

Formación Complementaria



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

CURSO UNIVERSITARIO DE ESPECIALIZACIÓN (C.U.E.)

PREPARACIÓN FÍSICA, NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA DEPORTIVA

desarrollado por



TOTAL AGENTS SPORT



Este Curso Universitario de Especialización parte de la base de que, en la práctica deportiva, es imprescindible contar con el apoyo de un buen profesional que oriente y asesore al deportista, a fin de conseguir un entrenamiento efectivo y una forma física adecuada a cada individuo, a fin de evitar lesiones y/o daños que perjudiquen la salud del atleta.

El preparador físico estará capacitado para dirigir la preparación del atleta, para lo cual tendrá en cuenta las características físicas, psicológicas y nutricionales del individuo.

Todo ello favorecerá que, el atleta, mantenga una larga y sana trayectoria deportiva en una evolución positiva.



TITULACIÓN

Una vez finalizados los estudios, la **Universidad Europea Miguel de Cervantes** expedirá el

Diploma de Curso Universitario de Especialización en Preparación Física, Nutrición y Psicología Deportiva



350

horas

Tiempo de estudio estimado que abarca el material de estudio, evaluaciones y vídeos de máster clases.

14

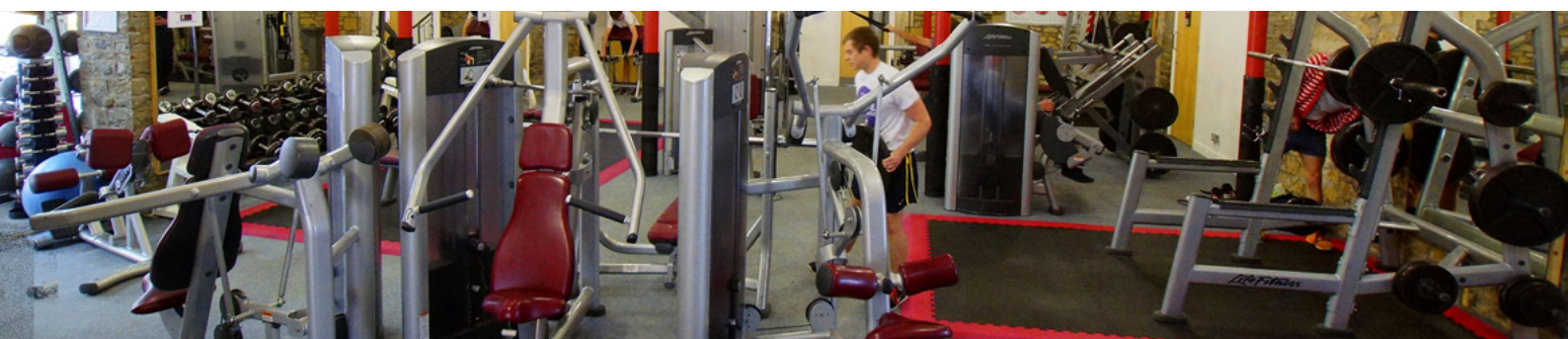
ECTS

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

1

año

Plazo que concede la UEMC para realizar este Curso Universitario de Especialización



MODALIDAD

On line

Matrícula abierta todo el año.

Dispones de todos los contenidos del curso en nuestro Aula Virtual y tutorías por correo electrónico.

REQUISITOS

No son necesarios requisitos académicos o de cualquier otro tipo para realizar este curso.

DIRIGIDO A

Cualquier persona interesada en adquirir conocimientos relacionados con el mundo del deporte en general.

Deportistas amateur o incluso profesionales que quieren tener mejores y más amplios conocimientos para mejorar su rendimiento deportivo.

Estudiantes que no han conseguido graduarse pero necesitan una diplomatura y unos estudios que les permitan integrarse como profesionales.

Monitores de gimnasia de mantenimiento, artes marciales, aeróbic, y fitness.

Deportistas o instructores de élite que deseen llegar a las más altas cotas de efectividad.

ASÍ NOS GUSTA HACER LAS COSAS A NOSOTROS



Matrícula abierta todo el año

¡EMPIEZA HOY MISMO!

La **matrícula** para la **modalidad on line** está abierta todo el año, por lo que el alumno decide cuando empezar a realizar el curso, sin necesidad de esperar a fechas específicas o a que se cubra un número mínimo de plazas.



Adaptado a tu ritmo

Tú marcas tu propio ritmo de estudio. Nuestros planes de formación, gracias a la metodología online, se imparten de forma **asíncrona y guiada**, así que puedes estudiar definiendo tu propio horario y calendario.

Una vez matriculado dispones de un amplio plazo de **1 año** para finalizar el curso y obtener el correspondiente diploma.



Interactuación alumno - profesor

El método e-learning a través de consultas por **email** ofrece la posibilidad de un contacto real y continuo entre todos los actores de la formación, con la ventaja de que se atiende a cada alumno en función de sus necesidades.



Alumnos para siempre

Finalizada la formación, Total Agents Sport permite a sus alumnos **seguir accediendo por tiempo indefinido** al Campus Virtual, pudiendo aprovechar los nuevos contenidos que se vayan incorporando, tanto material didáctico como vídeos de Máster Clases y Ponencias.



Profesores profesionales

Los contenidos didácticos, las clases y los procesos de evaluación están realizados por **profesionales cualificados**, con amplia experiencia en todos los aspectos del fútbol y reconocido prestigio pedagógico.



Contenidos ampliados

Todos nuestros cursos cuentan, además de los temas de estudio, con **Máster Clases y ponencias**, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Se informará a los alumnos para que puedan asistir en directo sin coste de inscripción y podrán disponer de forma permanente de estos contenidos **grabados en video** en nuestra plataforma on-line (tanto los que pudieron asistir como para los que no).



¿QUÉ OBTIENES CON NUESTROS CURSOS?



Diploma Universitario

Diploma expedido por la **Universidad Europea Miguel de Cervantes** a la finalización del curso y una vez abonadas las tasas universitarias correspondientes al año académico.



Completa formación

Puedes estudiar los contenidos directamente a través de nuestro **Aula Virtual**, o descargar los temarios en formato pdf.

Sistema de evaluación a través de exámenes on line y trabajos corregidos por los tutores.



Videos de Máster Clases

Podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que se van realizando cada nuevo curso.

Actualmente contamos con **más de 100 horas de grabación** repartidas entre todos nuestros programas formativos.



EQUIPO DOCENTE



Juan Carlos González Hernández

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Europea Miguel de Cervantes. | Experto en Alto Rendimiento y Gestión Deportiva. | Personal Trainer

PROGRAMA DEL C.U.E.

MODULO 1.1. BASES DE ACTIVIDAD FÍSICA - BASES GENERALES PARA LA EVALUACIÓN FUNCIONAL DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

CAPITULO 1. TECNICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- 1.1. La técnica deportiva.
- 1.2. Clasificaciones de los deportes según el componente técnico.
- 1.3. La medición de la técnica.
- 1.4. Relación entre la técnica, táctica, condición física y características morfológicas individuales.
- 1.5. La técnica en el ciclo de entrenamiento.

CAPITULO 2. PROCESO DE ANALISIS DE LA TECNICA DEPORTIVA . ESTRUCTURACIÓN DEL MOVIMIENTO Y DESARROLLO DE MODELOS TEÓRICOS.

- 2.1 Objetivos del movimiento.
- 2.2. Análisis de la estructura del movimiento deportivo.
- 2.3. Proceso de análisis del movimiento.

CAPITULO 3. ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

- 3.1. Análisis de los movimientos de lanzamiento y golpeo.

3.2. Análisis de los movimientos de impulsión: Saltos, levantamiento de pesos y actividades de precisión.

3.3. Análisis de los movimientos influenciados por la aerodinámica.

3.4. Desarrollo teórico de modelos técnicos deportivos.

MODULO 1.2. BASES DEL ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN

CAPITULO 1. ENTRENAMIENTO Y SOBREEN-TRENAMIENTO

- 1.1. El proceso de entrenamiento
- 1.2. El sobreentrenamiento
- 1.3. Resumen

CAPITULO 2. ADAPTACIÓN Y CARGA DE ENTRENAMIENTO

- 2.1. La adaptación al entrenamiento
- 2.2. La carga de entrenamiento
- 2.3. Los contenidos de la carga de entrenamiento
- 2.3. Los contenidos de entrenamiento
- 2.4. Resumen

◀ PROGRAMA DEL C.U.E.

CAPITULO 3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- 3.1. Los principios biológicos
- 3.2. Principios pedagógicos
- 3.3. Resumen

CAPITULO 4. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO A CORTO PLAZO

- 4.1. Unidades de planificación
- 4.2. Planificación de la temporada
- 4.3. La planificación del macrociclo
- 4.4. Planificación del mesociclo
- 4.5. La planificación del microciclo
- 4.6. La planificación de la sesión
- 4.7. El modelo de preparación
- 4.8. Resumen 4

MODULO 2.1. METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

CAPÍTULO 1.- CONCEPTO DE FUERZA

- 1.1. Definición
- 1.2. Características de la manifestación de la fuerza en el deporte

CAPÍTULO 2.- FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS SOBRE EL DESARROLLO Y LA MANIFESTACIÓN DE LA FUERZA

- 2.1. Factores estructurales del desarrollo de la fuerza.
- 2.2. Factores nerviosos del desarrollo de la fuerza.
- 2.3. Factores del desarrollo de la fuerza relacionados con el ciclo estiramiento- acortamiento.
- 2.4. Mecanismos hormonales relacionados con el desarrollo de la fuerza.

CAPÍTULO 3. EL COSTO ENERGÉTICO EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA.

- 3.1. Costo energético de los ejercicios isométricos.
- 3.2. Costo energético de las sesiones de entrenamiento de fuerza dinámica.

3.3. Mujer y Fuerza

CAPÍTULO 4.- COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- 4.1. Volumen
- 4.2. Intensidad
- 4.4. Los efectos de la velocidad de ejecución
- 4.5. Ejercicios

CAPÍTULO 5.- METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 5.1. Vías de desarrollo y manifestación de la fuerza
- 5.2. Tipos de entrenamiento para la mejora de las distintas manifestaciones de la fuerza
- 5.3. Entrenamiento de la resistencia a la fuerza

CAPÍTULO 6.- EVALUACIÓN DE LA FUERZA

- 6.1. Objetivos de la evaluación
- 6.2. Factores que influyen en la medición
- 6.3. Métodos para la medida de cada cualidad / capacidad
- 6.4. Algunos valores de fuerza en deportistas que practican diferentes disciplinas deportivas
- 6.5. Medida de la concentración sanguínea de testosterona y de cortisol

MODULO 2.2. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

CAPÍTULO 1: SUPUESTOS BÁSICOS EN LA PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- 1.1. La carga de entrenamiento
- 1.2. Adaptación y tiempo de aplicación de las cargas
- 1.3. La progresión de las cargas
- 1.4. Consideraciones metodológicas acerca de la programación del entrenamiento de fuerza
- 1.5. La iniciación en el entrenamiento y las fases sensibles en el desarrollo de la fuerza

◀ PROGRAMA DEL C.U.E.

CAPÍTULO 2: LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

2.1 La programación del entrenamiento

CAPÍTULO 3: CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

3.1 El control del entrenamiento

3.2 Las variables fundamentales objeto de control

CAPÍTULO 4: PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LA CAPACIDAD DE SALTO

4.1. Los saltos deportivos y las condiciones de ejecución

4.2. Revisión de las manifestaciones de la fuerza

4.3. Tipos de saltos deportivos y su valoración

4.4. Medios de entrenamiento de la capacidad de salto

4.5. Un modelo de periodización del entrenamiento de la capacidad de salto

CAPÍTULO 5: LOS LANZAMIENTOS

5.1 Características de los lanzamientos atléticos.

5.2. La musculación como factor de la condición física tal como interviene en los lanzamientos

5.3 Métodos y medios para el desarrollo de la f. específica

5.4 Programación del entrenamiento.

5.4 Algunas reflexiones sobre la práctica de entrenamiento.

MODULO 3.1. METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD

CAPITULO 1. RAPIDEZ, ACELERACIÓN Y VELOCIDAD

1.2. ¿Qué son la Rapidez, la Aceleración y la Velocidad?

1.3. Velocidad de reacción

1.4. Aceleración y velocidad máxima

1.5. Velocidad de juego y lucha

1.6. Preguntas de control de asimilación

1.7. Bibliografía (recomendada)

CAPITULO 2. BASES TEÓRICAS DE LA PRODUCCIÓN Y TRANSMISIÓN DE LA ENERGÍA EN LA ACCIÓN RÁPIDA

2.1. Evolución histórica de descubrimientos científicos sobre tejidos promotores del movimiento y de la conducta.

2.2. Producción de la energía: pre-requisitos neuromusculares.

2.3. Bioquímica del musculo

2.4. Utilización y transmisión de la energía: fuerza y velocidad

2.5. Aspectos biomecánicos y parámetros antropométricos

2.6. Elasticidad. Capacidad de estiramiento y de relajación muscular

2.7. Conclusiones de las relaciones entre fuerza y coordinación para producir velocidad

2.8. Efectos perniciosos sobre la velocidad, por un defectuoso entrenamiento de la fuerza y/o la flexibilidad

2.9. Preguntas de control de asimilación 2.10 bibliografía (recomendaciones)

CAPITULO 3. BASES TEÓRICAS DE LA SENSACIÓN, PERCEPCIÓN Y CONTROL DE LA ACCIÓN RÁPIDA

3.1. Pre-requisitos informacionales: sensación y percepción, operaciones de entrada y salida

3.2. Control de la Acción

3.3. Coordinación/técnica

3.4. Contracción/relajación

3.5. Recomendaciones para el entrenamiento

3.6. Preguntas de control de Asimilación

3.7. Bibliografía

CAPITULO 4. OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA EFICACIA EN LA VELOCIDAD

4.1. Estado de calentamiento de la musculatura

4.2. La fatiga

4.3. Entrenamiento de velocidad y altitud

4.4. Nutrición en especialidades deportivas que

◀ PROGRAMA DEL C.U.E.

requieren velocidad

4.5. Preguntas de control de asimilación

4.6. Bibliografía

CAPITULO 5. CONTROL Y EVALUACIÓN DE LAS MANIFESTACIONES DE VELOCIDAD

5.1. Velocidad de reacción

5.2. Rapidez segmentaria y velocidad de desplazamiento

5.3. Pruebas básicas para el control y evaluación de las manifestaciones de fuerza implicadas en la velocidad de desplazamiento global (sobre plataforma de contactos: ergojump, bosco systems o cinta métrica) (inespecíficas)

5.4. Valoración funcional a través de pruebas inespecíficas, en laboratorio

5.5. Recomendaciones de uso de test y pruebas

5.6. Preguntas de control de asimilación

5.7. Bibliografía

CAPITULO 6. PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN

6.1. Introducción

6.2. Programar según el tiempo

6.3. Programar según la carga y su dinámica

6.4. Preguntas de control de asimilación

6.5. Bibliografía

MODULO 3.2. FLEXIBILIDAD

CAPITULO 1. Concepto y evolución

CAPITULO 2. Métodos de entrenamiento

CAPITULO 3. Aplicación en la escuela y en las edades infantiles y juveniles

CAPITULO 4. Situaciones prácticas

MODULO 4.1. METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA

CAPITULO 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA RESISTENCIA

1.1. La resistencia como capacidad condicional

1.2. Importancia de la resistencia en la actividad deportiva

1.3. EL concepto de resistencia

1.4. Carga de entrenamiento y adaptación

1.5. Adaptación a la carga de resistencia

1.6. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 2. IDENTIFICACIÓN DE LA CARGA DE RESISTENCIA

2.1. Tipos de resistencia en relación con el volumen de la musculatura implicada

2.2. Tipos de resistencia en relación a la forma de especificidad de la modalidad deportiva

2.3. Tipos de resistencia en relación a la forma de obtención de energía

2.4. Tipos de resistencia en relación a la forma de trabajo de la musculatura esquelética

2.5. Tipos de resistencia en relación a la duración del trabajo

2.6. Tipos de resistencia en relación a la forma de intervención con otras capacidades condicionales

2.7. Tipos de resistencia en relación a las capacidades biomotoras y los objetivos fisiológicos del entrenamiento de la resistencia

2.8. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 3. ESTRUCTURA DE LA RESISTENCIA DE BASE

3.1. La resistencia básica I

3.2. La resistencia básica II

3.3. La resistencia básica III

3.4. Resumen

Bibliografía citada

◀ PROGRAMA DEL C.U.E.

CAPITULO 4. ESTRUCTURA DE LA RESISTENCIA ESPECÍFICA

- 4.1. La resistencia de duración corta (RDC)
- 4.2. La resistencia de duración media (RMD)
- 4.3. La resistencia de duración larga I (RDL I)
- 4.4. La resistencia de duración larga II (RDL II)
- 4.5. La resistencia de duración larga III (RDL III)
- 4.6. La resistencia de duración larga IV (RDL IV)
- 4.7. Variaciones de los distintos tipos de resistencia específica en función de las modalidades deportivas en el alto rendimiento
- 4.8. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 5. METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

- 5.1. Métodos utilizados en el entrenamiento de la resistencia
- 5.2. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 6. ENTRENAMIENTO DE LOS DISTINTOS TIPOS DE RESISTENCIA

- 6.1. El entrenamiento de la resistencia básica
- 6.2. El entrenamiento de la resistencia específica
- 6.3. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 7. ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN CONDICIONES ESPECIALES

- 7.1. El entrenamiento en altura
- 7.2. El entrenamiento con resistencias adicionales
- 7.3. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 8. EL CONTROL DE LA RESISTENCIA

- 8.1. El análisis del entrenamiento
- 8.2. El análisis de la competición
- 8.3. El control del entrenamiento o de la carga a

corto plazo

8.3.1. Valoración de la intensidad de la carga

8.4. El control del entrenamiento a medio plazo

8.5. Resumen

Bibliografía citada

MODULO 4.2. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

CAPITULO 1. COMPONENTES CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

1.1. Componentes cuantitativos de la carga de entrenamiento de resistencia

1.2. Componentes cualitativos de la carga de entrenamiento de resistencia

1.3. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 2. CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES EN RELACION CON LA RESISTENCIA

2.1. Tipos de resistencia

2.2. Deportes en los que la resistencia es irrelevante para el rendimiento

2.3. Deportes en los que la resistencia supone un factor complementario en el rendimiento

2.4. Deportes en los que la resistencia supone un factor determinante de rendimiento

2.5. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 3. LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

3.1. Modelos de programación para deportes de resistencia

3.2. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 4. PROGRAMACIÓN DE LA RESISTENCIA PARA DEPORTES EXPLOSIVOS

4.1. Programación del entrenamiento de la resistencia para deportes explosivos

◀ PROGRAMA DEL C.U.E.

4.2. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 5. PROGRAMACIÓN DE LA RESISTENCIA PARA DEPORTES INTERMITENTES

5.1. Programación del entrenamiento de la resistencia para deportes intermitentes

5.2. Aplicación de los modelos de programación para el entrenamiento de la resistencia en deportes intermitentes

5.3. Resumen

Bibliografía citada

CAPITULO 6. PROGRAMACIÓN DE LA RESISTENCIA PARA DEPORTES CÍCLICOS

6.1. Problemática actual

6.2. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración muy corta (RDMC).

6.3. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración corta (RDC).

6.4. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración media (RDM).

6.5. Programación del entrenamiento para deportes de resistencia cíclicos de duración larga (RDL).

6.6. Resumen

Bibliografía citada

MODULO 5. NUTRICIÓN - ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

1.1. Introducción

1.2. Principios inmediatos

1.3. Agua

1.4. Minerales

1.5. Vitaminas

CAPITULO 2. METABOLISMO ENERGÉTICO Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN

2.1. Introducción al metabolismo energético 2.1.1. Los fosfatos de alta energía.

2.2. Vías metabólicas principales

2.3. Metabolismo de los Hidratos de Carbono

2.4. Metabolismo de los lípidos

2.5. Metabolismo de las proteínas

CAPITULO 3. ANEMIAS NUTRICIONALES

3.1. Introducción y desarrollo

3.2. Hierro

3.3. Ácido fólico

3.4. Vitamina B 12

3.5. Otras causas de anemias carenciales

3.6. Cambios y adaptaciones en el sistema hematológico del deportista

3.7. Diagnostico de anemia

3.8. Tratamiento de la anemia.

CAPITULO 4. AYUDAS NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

4.1. Ayudas mecánicas. Pérdida de peso en el material y del peso corporal (anorexia atlética, bulimia, Vigorexia,...).

4.2. Ayudas psicológicas 4.2.1. Aminoácidos ramificados (AAR) (BCAA).

4.3. Ayudas farmacológicas

4.4. Ayudas fisiológicas

4.5. Ayudas nutricionales.

CAPITULO 5.

5.1. RLO y patologías

5.2. Acción sobre los principios inmediatos

5.3. RLO y actividad

5.4. Aspectos claves. Antioxidantes y ejercicio.

◀ PROGRAMA DEL C.U.E.

MODULO 6. PSICOLOGIA - FACTORES PSICOLOGICOS QUE INFLUYEN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Capitulo 1. Origen e historia de la psicología deportiva

Capitulo 2. Estrategias de preparación mental

Capitulo 3. Personalidad

Capitulo 4. La motivación en el deporte

Capitulo 5. El establecimiento de objetivos como técnica de motivación

Capitulo 6. El estrés o ansiedad en la competición deportiva

Capitulo 7. Relaciones entre los individuos de un grupo

Capitulo 8. Influencia de los factores externos en el rendimiento

Capitulo 9. El entrenador y su imagen ante el deportista

ANEXOS I Y II. PROCEDIMIENTOS DE INVESTIGACION EN PSICOLOGIA DEPORTIVA

INFORMACIÓN Y CONTACTO



info@totalagentssport.com

(+34) 902 007 589

C/ Padre Claret, 7
47004 - Valladolid (España)
www.totalagentssport.com



EN COLABORACIÓN CON:



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



Fútbol Ofensivo
"Un entrenador es lo que sus futbolistas quieren que sea"



LPf La Planificación
Futbolística

