#### D. Varela, Mauricio Carlos

- ◆ Especialista en Entrenamiento Físico Integral
- ◆ Profesor de Educación Física
- ◆ Entrenador personal de adultos mayores
- ◆ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite del Circuito de Ciclismo Astronomía
- ◆ Licenciado en Educación Física
- ◆ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio. Curso de Posgrado, FaHCE-UNLP
- ◆ Antropometrista acreditado ISAK nivel 1
- ◆ Miembro de la ISAK Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría

“

*TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”*

# 06

## Plan de formación

Este es un programa de contenido exclusivo, con un temario ajustado a las últimas tendencias en el campo de la salud y las ciencias del deporte. En su itinerario académico abordarás específicamente el entrenamiento de movilidad, fuerza y dirigido. Serán 3 módulos, en los que se te presentarán casos prácticos reales para que despiertes el sentido crítico y de análisis en cada tema de estudio. Además, la titulación está apoyada por los recursos multimedia más punteros del sector educativo.

“

*Tendrás la disponibilidad del contenido las 24 horas del día e incluso podrás descargarlo para su consulta cuando quieras, desde el dispositivo de tu preferencia”*



## Módulo 1. Entrenamiento de Movilidad

- 1.1. Sistema neuromuscular
  - 1.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
    - 1.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
    - 1.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
    - 1.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular
  - 1.1.2. Sistemas de información somatosensorial
    - 1.1.2.1. Subsistemas de información
    - 1.1.2.3. Tipos de reflejos
      - 1.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
      - 1.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
      - 1.1.2.2.3. Reflejos musculo-tendinosos-articulares
    - 1.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 1.2. Control motor y movimiento
  - 1.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
    - 1.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
    - 1.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
    - 1.2.1.3. Patrón respiratorio
  - 1.2.2. Patrón de movimiento
    - 1.2.2.1. La coactivación
    - 1.2.2.2. Teoría *Joint by Joint*
    - 1.2.2.3. Complejos primarios de movimiento
- 1.3. Comprendiendo la movilidad
  - 1.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
    - 1.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
    - 1.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
    - 1.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza
  - 1.3.2. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
    - 1.3.2.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
    - 1.3.2.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad
  - 1.3.3. Movilidad y estabilidad por estructuras
    - 1.3.3.1. Complejo pie-tobillo
    - 1.3.3.2. Complejo Rodilla y cadera
    - 1.3.3.3. Complejo Columna y hombro
- 1.4. Entrenando la movilidad
  - 1.4.1. Bloque fundamental
    - 1.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
    - 1.4.1.2. Esquema específico pre-ejercicio
    - 1.4.1.3. Esquema específico post-ejercicio
  - 1.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
    - 1.4.2.1. *Squat & dead lift*
    - 1.4.2.3. Aceleración & multidirección
- 1.5. Métodos de recuperación
  - 1.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 1.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
  - 1.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
  - 1.6.2. Métodos centrados en la artro-coinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
  - 1.6.3. Entrenamiento excéntrico

- 1.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
  - 1.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
  - 1.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento
- 1.8. Valoración y análisis del deportista
  - 1.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
    - 1.8.1.1. La evaluación
    - 1.8.1.2. Proceso de evaluación
      - 1.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
      - 1.8.1.2.2. Determinar el test
      - 1.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles
  - 1.8.2. Metodología de evaluación del deportista
    - 1.8.2.1. Tipos de test
      - 1.8.2.1.1. Test de valoración analítica
      - 1.8.2.1.2. Test de valoración general
      - 1.8.2.1.3. Test de valoración específica – dinámica
    - 1.8.2.2. Valoración por estructuras
      - 1.8.2.2.1. Complejo pie - tobillo
      - 1.8.2.2.2. Complejo Rodilla – cadera
      - 1.8.2.2.3. Complejo Columna – hombro
- 1.9. La movilidad en el deportista lesionado
  - 1.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
    - 1.9.1.1. Estructura muscular
    - 1.9.1.2. Estructura tendinosa
    - 1.9.1.3. Estructura ligamentosa
  - 1.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
    - 1.9.2.1. Rotura de isquisurales en el corredor

## Módulo 2. Entrenamiento de la Fuerza

- 2.1. Fuerza
  - 2.1.1. La fuerza desde la mecánica
  - 2.1.2. La fuerza desde la fisiología
  - 2.1.3. La Fuerza aplicada
  - 2.1.4. Curva fuerza tiempo
    - 2.1.4.1. Interpretación
  - 2.1.5. Fuerza máxima
  - 2.1.6. RFD
  - 2.1.7. fuerza útil
  - 2.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
    - 2.1.8.1. Interpretación
  - 2.1.9. Déficit de Fuerza
- 2.2. Carga de entrenamiento
  - 2.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
  - 2.2.2. La carga
  - 2.2.3. La carga: volumen
  - 2.2.4. La carga: intensidad
  - 2.2.5. La carga: densidad
  - 2.2.6. Carácter del esfuerzo
- 2.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
  - 2.3.1. la prevención y rehabilitación de lesiones
    - 2.3.1.1. Terminología
    - 2.3.1.2. Conceptos
  - 2.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica

- 2.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
  - 2.3.3.1. El método
  - 2.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
- 2.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
  - 2.3.4.1. CORE
  - 2.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 2.4. Método Pliométrico
  - 2.4.1. Mecanismos Fisiológicos
  - 2.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
  - 2.4.3. El ciclo Estiramiento – Acortamiento (CEA)
    - 2.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
    - 2.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
  - 2.4.4. Clasificación de los CEA
    - 2.4.4.1. CEA corto
    - 2.4.4.2. CEA largo
  - 2.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
  - 2.4.6. Sistema nervioso central
    - 2.4.6.1. Reclutamiento
    - 2.4.6.2. Frecuencia
    - 2.4.6.3. Sincronización
- 2.5. Entrenamiento de la potencia
  - 2.5.1. Potencia
    - 2.5.1.1. La potencia
    - 2.5.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
    - 2.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
  - 2.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
  - 2.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
    - 2.5.3.1. Hipertrofia muscular
    - 2.5.3.2. Composición muscular
    - 2.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
    - 2.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
    - 2.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
  - 2.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
    - 2.5.4.1. Potencial de acción
    - 2.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
    - 2.5.4.3. Coordinación intramuscular
    - 2.5.4.4. Coordinación intermuscular
    - 2.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
    - 2.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
  - 2.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
    - 2.5.5.1. Impulso de fuerza
    - 2.5.5.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
    - 2.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza - tiempo
    - 2.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
    - 2.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza - tiempo
  - 2.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
    - 2.5.6.1. Curva potencia – tiempo
    - 2.5.6.2. Curva potencia – desplazamiento
    - 2.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 2.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
  - 2.6.1. El Vector de Fuerza
    - 2.6.1.1. Vector Axial
    - 2.6.1.2. Vector Horizontal
    - 2.6.1.3. Vector Rotacional

- 2.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
- 2.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento
  - 2.6.3.1. Los principales gestos deportivos
  - 2.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga
  - 2.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento
- 2.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
  - 2.7.1. El propio peso corporal
  - 2.7.2. Ejercicios libres
  - 2.7.3. P.A.P
    - 2.7.3.1. Definición
    - 2.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
  - 2.7.4. Ejercicios con maquinas
  - 2.7.5. *Complex training*
  - 2.7.6. Ejercicios y su transferencia
  - 2.7.7. Contrastes
  - 2.7.8. *Clúster training*
- 2.8. VBT
  - 2.8.1. La aplicación del VBT
    - 2.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
  - 2.8.2. La carga programada y la carga real
    - 2.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
  - 2.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
  - 2.8.4. VBT y grado de fatiga
    - 2.8.4.1. Relación con el lactato
    - 2.8.4.2. Relación con el amonio
  - 2.8.5. VBT en relación a la perdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
    - 2.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
    - 2.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de perdida de velocidad en la serie
  - 2.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 2.9. La fuerza en relación con hipertrofia
  - 2.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: Tensión mecánica
  - 2.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: Estrés metabólico
  - 2.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: Daño muscular
  - 2.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
    - 2.9.4.1. Frecuencia
    - 2.9.4.2. Volumen
    - 2.9.4.3. Intensidad
    - 2.9.4.4. Cadencia
    - 2.9.4.5. Series y repeticiones
    - 2.9.4.6. Densidad
    - 2.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
  - 2.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
    - 2.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
    - 2.9.5.2. Efectos sobre el tendón
    - 2.9.5.3. Longitud de fascículo
    - 2.9.5.4. Angulo de penneación
- 2.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
  - 2.10.1. El entrenamiento excéntrico
    - 2.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
    - 2.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
  - 2.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
  - 2.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
  - 2.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
    - 2.10.4.1. Poleas cónicas
    - 2.10.4.2. Dispositivos isoineriales

## Módulo 3. Entrenamiento Personal Dirigido en Sala

- 3.1. El Síndrome Metabólico
  - 3.1.1. El Síndrome Metabólico
  - 3.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
  - 3.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención
- 3.2. Bases fisiopatológicas
  - 3.2.1. El síndrome metabólico y riesgos para la salud
  - 3.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 3.3. Valoración y diagnóstico
  - 3.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
  - 3.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
  - 3.3.3. El síndrome metabólico y su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
  - 3.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico
- 3.4. Protocolos y tratamiento
  - 3.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
  - 3.4.2. La nutrición y su importancia en el síndrome metabólico
  - 3.4.3. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
  - 3.4.4. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 3.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con síndrome metabólico
  - 3.5.1. Concreción del nivel del cliente
  - 3.5.2. Objetivos
  - 3.5.3. Procesos evaluativos
  - 3.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 3.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
  - 3.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 3.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 3.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 3.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 3.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
  - 3.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
  - 3.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
  - 3.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
  - 3.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 3.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
  - 3.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
  - 3.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico
- 3.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
  - 3.9.1. Aspectos nutricionales en el Síndrome Metabólico
  - 3.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en Síndrome Metabólico
- 3.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con síndrome metabólico
  - 3.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
  - 3.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
  - 3.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multi disciplinar) en diabetes

# 07

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“*Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

La Especialización Profesional en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Especialización Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Especialización Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en la Especialización Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Especialización Profesional en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





**Especialización Profesional**  
Entrenamiento de Movilidad,  
Fuerza y Dirigido para  
Monitor de Gimnasio

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

# Especialización Profesional

## Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio

