

Máster Profesional

Alto Rendimiento Deportivo





tech formación
profesional

Máster Profesional Alto Rendimiento Deportivo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-alto-rendimiento-deportivo

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer
al finalizar el Máster
Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 14

06

Plan de formación

pág. 20

07

Metodología

pág. 38

08

Titulación

pág. 42

01

Presentación

Si deseas profesionalizarte en el ámbito del alto rendimiento deportivo, este programa de capacitación es el idóneo. En esta titulación encontrarás los contenidos más específicos, ampliados y actualizados del mercado. Podrás dominar y aplicar con certeza los principales métodos de entrenamiento para la mejora de las habilidades físicas del atleta, así como el análisis de datos y la nutrición. Todo esto, con el manejo de las herramientas tecnológicas más adecuadas para alcanzar una rápida inserción laboral. Así, esta titulación 100% online te proveerá información para abordar este aspecto desde el más alto nivel en torno a la fisiología, estadística y evaluación.

“

Si quieres trabajar como entrenador en el ámbito de Alto Rendimiento Deportivo, este Máster Profesional es para ti. TECH te ofrece el mejor contenido con este programa 100% online”





El rendimiento es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos físicos a partir de unas condiciones determinadas. El estilo de vida de quienes practican actividades físicas debe, por tanto, estar sustentado bajo unos estrictos parámetros, ya que cualquier evento fuera de la planificación puede alterar sus resultados. Especialmente, si el atleta tiene como meta la obtención de logros al más alto nivel.

Así, contar con un preparador especializado en las más actualizadas técnicas y metodologías de este ámbito facilita el alcance de los objetivos planteados. Este Máster Profesional te preparará en el área a través del análisis de 10 módulos amplios de conceptos indispensables en la función de todo entrenador de este sector. Esto te permitirá profundizar en cuestiones como la bioenergética de la velocidad o la biomecánica aplicada.

Además, al tratarse de programa 100% online, tendrás la comodidad y flexibilidad que necesitas para poder ir adaptando tu agenda actual a los estudios. Es decir, no estarás condicionado por horarios fijos, sino que podrás acceder a los contenidos en todo momento del día. De este modo, compaginarás tu carrera laboral o personal con la vida académica y te apoyarás todo el tiempo en el innovador método *Relearning*.

“ Los deportistas requieren un apoyo de primer nivel para ser mucho más eficientes y obtener mejores resultados con menos esfuerzo. Matricúlate en este programa y conviértete en su entrenador experto”

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 el creciente interés por el rendimiento óptimo en el deporte, los profesionales más capacitados en este sector pueden encontrar diversas oportunidades. Algunas de ellas son como entrenadores deportivos de élite, preparadores físicos o analistas de datos de la actividad física. También, podrán desempeñarse como consultores, gestores de equipos y docentes en instituciones. Desde esos puestos, los egresados de este programa contribuirán con sus habilidades para mejorar las destrezas de los atletas, contribuyendo al éxito y al desarrollo de la industria.

“

Reconocerás las vías metabólicas energéticas y sus modificaciones mediadas por el ejercicio y su rol en el rendimiento humano con este programa de TECH”





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

- ◆ Monitor deportivo en gimnasios
- ◆ Asistente de preparador físico para deportistas de alto rendimiento
- ◆ Entrenador auxiliar de equipos de élite
- ◆ Técnico deportivo especializado en nutrigenética
- ◆ Auxiliar técnico de nutrición deportiva
- ◆ Consultor técnico de apps sobre alto rendimiento



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Máster Profesional?

Al finalizar este Máster Profesional, adquirirás una serie de conocimientos y competencias que te ayudarán a ofrecer un servicio especializado y de calidad en cada proyecto que se te presente. Por todo esto, este programa se posiciona como la mejor opción para capacitarse en entrenamiento de atletas de alto rendimiento.

01

Reconocer las vías metabólicas energéticas y sus modificaciones mediadas por el ejercicio y su rol en el rendimiento humano

02

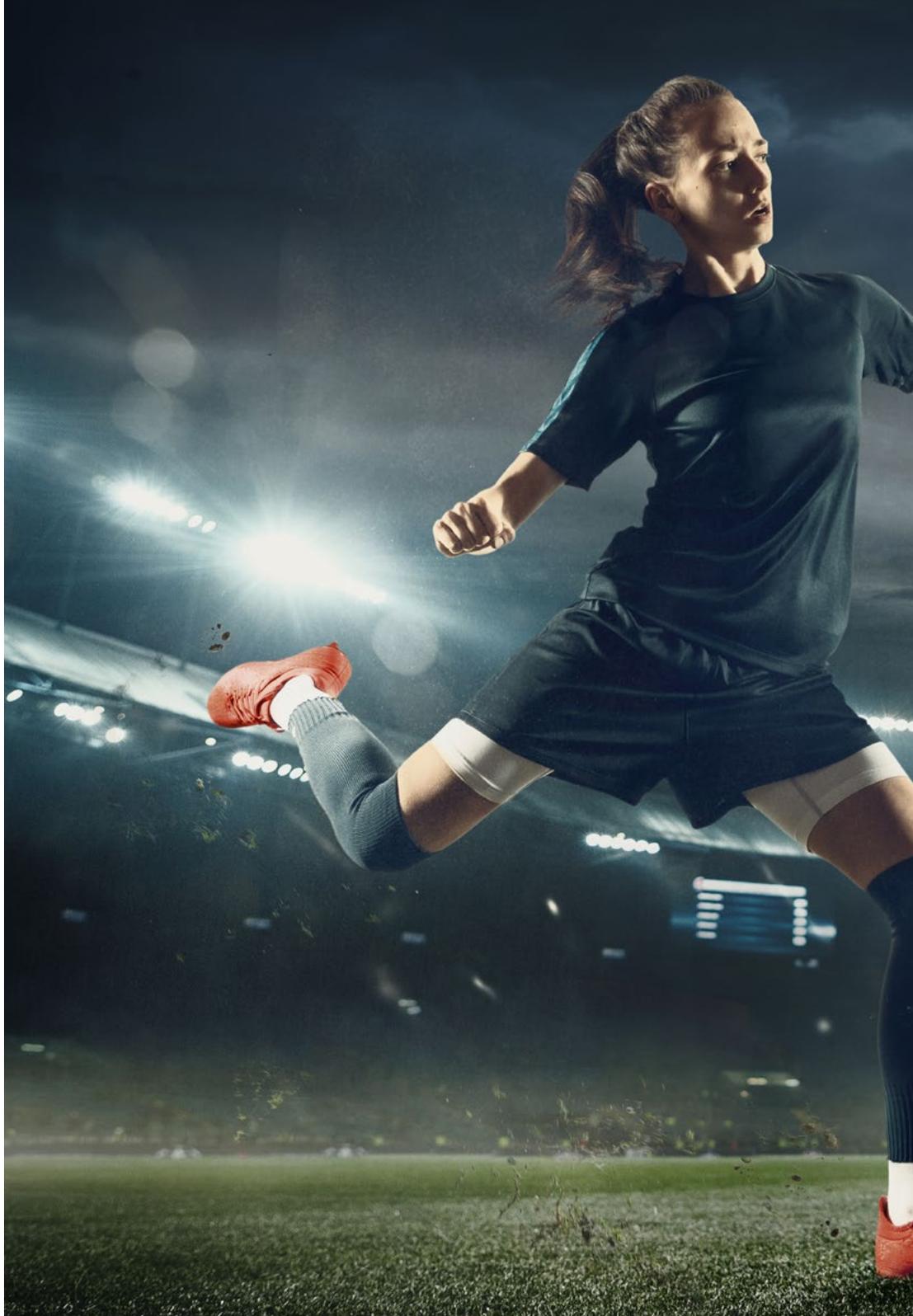
Manejar aspectos claves del sistema neuromuscular, el control motor y su rol en el entrenamiento físico

03

Analizar de datos recolectados en laboratorio y en el campo a través de diversos instrumentos de evaluación

04

Describir los diferentes tipos de análisis estadísticos y su aplicación en diversas situaciones para la comprensión de los fenómenos que ocurren durante el entrenamiento



05

Dominar los aspectos teóricos – prácticos que definen el desarrollo de la potencia

06

Aplicar correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones

07

Incorporar elementos de juicio de observación técnica que permita discriminar errores en la mecánica de la carrera y los procedimientos para su corrección

08

Emplear de forma analítica los diferentes medios y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes fases de la velocidad

09

Seleccionar aquellas pruebas/test más apropiados para evaluar, monitorear tabular y fraccionar cargas de trabajo aeróbico

10

Elaborar métodos de optimización del rendimiento a través de los métodos de recuperación

11

Administrar correctamente y con seguridad los protocolos de los diferentes test y la interpretación de los datos recopilados

12

Utilizar tecnologías a en campo de la evaluación del ejercicio, ya sea en el ámbito de la salud y del rendimiento de la aptitud física a cualquier nivel de exigencia

13

Diferenciar claramente el impacto de la programación con la planificación y sus dependencias





14

Desarrollar conceptos aprendidos en un diseño de planificación anual y/o plurianual

15

Ejecutar los conocimientos y tecnologías básicas de la biomecánica en función de la educación física, el deporte, el rendimiento y la vida cotidiana

16

Valorar la importancia que revisten los protocolos y los distintos tipos de evaluación biomecánica como factor fundamental dentro del proceso de desarrollo y evaluación deportiva

17

Identificar con las últimas evidencias científicas en cuanto a suplementación deportiva se refiere

18

Distinguir los aspectos nutricionales que vienen asociados a trastornos alimenticios y lesiones deportivas

05

Dirección del curso

Con la premisa de ofrecer una capacitación profesional de calidad, TECH ha seleccionado al mejor claustro docente para impartir este Máster Profesional de Alto Rendimiento Deportivo. Este profesorado de elevadísimo nivel fue elegido por su contrastada experiencia en el sector. Todos ellos son profesionales que componen un elenco multidisciplinar completo y que te dan una oportunidad única para aprender de los mejores.

“

Aprende de la mano de los mejores y adquiere los conocimientos y competencias necesarios para desarrollarte en el ámbito del entrenamiento de atletas de alto rendimiento”





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. Añon, Pablo

- ♦ Preparador físico de la Selección Nacional Femenina de Voleibol para los JJOO
- ♦ Preparador físico de equipos de voleibol de la Primera División Argentina masculina
- ♦ Preparador físico de los golfistas profesionales Gustavo Rojas y Jorge Berent
- ♦ Entrenador de natación de Quilmes Atlético Club
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física (INEF) en Avellaneda
- ♦ Posgrado en Medicina Deportiva y Ciencias Aplicadas al Deporte por la Universidad de la Plata
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Católica de Murcia Cursos de formación orientados al ámbito del Alto Rendimiento Deportivo

D. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro del Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ♦ CEO de LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- ♦ Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio WellMets - Instituto de Deportes y Medicina en Chile
- ♦ CEO/ Manager en Complex I
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Consultor Externo para Speed4lift, empresa líder en el área de tecnología deportiva
- ♦ Licenciatura en Actividad Física por la Universidad del Salvador
- ♦ Especialista en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ *MCs. Strength and Conditioning* en Greenwich University, Reino Unido

D. Masse, Juan Manuel

- ♦ Preparador Físico de atletas de alto rendimiento
- ♦ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ♦ Preparador Físico en varios equipos profesionales de fútbol en Sudamérica

D. Vaccarini, Adrián Ricardo

- ♦ Preparador físico especializado en fútbol de primer nivel
- ♦ Responsable del área de Ciencias Aplicadas de la Federación Peruana de Fútbol
- ♦ Segundo preparador físico de la Selección Peruana de Fútbol absoluta
- ♦ Preparador Físico de la Selección Sub 23 de Perú
- ♦ Responsable del Área de investigación y análisis del rendimiento de Quilmes
- ♦ Responsable del Área de investigación y análisis del rendimiento de Vélez Sarsfield
- ♦ Ponente habitual en Congresos de Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física

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



Dr. Del Rosso, Sebastián

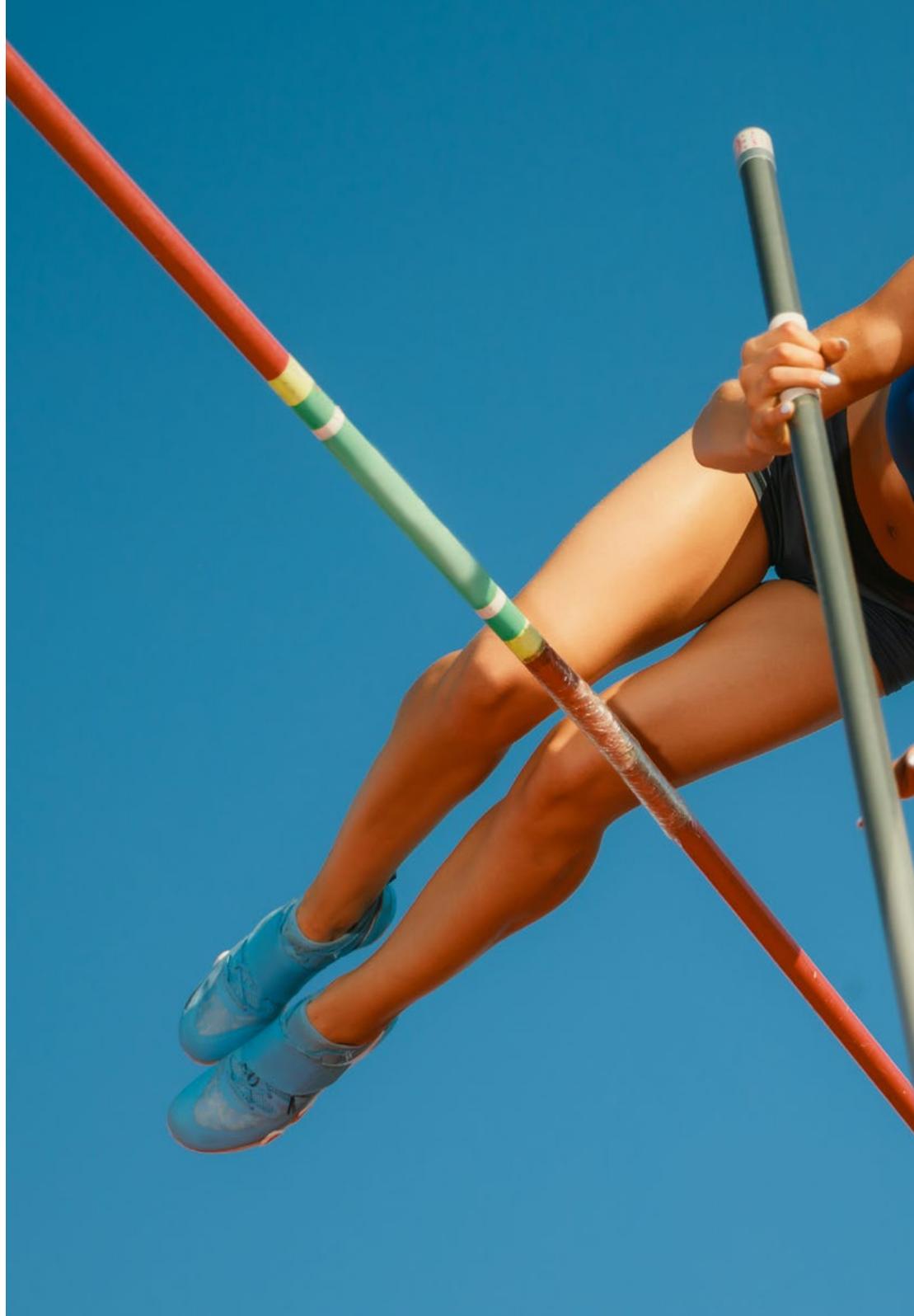
- ◆ Investigador experto en Bioquímica Deportiva
- ◆ Investigador postdoctoral en Centro de Investigaciones en Bioquímica Clínica e Inmunología
- ◆ Investigador en el Grupo de Investigación en Estilos de Vida y Estrés Oxidativo
- ◆ Coautor de numerosas publicaciones científicas
- ◆ Director del Comité Editorial de la revista *PublICE Standard*
- ◆ Director del Departamento Editorial del Grupo Sobre Entrenamiento
- ◆ Doctor en Ciencias de la Salud por la Universidad Nacional de Córdoba
- ◆ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de Catamarca
- ◆ Máster en Educación Física por la Universidad Católica de Brasilia

Dña. González Cano, Hénar

- ◆ Nutricionista deportiva
- ◆ Nutricionista y Antropometrista del GYM SPARTA
- ◆ Nutricionista y Antropometrista del Centro Promentium
- ◆ Nutricionista en equipos de fútbol masculino
- ◆ Docente en cursos vinculados a la Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ◆ Ponente en eventos de formación sobre Nutrición Deportiva
- ◆ Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Valladolid
- ◆ Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Católica San Antonio de Murcia
- ◆ Curso de Nutrición y Dietética aplicada al ejercicio físico por la Universidad de Vich

D. García, Gastón César

- ♦ Preparador físico experto en hockey y rugby
- ♦ Preparador físico de la jugadora profesional de hockey Sol Alias
- ♦ Preparador físico del equipo de hockey Carmen Tenis Club
- ♦ Entrenador personal en deportistas de rugby y hockey
- ♦ Preparador físico de clubes de rugby sub18
- ♦ Docente infantil de Educación Física
- ♦ Autor y coautor de artículos científicos
- ♦ Coautor del libro *Estrategias para la evaluación de la condición física en niños y adolescentes*
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de Catamarca
- ♦ Profesor Nacional de Educación Física por ESEF San Rafael
- ♦ Técnico en Antropometría nivel 1 y 2





Dr. Represas Lobeto, Gustavo Daniel

- ◆ Preparador físico e Investigador orientado al Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ Responsable de Laboratorio de Biomecánica Deportiva del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo de Argentina
- ◆ Responsable del Laboratorio de Biomecánica, Análisis funcional del movimiento y Rendimiento Humano de la Universidad Nacional de San Martín
- ◆ Preparador físico y Asesor Científico del equipo Olímpico de Taekwondo para los Juegos Olímpicos de Sydney
- ◆ Preparador físico de clubes y jugadores profesionales de rugby
- ◆ Docente en estudios universitarios
- ◆ Doctor en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ◆ Licenciado en Educación Física y Deportes por la Universidad Abierta Interamericana
- ◆ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ◆ Profesor Nacional de Educación Física



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

El plan de estudios ha sido diseñado con base a la eficacia formativa y una metodología innovadora 100% online. Se han seleccionado cuidadosamente los contenidos por parte de docentes especializados, para ofrecer un recorrido completo. El temario incluye todos los campos de estudio imprescindibles para alcanzar el conocimiento real del Alto Rendimiento Deportivo. Con las actualizaciones y aspectos más novedosos del sector de la preparación de atletas de élite.

“

A través de recursos multimedia como vídeos y resúmenes interactivos, conseguirás desarrollar habilidades teórico-prácticas para desempeñarte con excelencia en el ámbito del entrenamiento deportivo de alto rendimiento”



Módulo 1. Fisiología del Ejercicio y Actividad Física

- 1.1. Termodinámica y Bioenergética
 - 1.1.1. Definición
 - 1.1.2. Conceptos generales
 - 1.1.2.1. Química orgánica
 - 1.1.2.2. Grupos Funcionales
 - 1.1.2.3. Enzimas
 - 1.1.2.4. Coenzimas
 - 1.1.2.5. Ácidos y Bases
 - 1.1.2.6. PH
- 1.2. Sistemas Energéticos
 - 1.2.1. Conceptos Generales
 - 1.2.1.1. Capacidad y Potencia
 - 1.2.1.2. Procesos Citoplasmáticos Vs Mitocondriales
 - 1.2.2. Metabolismo de los Fosfágenos
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. Vía De Las Pentosas
 - 1.2.2.3. Metabolismo de los Nucleótidos
 - 1.2.3. Metabolismo de los Carbohidratos
 - 1.2.3.1. Glucólisis
 - 1.2.3.2. Glucogenogénesis
 - 1.2.3.3. Glucogenolisis
 - 1.2.3.4. Gluconeogénesis
 - 1.2.4. Metabolismo de los Lípidos
 - 1.2.4.1. Lípidos bioactivos
 - 1.2.4.2. Lipólisis
 - 1.2.4.3. Betaoxidación
 - 1.2.4.4. De Novo Lipogénesis
- 1.2.5. Fosforilación Oxidativa
 - 1.2.5.1. Descarboxilación Oxidativa del Pirtuvato
 - 1.2.5.2. Ciclo de Krebbs
 - 1.2.5.3. Cadena de Transporte de electrones
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. *Cross-talk* Mitocondrial
- 1.3. Vías De Señalización
 - 1.3.1. Segundos Mensajeros
 - 1.3.2. Hormonas Esteroideas
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Músculo Esquelético
 - 1.4.1. Estructura y Función
 - 1.4.2. Fibras
 - 1.4.3. Inervación
 - 1.4.4. Citoarquitectura muscular
 - 1.4.5. Síntesis y Degradación de Proteínas
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptaciones Neuromusculares
 - 1.5.1. Reclutamiento De Unidades motoras
 - 1.5.2. Sincronización
 - 1.5.3. Drive Neural
 - 1.5.4. Órgano Tendinoso de Golgi y Huso Neuromuscular
- 1.6. Adaptaciones Estructurales
 - 1.6.1. Hipertrofia
 - 1.6.2. Mecano traducción de Señales
 - 1.6.3. Estrés Metabólico
 - 1.6.4. Daño Muscular e inflamación
 - 1.6.5. Cambios en la Arquitectura Muscular

- 1.7. Fatiga
 - 1.7.1. Fatiga Central
 - 1.7.2. Fatiga Periférica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modelo Bioenergética
 - 1.7.5. Modelo Cardiovascular
 - 1.7.6. Modelo Termo regulatorio
 - 1.7.7. Modelo Psicológico
 - 1.7.8. Modelo Del Gobernador Centro
- 1.8. Consumo Máximo de Oxígeno
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Evaluación
 - 1.8.3. Cinética del VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economía de Carrera
- 1.9. Umbrales
 - 1.9.1. Lactato y Umbral Ventilatorio
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Potencia Crítica
 - 1.9.4. HIIT y LIT
 - 1.9.5. Reserva Anaeróbica De Velocidad
- 1.10. Condiciones Fisiológicas Extremas
 - 1.10.1. Altura
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Buceo

Módulo 2. Estadística aplicada al Rendimiento e investigación

- 2.1. Nociones de Probabilidad
 - 2.1.1. Probabilidad Simple
 - 2.1.2. Probabilidad Condicional
 - 2.1.3. Teorema de Bayes
- 2.2. Distribuciones de Probabilidad
 - 2.2.1. Distribución Binomial
 - 2.2.2. Distribución de Poisson
 - 2.2.3. Distribución Normal
- 2.3. Inferencia Estadística
 - 2.3.1. Parámetros Poblacionales
 - 2.3.2. Estimación de Parámetros Poblacionales
 - 2.3.3. Distribuciones de muestreo asociadas a la distribución normal
 - 2.3.4. Distribución de la media muestral
 - 2.3.5. Estimadores puntuales
 - 2.3.6. Propiedades de los estimadores
 - 2.3.7. Criterios de comparación de los estimadores
 - 2.3.8. Estimadores por Regiones de Confianza
 - 2.3.9. Método de obtención de intervalos de confianza
 - 2.3.10. Intervalos de confianza asociados a la distribución normal
 - 2.3.11. Teorema Central del Límite
- 2.4. Test de Hipótesis
 - 2.4.1. El P-Valor
 - 2.4.2. Potencia estadística
- 2.5. Análisis Exploratorio y Estadística Descriptiva
 - 2.5.1. Gráficos y Tablas
 - 2.5.2. Prueba de Chi Cuadrado
 - 2.5.3. Riesgo Relativo
 - 2.5.4. Odds Ratio

- 2.6. La Prueba T
 - 2.6.1. Prueba T para una muestra
 - 2.6.2. Prueba T para dos muestras independientes
 - 2.6.3. Prueba T para muestras apareadas
- 2.7. Análisis de Correlación
- 2.8. Análisis de Regresión Lineal Simple
 - 2.8.1. La recta de regresión y sus coeficientes
 - 2.8.2. Residuales
 - 2.8.3. Valoración de la regresión mediante residuales
 - 2.8.4. Coeficiente de determinación
- 2.9. Varianza y Análisis de Varianza (ANOVA)
 - 2.9.1. ANOVA de una vía (one-way ANOVA)
 - 2.9.2. ANOVA de dos vías (two-way ANOVA)
 - 2.9.3. ANOVA para medidas repetidas
 - 2.9.4. ANOVA factorial

Módulo 3. Entrenamiento de la Fuerza de la teoría a la práctica

- 3.1. Fuerza: conceptualización
 - 3.1.1. La fuerza definida desde la mecánica
 - 3.1.2. La fuerza definida desde la fisiología
 - 3.1.3. Definir el concepto de Fuerza aplicada
 - 3.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 3.1.4.1. Interpretación
 - 3.1.5. Definir el concepto de Fuerza máxima
 - 3.1.6. Definir el concepto de RFD
 - 3.1.7. Definir el concepto de fuerza útil
 - 3.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 3.1.8.1. Interpretación
 - 3.1.9. Definir el concepto de Déficit de Fuerza
- 3.2. Carga de entrenamiento
 - 3.2.1. Definir el concepto de carga de entrenamiento de fuerza
 - 3.2.2. Definir el concepto de la carga
 - 3.2.3. Concepto de carga: volumen
 - 3.2.3.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 3.2.4. Concepto de carga: intensidad
 - 3.2.4.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 3.2.5. Concepto de carga: densidad
 - 3.2.5.1. Definición y aplicabilidad en la práctica
 - 3.2.6. Definir el concepto Carácter del esfuerzo
 - 3.2.6.1. Definición y aplicabilidad práctica
- 3.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 3.3.1. Marco conceptual y operativo en la prevención y rehabilitación de lesiones
 - 3.3.1.1. Terminología
 - 3.3.1.2. Conceptos
 - 3.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
 - 3.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
 - 3.3.3.1. Definición del método
 - 3.3.3.2. Aplicación del método en la practica
 - 3.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 3.3.4.1. Definición de CORE
 - 3.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 3.4. Método Pliométrico
 - 3.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 3.4.1.1. Generalidades específicas
 - 3.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos

- 3.4.3. El ciclo Estiramiento – Acortamiento (CEA)
 - 3.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
 - 3.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
- 3.4.4. Clasificación de los CEA
 - 3.4.4.1. CEA corto
 - 3.4.4.2. CEA largo
- 3.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
- 3.4.6. Sistema nervioso central
 - 3.4.6.1. Reclutamiento
 - 3.4.6.2. Frecuencia
 - 3.4.6.3. Sincronización
- 3.4.7. Consideraciones practicas
- 3.5. Entrenamiento de la potencia
 - 3.5.1. Definición de Potencia
 - 3.5.1.1. Aspectos conceptuales de la potencia
 - 3.5.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 3.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
 - 3.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
 - 3.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 3.5.3.1. Hipertrofia muscular
 - 3.5.3.2. Composición muscular
 - 3.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 3.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 3.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
 - 3.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 3.5.4.1. Potencial de acción
 - 3.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 3.5.4.3. Coordinación intramuscular
 - 3.5.4.4. Coordinación intermuscular
 - 3.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 3.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
 - 3.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
 - 3.5.5.1. Impulso de fuerza
 - 3.5.5.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
 - 3.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza - tiempo
 - 3.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 3.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza - tiempo
 - 3.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 3.5.6.1. Curva potencia – tiempo
 - 3.5.6.2. Curva potencia – desplazamiento
 - 3.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
 - 3.5.7. Consideraciones practicas
- 3.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
 - 3.6.1. Definición de Vector de Fuerza
 - 3.6.1.1. Vector Axial
 - 3.6.1.2. Vector Horizontal
 - 3.6.1.3. Vector Rotacional
 - 3.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
 - 3.6.3. Definición de los vectores básicos en entrenamiento
 - 3.6.3.1. Análisis de los principales gestos deportivos
 - 3.6.3.2. Análisis de los principales ejercicios de sobrecarga
 - 3.6.3.3. Análisis de los principales ejercicios de entrenamiento
 - 3.6.4. Consideraciones practicas

- 3.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
 - 3.7.1. El propio peso corporal
 - 3.7.2. Ejercicios libres
 - 3.7.3. P.A.P.
 - 3.7.3.1. Definición
 - 3.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
 - 3.7.4. Ejercicios con maquinas
 - 3.7.5. *Complex training*
 - 3.7.6. Ejercicios y su transferencia
 - 3.7.7. Contrastes
 - 3.7.8. *Cluster trainig*
 - 3.7.9. Consideraciones practicas
- 3.8. VBT
 - 3.8.1. Conceptualización de la aplicación del VBT
 - 3.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 3.8.2. Diferencia entre la carga programada y la carga real
 - 3.8.2.1. Definición del concepto
 - 3.8.2.2. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
 - 3.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
 - 3.8.4. VBT y grado de fatiga
 - 3.8.4.1. Relación con el lactato
 - 3.8.4.2. Relación con el amonio
 - 3.8.5. VBT en relación a la perdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
 - 3.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
 - 3.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de perdida de velocidad en la serie
 - 3.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
 - 3.8.7. Consideraciones practicas
- 3.9. La fuerza en relación con hipertrofia
 - 3.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: Tensión mecánica
 - 3.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: Estrés metabólico
 - 3.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: Daño muscular
 - 3.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
 - 3.9.4.1. Frecuencia
 - 3.9.4.2. Volumen
 - 3.9.4.3. Intensidad
 - 3.9.4.4. Cadencia
 - 3.9.4.5. Series y repeticiones
 - 3.9.4.6. Densidad
 - 3.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
 - 3.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
 - 3.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
 - 3.9.5.2. Efectos sobre el tendón
 - 3.9.5.3. Longitud de fascículo
 - 3.9.5.4. Angulo de penneacion
 - 3.9.6. Consideraciones prácticas
- 3.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 3.10.1. Marco conceptual
 - 3.10.1.1. Definición de entrenamiento excéntrico
 - 3.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
 - 3.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
 - 3.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
 - 3.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
 - 3.10.4.1. Poleas cónicas
 - 3.10.4.2. Dispositivos isoineriales
 - 3.10.5. Consideraciones prácticas

Módulo 4. Entrenamiento de la Velocidad de la teoría a la práctica

- 4.1. Velocidad
 - 4.1.1. Definición
 - 4.1.2. Conceptos generales
 - 4.1.2.1. Manifestaciones de la velocidad
 - 4.1.2.2. Factores determinantes de rendimiento
 - 4.1.2.3. Diferencia entre velocidad y rapidez
 - 4.1.2.4. Velocidad segmentaria
 - 4.1.2.5. Velocidad angular
 - 4.1.2.6. Tiempo de reacción
- 4.2. Dinámica y mecánica del sprint lineal (modelo de los 100mts)
 - 4.2.1. Análisis cinemático de la partida
 - 4.2.2. Dinámica y aplicación de fuerza durante la partida
 - 4.2.3. Análisis cinemático de la fase de aceleración
 - 4.2.4. Dinámica y aplicación de fuerza durante la aceleración
 - 4.2.5. Análisis cinemático de la carrera en velocidad máxima
 - 4.2.6. Dinámica y aplicación de fuerza durante la velocidad máxima
- 4.3. Fases de la carrera de velocidad (análisis de la técnica)
 - 4.3.1. Descripción técnica de la Partida
 - 4.3.2. Descripción técnica de la carrera durante la fase Aceleración
 - 4.3.2.1. Modelo técnico de kinograma para la fase de aceleración
 - 4.3.3. Descripción técnica de la carrera durante la fase de Velocidad Máxima
 - 4.3.3.1. Modelo técnico de kinograma (ALTIS) para análisis de la técnica
 - 4.3.4. Velocidad resistencia
- 4.4. Bioenergética de la velocidad
 - 4.4.1. Bioenergética de los sprint únicos
 - 4.4.1.1. Mioenergética de los *sprints* únicos
 - 4.4.1.2. Sistema ATP-PC
 - 4.4.1.3. Sistema glucolítico
 - 4.4.1.4. Reacción de la adenilato kinasa
 - 4.4.2. Bioenergética de los *sprints* repetidos
 - 4.4.2.1. Comparación energética entre sprint únicos y repetidos
 - 4.4.2.2. Comportamiento de los sistemas de producción de energía durante los *sprints* repetidos
 - 4.4.2.3. Recuperación de la PC
 - 4.4.2.4. Relación de la Potencia aeróbica con los procesos de recuperación de la PC
 - 4.4.2.5. Factores determinantes del rendimiento en los *sprints* repetidos
- 4.5. Análisis de la técnica de la aceleración y la velocidad Máxima en deportes de equipo
 - 4.5.1. Descripción de la técnica en deportes de equipo
 - 4.5.2. Comparación de la técnica de la carrera de velocidad en deportes de equipo vs pruebas atléticas
 - 4.5.3. Análisis de tiempo y movimiento de las manifestaciones de velocidad en deportes de equipo
- 4.6. Abordaje metodológico de la enseñanza de la técnica
 - 4.6.1. Enseñanza técnica de las diferentes fases de la carrera
 - 4.6.2. Errores comunes y formas de corrección
- 4.7. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad
 - 4.7.1. Medios y métodos para el entrenamiento de la fase de aceleración
 - 4.7.1.1. Relación de la fuerza con la aceleración
 - 4.7.1.2. Trineo
 - 4.7.1.3. Cuestas
 - 4.7.1.4. Saltabilidad
 - 4.7.1.4.1. Construcción del salto vertical
 - 4.7.1.4.2. Construcción del salto horizontal
 - 4.7.1.5. Entrenamiento del sistema ATP/PC
 - 4.7.2. Medios y métodos para el entrenamiento de la velocidad máxima/*top speed*
 - 4.7.2.1. Pliometría
 - 4.7.2.2. *Overspeed*
 - 4.7.2.3. Métodos interválico-intensivos

- 4.7.3. Medios y métodos para el desarrollo de la velocidad resistencia
 - 4.7.3.1. Métodos interválicos intensivos
 - 4.7.3.2. Método de repeticiones
- 4.8. Agilidad y cambio de dirección
 - 4.8.1. Definición de Agilidad
 - 4.8.2. Definición de cambio de dirección
 - 4.8.3. Factores determinantes de la agilidad y el COD
 - 4.8.4. Técnica del cambio de dirección
 - 4.8.4.1. *Shuffle*
 - 4.8.4.2. *Crossover*
 - 4.8.4.3. *Drilles* de entrenamiento para la agilidad y el COD
- 4.9. Evaluación y control del entrenamiento de la Velocidad
 - 4.9.1. Perfil fuerza-velocidad
 - 4.9.2. Test con fotocélulas y variantes con otros dispositivos de control
 - 4.9.3. RSA
- 4.10. Programación del entrenamiento de la velocidad

Módulo 5. Entrenamiento de la Resistencia de la teoría a la práctica

- 5.1. Conceptos generales
 - 5.1.1. Definiciones generales
 - 5.1.1.1. Entrenamiento
 - 5.1.1.2. Entrenabilidad
 - 5.1.1.3. Preparación física deportiva
 - 5.1.2. Objetivos del entrenamiento de la resistencia
 - 5.1.3. Principios generales del entrenamiento
 - 5.1.3.1. Principios de la carga
 - 5.1.3.2. Principios de la organización
 - 5.1.3.3. Principios de la especialización
- 5.2. Fisiología del entrenamiento aeróbico
 - 5.2.1. Respuesta fisiológica al entrenamiento de la resistencia aeróbica
 - 5.2.1.1. Respuestas a esfuerzos continuo
 - 5.2.1.2. Respuestas a esfuerzos interválicos
 - 5.2.1.3. Respuestas a esfuerzos intermitentes
 - 5.2.1.4. Respuestas a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
 - 5.2.2. Factores relacionados con el rendimiento de la resistencia aeróbica
 - 5.2.2.1. Potencia aeróbica
 - 5.2.2.2. Umbral anaeróbico
 - 5.2.2.3. Velocidad aeróbica máxima
 - 5.2.2.4. Economía de esfuerzo
 - 5.2.2.5. Utilización de sustratos
 - 5.2.2.6. Características de fibras musculares
 - 5.2.3. Adaptaciones fisiológicas de la resistencia aeróbica
 - 5.2.3.1. Adaptaciones a esfuerzos continuos
 - 5.2.3.2. Adaptaciones a esfuerzos interválicos
 - 5.2.3.3. Adaptaciones a esfuerzos intermitentes
 - 5.2.3.4. Adaptaciones a esfuerzos en juegos en espacio reducidos
- 5.3. Deportes de situación y su relación con la resistencia aeróbica
 - 5.3.1. Demandas en deportes de situación grupo I; fútbol, rugby y hockey
 - 5.3.2. Demandas en deportes de situación grupo II; baloncesto, handball, futsal
 - 5.3.3. Demandas en deportes de situación grupo III; tenis y voleibol
- 5.4. Control y Evaluación de la resistencia aeróbica
 - 5.4.1. Evaluación directa en cinta versus campo
 - 5.4.1.1. VO₂máx cinta versus campo
 - 5.4.1.2. VAM cinta versus campo
 - 5.4.1.3. VAM versus VFA
 - 5.4.1.4. Tiempo límite (VAM)

- 5.4.2. Test indirectos continuos
 - 5.4.2.1. Tiempo límite (VFA)
 - 5.4.2.2. Test de 1000. metros
 - 5.4.2.3. Test de 5. minutos
- 5.4.3. Test indirectos incrementales y máximos
 - 5.4.3.1. UMTT, UMTT-Brue, VAMEVAL y T-Bordeaux
 - 5.4.3.2. UNCa tes; heagono, pista, liebre
- 5.4.4. Test indirectos de ida y vuelta e intermitentes
 - 5.4.4.1. 20m shuttle run test (Course navette)
 - 5.4.4.2. Batería YoYo test
 - 5.4.4.3. Test intermitentes; 30-15. IFT, Carminatti, 45-15. test
- 5.4.5. Test específicos con pelota
 - 5.4.5.1. Test de hoff
- 5.4.6. Propuesta a partir de la VFA
 - 5.4.6.1. puntos de conrte de la VFA para Futbol, Rugby y Hockey
 - 5.4.6.2. puntos de conrte de la VFA para Basquet, Futsal y Handball
- 5.5. Planificación del ejercicio aeróbico
 - 5.5.1. Modo de ejercicio
 - 5.5.2. Frecuencia de entrenamiento
 - 5.5.3. Duración del ejercicio
 - 5.5.4. Intensidad del entrenamiento
 - 5.5.5. Densidad
- 5.6. Métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica
 - 5.6.1. Entrenamiento continuo
 - 5.6.2. Entrenamiento interválico
 - 5.6.3. Entrenamiento Intermitente
 - 5.6.4. Entrenamiento SSG (juegos en espacio reducido)
 - 5.6.5. Entrenamiento mixto (circuitos)

- 5.7. Diseño de programas
 - 5.7.1. Periodo pretemporada
 - 5.7.2. Periodo competitivo
 - 5.7.3. Periodo posttemporada
- 5.8. Aspectos especiales relacionados el entrenamiento
 - 5.8.1. Entrenamiento concurrente
 - 5.8.2. Estrategias para el diseño de entrenamiento concurrente
 - 5.8.3. Adaptaciones que genera el entrenamiento concurrente
 - 5.8.4. Diferencias entre los sexos
 - 5.8.5. Desentrenamiento
- 5.9. Entrenamiento aeróbico en niños y jóvenes
 - 5.9.1. Conceptos generales
 - 5.9.1.1. Crecimiento, desarrollo y maduración
 - 5.9.2. Evaluación del VO2max y la VAM
 - 5.9.2.1. Medición directa
 - 5.9.2.2. Medición indirecta en campo
 - 5.9.3. Adaptaciones fisiológicas en niños y jóvenes
 - 5.9.3.1. Adaptaciones VO2máx y VAM
 - 5.9.4. Diseño de entrenamiento aeróbico
 - 5.9.4.1. Método intermitente
 - 5.9.4.2. Adherencia y motivación
 - 5.9.4.3. Juegos en espacios reducidos

Módulo 6. Entrenamiento de la Movilidad de la teoría a la práctica

- 6.1. Sistema neuromuscular
 - 6.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
 - 6.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
 - 6.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
 - 6.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular

- 6.1.2. Sistemas de información somatosensorial
 - 6.1.2.1. Subsistemas de información
 - 6.1.2.2. Tipos de reflejos
 - 6.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
 - 6.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
 - 6.1.2.2.3. Reflejos musculotendinoso-articulares
 - 6.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 6.2. Control motor y movimiento
 - 6.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
 - 6.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 6.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
 - 6.2.1.3. Patrón respiratorio
 - 6.2.2. Patrón de movimiento
 - 6.2.2.1. La coactivación
 - 6.2.2.2. Teoría *Joint by Joint*
 - 6.2.2.3. Complejos primarios de movimiento
- 6.3. Comprendiendo la movilidad
 - 6.3.2. Conceptos clave y creencias en la movilidad
 - 6.3.2.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
 - 6.3.2.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
 - 6.3.2.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza
 - 6.3.3. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
 - 6.3.3.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
 - 6.3.3.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad
 - 6.3.4. Movilidad y estabilidad por estructuras
 - 6.3.4.1. Complejo pie-tobillo
 - 6.3.4.2. Complejo Rodilla y cadera
 - 6.3.4.3. Complejo Columna y hombro
- 6.4. Entrenando la movilidad
 - 6.4.1. Bloque fundamental
 - 6.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
 - 6.4.1.2. Esquema específico pre-ejercicio
 - 6.4.1.3. Esquema específico post-ejercicio
 - 6.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
 - 6.4.2.1. *Squat & dead lift*
 - 6.4.2.3. Aceleración & multidirección
- 6.5. Métodos de recuperación
 - 6.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 6.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
 - 6.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
 - 6.6.2. Métodos centrados en la artro-coinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
 - 6.6.3. Entrenamiento excéntrico
- 6.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
 - 6.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
 - 6.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento
- 6.8. Valoración y análisis del deportista
 - 6.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
 - 6.8.1.1. Conceptos clave en la evaluación
 - 6.8.1.2. Proceso de evaluación
 - 6.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
 - 6.8.1.2.2. Determinar el test
 - 6.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles

- 6.8.2. Metodología de evaluación del deportista
 - 6.8.2.1. Tipos de test
 - 6.8.2.1.1. Test de valoración analítica
 - 6.8.2.1.2. Test de valoración general
 - 6.8.2.1.3. Test de valoración específica – dinámica
 - 6.8.2.2. Valoración por estructuras
 - 6.8.2.2.1. Complejo pie - tobillo
 - 6.8.2.2.2. Complejo Rodilla – cadera
 - 6.8.2.2.3. Complejo Columna – hombro
- 6.9. La movilidad en el deportista lesionado
 - 6.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
 - 6.9.1.1. Estructura muscular
 - 6.9.1.2. Estructura tendinosa
 - 6.9.1.3. Estructura ligamentosa
 - 6.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
 - 6.9.2.1. Rotura de isquiritales en el corredor
- 7.2.4. Test indirectos
 - 7.2.4.1. Consideraciones prácticas y transferencia al entrenamiento
- 7.3. Evaluación de la Composición Corporal
 - 7.3.1. Bioimpedancia
 - 7.3.1.1. Consideraciones en su aplicación al campo
 - 7.3.1.2. Limitaciones en la validez de sus datos
 - 7.3.2. Antropometría
 - 7.3.2.1. Herramientas para su implementación
 - 7.3.2.2. Modelos de análisis para la composición corporal
 - 7.3.3. Índice de masa corporal (IMC)
 - 7.3.3.1. Restricciones del dato obtenido para la interpretación de la composición corporal
- 7.4. Evaluación de la aptitud aeróbica
 - 7.4.1. Test de VO2Max en cinta
 - 7.4.1.1. Test de Astrand
 - 7.4.1.2. Test de Balke
 - 7.4.1.3. Test de ACSM
 - 7.4.1.4. Test de Bruce
 - 7.4.1.5. Test de Foster
 - 7.4.1.6. Test de Pollack
 - 7.4.2. Test de VO2max en Cicloergómetro
 - 7.4.2.1. Astrand.Ryhming
 - 7.4.2.2. Test de Fox
 - 7.4.3. Test de Potencia en Cicloreómetro
 - 7.4.3.1. Test de Wingate

Módulo 7. Evaluación del rendimiento deportivo

- 7.1. Evaluación
 - 7.1.1. Definiciones: test, evaluación, medición
 - 7.1.2. Validez, fiabilidad
 - 7.1.3. Propósitos de la evaluación
- 7.2. Tipos de Test
 - 7.2.1. Test de laboratorio
 - 7.2.1.1. Virtudes y limitaciones de los test realizados en laboratorio
 - 7.2.2. Test de Campo
 - 7.2.2.1. Virtudes y limitaciones de los test de campo
 - 7.2.3. Test directos
 - 7.2.3.1. Aplicaciones y transferencia al entrenamiento

- 7.4.4. Test de VO2Max en campo
 - 7.4.4.1. Test de Leger
 - 7.4.4.2. Test de la Universidad de Montreal
 - 7.4.4.3. Test de 1. Milla
 - 7.4.4.4. Test de los 12. minutos
 - 7.4.4.5. Test de los 2.4. km.
- 7.4.5. Test de 30-15. IFT
- 7.4.6. UNca Test
- 7.4.7. Yo Yo Test
 - 7.4.7.1. Yo-Yo Resistencia. YYET Nivel 1. y 2
 - 7.4.7.2. Yo-Yo Resistencia Intermitente. YYEIT Nivel 1. y 2
 - 7.4.7.3. Yo-Yo Recuperación Intermitente. YYERT Nivel 1. y 2
- 7.5. Evaluación de aptitud neuromuscular
 - 7.5.1. Test de Repeticiones Submáximas
 - 7.5.1.1. Aplicaciones prácticas para su evaluación
 - 7.5.1.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
 - 7.5.2. Test de 1. RM
 - 7.5.2.1. Protocolo para su realización
 - 7.5.2.2. Limitaciones de la valoración de la 1. RM
 - 7.5.3. Test de Saltos Horizontales
 - 7.5.3.1. Protocolos de evaluación
 - 7.5.4. Test de Velocidad (5m,10m,15m, etc.)
 - 7.5.4.1. Consideraciones sobre el dato obtenido en evaluaciones de tipo Tiempo/distancia
 - 7.5.5. Test Progresivos Incrementales Máximos/Submáximos
 - 7.5.5.1. Protocolos validados
 - 7.5.5.2. Aplicaciones prácticas
 - 7.5.6. Test de Saltos Verticales
 - 7.5.6.1. Salto SJ
 - 7.5.6.2. Salto CMJ
 - 7.5.6.3. Salto ABK
 - 7.5.6.4. Test DJ
 - 7.5.6.5. Test de saltos continuos
 - 7.5.7. Perfiles F/V verticales/horizontales
 - 7.5.7.1. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
 - 7.5.7.2. Aplicaciones prácticas desde un perfil fuerza/velocidad
 - 7.5.8. Test Isométricos con celda de carga
 - 7.5.8.1. Test de Fuerza Máxima Isométrica Voluntaria (FMI)
 - 7.5.8.2. Test de Déficit Bilateral en Isometría (%DBL)
 - 7.5.8.3. Test de Déficit lateral (%DL)
 - 7.5.8.4. Test de Ratio Isquiosurales/Cuádriceps
- 7.6. Herramientas de evaluación y monitoreo
 - 7.6.1. Cardíofrecuenciómetros
 - 7.6.1.1. Características de los dispositivos
 - 7.6.1.2. Zonas de entrenamiento por FC
 - 7.6.2. Analizadores de Lactato
 - 7.6.2.1. Tipos de dispositivos, prestaciones y características
 - 7.6.2.2. Zonas de entrenamiento según determinación de Umbral de lactato (UL)
 - 7.6.3. Analizadores de Gases
 - 7.6.3.1. Dispositivos de laboratorio vs. portátiles
 - 7.6.4. GPS
 - 7.6.4.1. Tipos de GPS, características, virtudes y limitaciones
 - 7.6.4.2. Métricas determinadas para la interpretación de la caga externa
 - 7.6.5. Acelerómetros
 - 7.6.5.1. Tipos de acelerómetros y características
 - 7.6.5.2. Aplicaciones prácticas desde la obtención de datos de un acelerómetro

- 7.6.6. Transductores de posición
 - 7.6.6.1. Tipos de transductores para movimientos verticales y horizontales
 - 7.6.6.2. Variables medidas y estimadas mediante un transductor de posición
 - 7.6.6.3. Datos obtenidos desde un transductor de posición y sus aplicaciones a la programación del entrenamiento
- 7.6.7. Plataformas de fuerza
 - 7.6.7.1. Tipos y características de las plataformas de fuerza
 - 7.6.7.2. Variables medidas y estimadas mediante el uso de una plataforma de fuerza
 - 7.6.7.3. Abordaje práctico a la programación del entrenamiento
- 7.6.8. Celdas de carga
 - 7.6.8.1. Tipos de celdas, características y prestaciones
 - 7.6.8.2. Usos y aplicaciones para el rendimiento deportivo y la salud
- 7.6.9. Células fotoeléctricas
 - 7.6.9.1. Características, y limitaciones de los dispositivos
 - 7.6.9.2. Usos y aplicaciones en la práctica
- 7.6.10. Aplicaciones Móviles
 - 7.6.10.1. Descripción de las Apps más utilizadas del mercado: My Jump, PowerLift, Runmatic, Nordic
- 7.7. Carga interna y carga externa
 - 7.7.1. Medios de evaluación objetivos
 - 7.7.1.1. Velocidad de ejecución
 - 7.7.1.2. Potencia media mecánica
 - 7.7.1.3. Métricas de los dispositivos GPS
 - 7.7.2. Medios de evaluación subjetivos
 - 7.7.2.1. PSE
 - 7.7.2.2. sPSE
 - 7.7.2.3. Ratio Carga Crónica/Aguda

- 7.8. Fatiga
 - 7.8.1. Conceptos generales de fatiga y recuperación
 - 7.8.2. Evaluaciones
 - 7.8.2.1. Objetivas de laboratorio: CK, urea, cortisol, etc.
 - 7.8.2.2. Objetivas de campo: CMJ, Test isométricos, etc.
 - 7.8.2.3. Subjetivas: Escalas Wellnes, TQR, etc.
 - 7.8.3. Estrategias de recuperación: Inmersión en agua fría, estrategias nutricionales, automasajes, sueño
- 7.9. Consideraciones para la aplicación práctica
 - 7.9.1. Test de Saltos Verticales. Aplicaciones Practicas
 - 7.9.2. Test Progresivo Incremental Máximo/Submáximas. Aplicaciones Prácticas
 - 7.9.3. Perfil Fuerza Velocidad Vertical. Aplicaciones prácticas

Módulo 8. Planificación aplicada al alto rendimiento deportivo

- 8.1. Fundamentos de base
 - 8.1.1. Criterios de adaptación
 - 8.1.1.1. Síndrome General de Adaptación
 - 8.1.1.2. Capacidad de Rendimiento Actual, Exigencia del Entrenamiento
 - 8.1.2. Fatiga, Rendimiento, Acondicionamiento, como herramienta
 - 8.1.3. Concepto de Dosis-Respuesta y su aplicación
- 8.2. Conceptos y aplicaciones de base
 - 8.2.1. Concepto y aplicación de la Planificación
 - 8.2.2. Concepto y aplicación de la Periodización
 - 8.2.3. Concepto y aplicación de la Programación
 - 8.2.4. Concepto y aplicación del Control de la carga
- 8.3. Desarrollo conceptual de la Planificación y sus diferentes modelos
 - 8.3.1. Primeros registros históricos de planificación
 - 8.3.2. Primeras propuestas, analizando las bases

- 8.3.3. Modelos clásicos:
 - 8.3.3.1. Tradicional
 - 8.3.3.2. Péndulo
 - 8.3.3.3. Altas Cargas
- 8.4. Modelos orientados a la individualidad y/o a la concentración de las cargas
 - 8.4.1. Bloques
 - 8.4.2. Macrociclo Integrado
 - 8.4.3. Modelo Integrado
 - 8.4.4. ATR
 - 8.4.5. Largo Estado de Forma
 - 8.4.6. Por Objetivos
 - 8.4.7. Campanas Estructurales
 - 8.4.8. Autorregulación (APRE)
- 8.5. Modelos orientados a la especificidad y/o a la capacidad de movimiento
 - 8.5.1. Cognitivo (o microciclo estructurado)
 - 8.5.2. Periodización Táctica
 - 8.5.3. Desarrollo condicional por capacidad de movimiento
- 8.6. Criterios para un correcta programación y periodización
 - 8.6.1. Criterios para la programación y periodización en el entrenamiento de la fuerza
 - 8.6.2. Criterios para la programación y periodización en el entrenamiento de la Resistencia
 - 8.6.3. Criterios para la programación y periodización en el entrenamiento de la Velocidad
 - 8.6.4. Criterios de "Interferencia" en la programación y periodización en el entrenamiento de concurrente
- 8.7. Planificación a través del control de carga con dispositivo GNSS (GPS)
 - 8.7.1. Bases del guardado de sesión para un correcto control
 - 8.7.1.1. Cálculo del average de sesión grupal para un correcto análisis de carga
 - 8.7.1.2. Erros comunes en el guardo y su impacto en la planificación
 - 8.7.2. Relativización de la carga una función de la competencia
 - 8.7.3. Control de la carga por volumen o por densidad, alcance y limitaciones

- 8.8. Unidad temática integradora 1 (aplicación práctica)
 - 8.8.1. Construcción de un modelo real Planificación a corto plazo
 - 8.8.1.1. Seleccionar y aplicar el modelo de Periodización
 - 8.8.1.2. Diseñar la programación correspondiente
- 8.9. Unidad temática integradora 2. (aplicación práctica)
 - 8.9.1. Construcción de una Planificación plurianual
 - 8.9.2. Construcción de una Planificación anual

Módulo 9. Biomecánica aplicada al alto rendimiento deportivo

- 9.1. Introducción a la Biomecánica
 - 9.1.1. Biomecánica, concepto, introducción y objeto de la Biomecánica
 - 9.1.1.1. Su relación con la anatomía funcional
 - 9.1.2. Biomecánica y rendimiento
 - 9.1.2.1. Su aplicación en la educación física y el deporte
 - 9.1.2.2. Partes de la Biomecánica, generalidades
 - 9.1.2.3. Instrumentos de medición
 - 9.1.3. Cinemática: Conceptos básicos y aplicaciones prácticas
- 9.2. Movimiento en una dimensión
 - 9.2.1. Velocidad
 - 9.2.1.1. Concepto de velocidad
 - 9.2.1.2. Velocidad media
 - 9.2.1.3. Velocidad instantánea
 - 9.2.1.4. Velocidad constante
 - 9.2.1.5. Velocidad variable
 - 9.2.1.6. Ecuaciones y unidades
 - 9.2.1.7. Interpretación de gráficas espacio-tiempo y velocidad-distancia
 - 9.2.1.8. Ejemplos en el deporte

- 9.2.2. Aceleración
 - 9.2.2.1. Concepto de aceleración
 - 9.2.2.2. Aceleración media
 - 9.2.2.3. Aceleración instantánea
 - 9.2.2.4. Aceleración constante
 - 9.2.2.5. Aceleración variable
 - 9.2.2.6. Relación con la velocidad a aceleración constante
 - 9.2.2.7. Ecuaciones y unidades
 - 9.2.2.8. Interpretación de gráficas aceleración-distancia, relación con los gráficos de velocidad-tiempo
 - 9.2.2.9. Ejemplos en el deporte
- 9.2.3. Caída libre
 - 9.2.3.1. Aceleración de la gravedad
 - 9.2.3.2. Condiciones ideales
 - 9.2.3.3. Variaciones de gravedad
 - 9.2.3.4. Ecuaciones
- 9.2.4. Entorno gráficas
 - 9.2.4.1. Aceleraciones y velocidades en caída libre
- 9.3. Movimiento en un plano
 - 9.3.1. Velocidad
 - 9.3.1.1. Concepto a través de sus competentes vectoriales
 - 9.3.1.2. Interpretación de gráficas. Ejemplos en el deporte
 - 9.3.2. Aceleración
 - 9.3.2.1. Concepto a través de sus componentes vectoriales
 - 9.3.2.2. Interpretación de gráficas
 - 9.3.2.3. Ejemplos en el deporte
 - 9.3.3. Movimiento de los proyectiles
 - 9.3.3.1. Componentes fundamentales
 - 9.3.3.2. Velocidad inicial
 - 9.3.3.3. Ángulo inicial
 - 9.3.3.4. Condiciones ideales. Ángulo inicial para alcance máximo
 - 9.3.3.5. Ecuaciones. Interpretación de gráficas
 - 9.3.3.6. Ejemplos aplicados a los saltos y lanzamientos
- 9.4. Cinemática de las rotaciones
 - 9.4.1. Velocidad Angular
 - 9.4.1.1. Movimiento angular
 - 9.4.1.2. Velocidad angular media
 - 9.4.1.3. Velocidad angular instantánea
 - 9.4.1.4. Ecuaciones y unidades
 - 9.4.1.5. Interpretación y ejemplos en el deporte
 - 9.4.2. Aceleración Angular
 - 9.4.2.1. Aceleración angular media e instantánea
 - 9.4.2.2. Ecuaciones y unidades
 - 9.4.2.3. Interpretación y ejemplos en el deporte. Aceleración angular constante
- 9.5. Dinámica
 - 9.5.1. Primera Ley de Newton
 - 9.5.1.1. Interpretación
 - 9.5.1.2. Concepto de masa
 - 9.5.1.3. Ecuaciones y unidades
 - 9.5.1.4. Ejemplos en el deporte
 - 9.5.2. Segunda Ley de Newton
 - 9.5.2.1. Interpretación
 - 9.5.2.2. Concepto de peso y deferencia con la masa
 - 9.5.2.3. Ecuaciones y unidades. Ejemplos en el deporte

- 9.5.3. Tercera Ley de Newton
 - 9.5.3.1. Interpretación
 - 9.5.3.2. Ecuaciones
 - 9.5.3.3. Fuerza centrípeta y centrífuga
 - 9.5.3.4. Ejemplos en el deporte
- 9.5.4. Trabajo, Potencia y Energía
 - 9.5.4.1. Concepto de trabajo
 - 9.5.4.2. Ecuaciones, unidades, interpretación y ejemplos
- 9.5.5. Potencia
 - 9.5.5.1. Ecuaciones, unidades, interpretación y ejemplos
- 9.5.6. Generalidades sobre el concepto de energía
 - 9.5.6.1. Tipos de energía, unidades y conversión
- 9.5.7. Energía cinética
 - 9.5.7.1. Concepto y ecuaciones
- 9.5.8. Energía potencial elástica
 - 9.5.8.1. Concepto y ecuaciones
 - 9.5.8.2. Teorema del trabajo y la energía
 - 9.5.8.3. Interpretación de ejemplos en el deporte
- 9.5.9. Cantidad de Movimiento y Choques: Interpretación
 - 9.5.9.1. Ecuaciones. Centro de masa y movimiento del centro de masa
 - 9.5.9.2. Choques, tipos, ecuaciones y gráficas
 - 9.5.9.3. Ejemplos en el atletismo
 - 9.5.9.4. Fuerzas impulsivas. Cálculo de la velocidad inicial en un salto que es considerado como un choque
- 9.6. Dinámica de las rotaciones
 - 9.6.1. Momento de Inercia
 - 9.6.1.1. Momento de una fuerza, concepto y unidades
 - 9.6.1.2. Brazo de palanca
 - 9.6.2. Energía cinética de rotación
 - 9.6.2.1. Momento de inercia, concepto y unidades
 - 9.6.2.2. Resumen de ecuaciones
 - 9.6.2.3. Interpretación. Ejemplos en el deporte
- 9.7. Estática – Equilibrio mecánico
 - 9.7.1. Álgebra Vectorial
 - 9.7.1.1. Operaciones entre vectores utilizando métodos gráficos
 - 9.7.1.2. Suma y resta
 - 9.7.1.3. Cálculo de momentos
 - 9.7.2. Centro de Gravedad: Concepto, propiedades, interpretación de ecuaciones
 - 9.7.2.1. Ejemplos en el deporte. Cuerpos rígidos. Modelo del cuerpo humano
- 9.8. Análisis biomecánicos
 - 9.8.1. Análisis de la Marcha normal y carrera
 - 9.8.1.1. Fases centro de masa y ecuaciones fundamentales
 - 9.8.1.2. Tipos de registros cinemáticos y dinamométricos
 - 9.8.1.3. Gráficas relacionadas
 - 9.8.1.4. Relaciones de las gráficas con la velocidad
 - 9.8.2. Los saltos en el deporte
 - 9.8.2.1. Descomposición del movimiento
 - 9.8.2.2. Centro de gravedad
 - 9.8.2.3. Fases
 - 9.8.2.4. Distancias y alturas componentes
- 9.9. Análisis de video
 - 9.9.1. Diferentes variables medidas a través de video análisis
 - 9.9.2. Opciones tecnológicas para el análisis de video
 - 9.9.3. Ejemplos prácticos
- 9.10. Casos prácticos
 - 9.10.1. Análisis biomecánico de la aceleración
 - 9.10.2. Análisis biomecánico del sprint
 - 9.10.3. Análisis biomecánico de la deceleración

Módulo 10. Nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo

- 10.1. Metabolismo energético del esfuerzo físico
 - 10.1.1. Materia y energía: introducción a la termodinámica
 - 10.1.2. Características fisicoquímicas de los macronutrientes
 - 10.1.3. Digestión y metabolismo de los carbohidratos
 - 10.1.4. Digestión y metabolismo de los lípidos
 - 10.1.5. Digestión y metabolismo de las proteínas
 - 10.1.6. Sistema de los fosfágenos
 - 10.1.7. Sistema glucolítico
 - 10.1.8. Sistema oxidativo
 - 10.1.9. Integración metabólica
 - 10.1.10. Clasificación del esfuerzo físico
- 10.2. Evaluación del estado nutricional y la composición corporal
 - 10.2.1. Métodos retrospectivos y prospectivos
 - 10.2.2. Modelo ABCDE
 - 10.2.3. Evaluación clínica
 - 10.2.4. Composición corporal
 - 10.2.5. Métodos indirectos
 - 10.2.6. Métodos doblemente indirectos
 - 10.2.7. Absorciometría dual de rayos X
 - 10.2.8. Análisis vectorial de bioimpedancia eléctrica
 - 10.2.9. Cineantropometría
 - 10.2.10. Análisis de datos en cineantropometría
- 10.3. Evaluación del gasto energético
 - 10.3.1. Componentes del gasto energético total diario
 - 10.3.2. Tasa metabólica basal y gasto energético en reposo
 - 10.3.3. Efecto térmico de los alimentos
 - 10.3.4. NEAT y gasto energético por esfuerzo físico
 - 10.3.5. Tecnologías para cuantificar el gasto energético
 - 10.3.6. Calorimetría indirecta
 - 10.3.7. Estimación del gasto energético
 - 10.3.8. Cálculos a posteriori
 - 10.3.9. Recomendaciones prácticas
- 10.4. Nutrición en fisiculturismo y la recomposición corporal
 - 10.4.1. Características del fisiculturismo
 - 10.4.2. Nutrición para el Bulking
 - 10.4.3. Nutrición para la puesta a punto
 - 10.4.4. Nutrición post-competencia
 - 10.4.5. Suplementos efectivos
 - 10.4.6. La recomposición corporal
 - 10.4.7. Estrategias nutricionales
 - 10.4.8. Distribución de macronutrientes
 - 10.4.9. *Diet breaks, refeeds* y restricciones intermitentes
 - 10.4.10. Principios y peligros de la farmacología
- 10.5. Nutrición en deportes de fuerza
 - 10.5.1. Características de los deportes colectivos
 - 10.5.2. Requerimiento energético
 - 10.5.3. Requerimiento de proteína
 - 10.5.4. Distribución de carbohidratos y grasas
 - 10.5.5. Nutrición para el levantamiento olímpico
 - 10.5.6. Nutrición para las carreras de velocidad
 - 10.5.7. Nutrición para el powerlifting
 - 10.5.8. Nutrición en deportes de salto y lanzamiento
 - 10.5.9. Nutrición en deportes de combate
 - 10.5.10. Características morfológicas del atleta
- 10.6. Nutrición en deportes colectivos
 - 10.6.1. Características de los deportes colectivos
 - 10.6.2. Requerimiento energético
 - 10.6.3. Nutrición en pre-temporada

- 10.6.4. Nutrición en competencia
- 10.6.5. Nutrición antes, durante y después del partido
- 10.6.6. Reposición de fluidos
- 10.6.7. Recomendaciones para divisiones inferiores
- 10.6.8. Nutrición para el fútbol, baloncesto y voleibol
- 10.6.9. Nutrición para el rugby, hockey y béisbol
- 10.6.10. Características morfológicas del atleta
- 10.7. Nutrición en deportes de resistencia
 - 10.7.1. Características de los deportes de resistencia
 - 10.7.2. Requerimiento energético
 - 10.7.3. Supercompensación de glucógeno
 - 10.7.4. Reposición de energía durante la competencia
 - 10.7.5. Reposición de fluidos
 - 10.7.6. Bebidas y confitería deportiva
 - 10.7.7. Nutrición para el ciclismo
 - 10.7.8. Nutrición para carreras y maratón
 - 10.7.9. Nutrición para el triatlón
 - 10.7.10. Nutrición para otras modalidades olímpicas
- 10.8. Ayudas ergogénicas nutricionales
 - 10.8.1. Sistemas de clasificación
 - 10.8.2. Creatina
 - 10.8.3. Cafeína
 - 10.8.4. Nitratos
 - 10.8.5. β -alanina
 - 10.8.6. Bicarbonato y fosfato de sodio
 - 10.8.7. Suplementos de proteína
 - 10.8.8. Carbohidratos modificados
 - 10.8.9. Extractos herbales
 - 10.8.10. Suplementación contaminante
- 10.9. Trastornos alimentarios y lesiones deportivas
 - 10.9.1. Anorexia
 - 10.9.2. Bulimia nerviosa
 - 10.9.3. Ortorexia y vigorexia
 - 10.9.4. Trastorno por atracón y por purgas
 - 10.9.5. Síndrome de deficiencia energética relativa
 - 10.9.6. Deficiencia en micronutrientes
 - 10.9.7. Educación nutricional y prevención
 - 10.9.8. Lesiones deportivas
 - 10.9.9. Nutrición durante la readaptación física
- 10.10. Avances e investigación en la Nutrición Deportiva
 - 10.10.1. Nutrigenética
 - 10.10.2. Nutrigenómica
 - 10.10.3. Modulación de la microbiota
 - 10.10.4. Probióticos y prebióticos en el deporte
 - 10.10.5. Productos emergentes
 - 10.10.6. Biología de sistemas
 - 10.10.7. Diseños no experimentales
 - 10.10.8. Diseños experimentales
 - 10.10.9. Revisiones sistemáticas y metaanálisis

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.



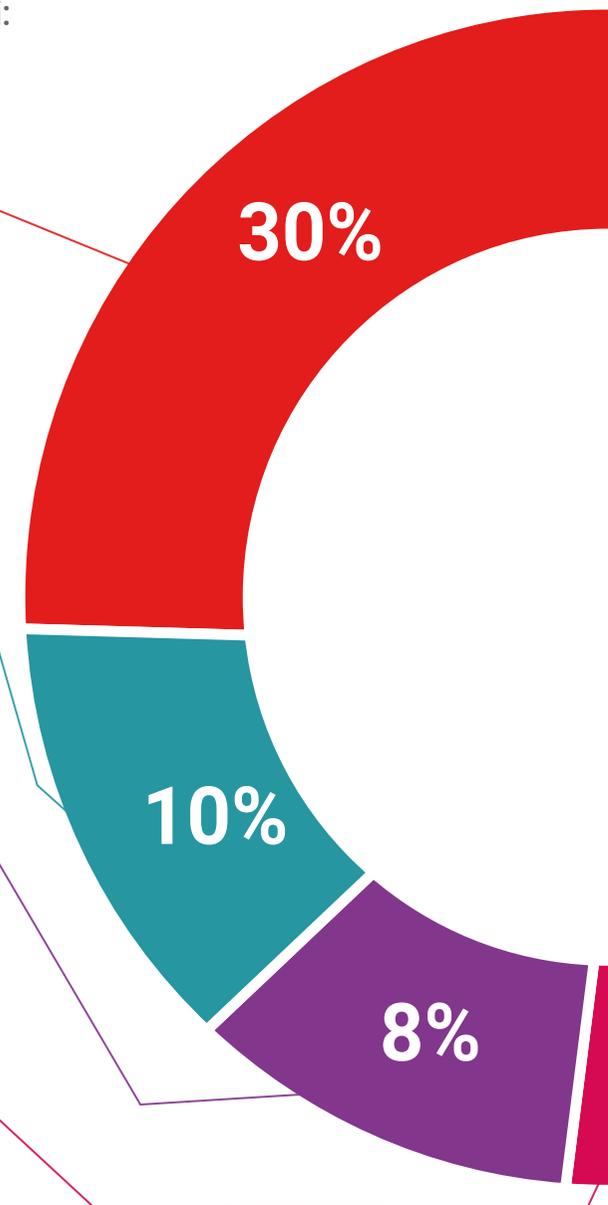
Prácticas de habilidades y competencias

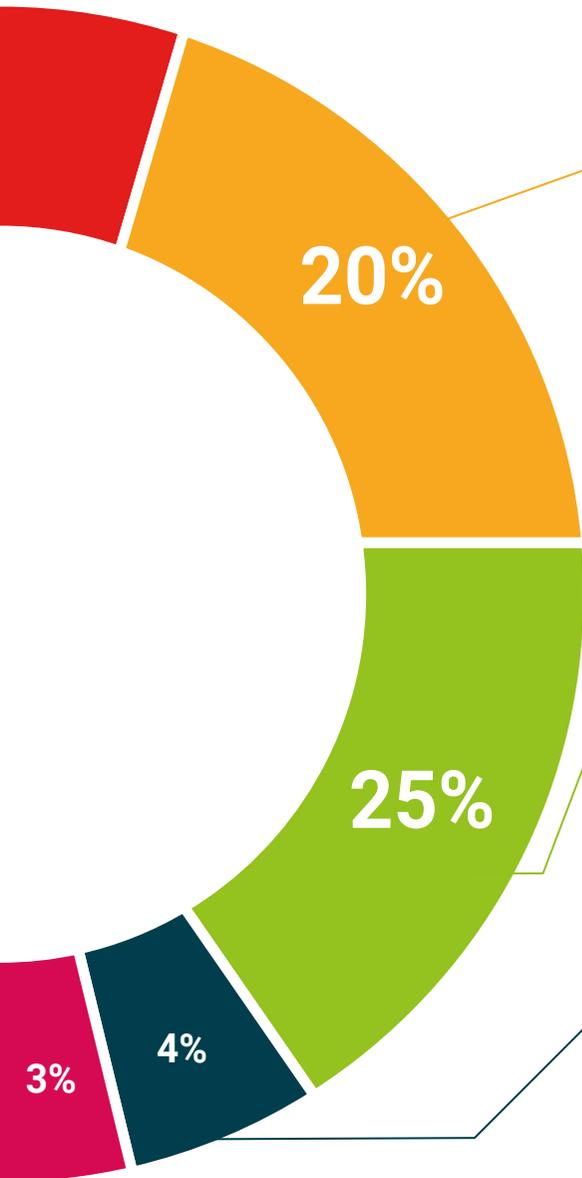
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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

El Máster Profesional en Alto Rendimiento Deportivo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Máster Profesional en Alto Rendimiento Deportivo**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**





Máster Profesional
Alto Rendimiento
Deportivo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Máster Profesional

Alto Rendimiento Deportivo

