



EUROINNOVA FORMACION
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobrentrenamiento

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobrentrenamiento

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Duración: 200 horas

Precio: 199 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Descripción

Si estás interesado y eres un apasionado del mundo del deporte y desea formarte en esta especialidad, este es tu curso. Con el curso de Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento, aprenderás todo lo relacionado con la programación de un entrenamiento deportivo y conocer todo lo relacionado con las variables que influyen en él tales como fatiga sobrecarga y situaciones de sobreentrenamiento, cuestiones muy importante a la hora de diseñar un adecuado entrenamiento físico de alto rendimiento para el deportista. Con la realización de este curso conocerás todas las técnicas necesarias para realizar una preparación física de manera profesional.

Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

[cursos Homologados](#)

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

[cursos online](#)

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

A quién va dirigido

El Curso sobre Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento está dirigido a todos aquellos profesionales del deporte y la actividad física que deseen ampliar sus conocimientos sobre la materia o bien especializarse en tipos de entrenamiento especiales e intensos, en los cuales es muy importante controlar las variables físicas como la fatiga o la sobrecarga del deportista.

Objetivos

- Introducir los conceptos más importantes sobre el entrenamiento deportivo.
- Conocer las bases del entrenamiento deportivo.
- Describir qué variables interviene en el entrenamiento.
- Conocer qué es la sobrecarga.
- Enumerar los principios del entrenamiento.
- Describir la fatiga física y el síndrome de sobreentrenamiento.
- Determinar los métodos para cuantificar la carga en una sesión de entrenamiento.
- Especificar los métodos y estrategias para la recuperación del deportista.
- Aprender a organizar y planificar una sesión de entrenamiento físico.

Para que te prepara

Este Curso sobre Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento le prepara para conocer a fondo el ámbito del deporte y la actividad física en relación con los aspectos fundamentales de un adecuado y correcto entrenamiento, adecuado al deportista y evitando situaciones como la fatiga o la sobrecarga.

Salidas laborales

Este curso te prepara para trabajar en áreas como entrenador personal, monitor de gimnasia, preparador físico, monitor de entrenamiento de alta intensidad.

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL



TITULACIÓN EXPEDIDA POR
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO



Titulación Avalada Para El
Desarrollo De Las Competencias
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNACIONAL COMISION DE DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo Consejo Superior de Investigaciones Científicas y Social de la UNESCO (plan. Resolución 60/8)

Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e informate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento'
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

Programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS E INTRODUCCIÓN

- 1.Introducción al entrenamiento
- 2.Sobrecarga
- 3.Fatiga
- 4.Síndrome de sobreentrenamiento
- 5.Conclusiones
- 6.Recomendaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- 1.Introducción al entrenamiento deportivo
- 2.Objetivos del entrenamiento deportivo
- 3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
 - 2.- Principio de la supercompensación
 - 3.- Teoría del estrés de Selye
- 4.Efecto del entrenamiento
- 5.Efecto residual de entrenamiento
- 6.El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VARIABLES DEL ENTRENAMIENTO

- 1.Carga de entrenamiento y sus variables
- 2.Magnitud de la carga
 - 1.- Volumen de entrenamiento
 - 2.- Intensidad de trabajo
 - 3.- La densidad
 - 4.- La frecuencia de entrenamiento
- 3.Tendencia de la carga
- 4.Naturaleza de la carga
- 5.Complejidad de la carga
- 6.Organización de la carga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SOBRECARGA Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- 1.Sobrecarga
- 2.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
 - 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - 4.- Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FATIGA

1. ¿Qué es la fatiga?
2. Clasificación de la fatiga
 - 1.- Desde el punto de vista del tiempo de aparición
 - 2.- Desde el punto de vista del lugar de aparición
3. Mecanismos fisiológicos de la fatiga
4. Principales causas y síntomas de la fatiga
5. Fatiga como mecanismo de defensa
 - 1.- ¿Cómo maneja el cerebro la fatiga muscular?
6. Factores limitantes a causa de fatiga
7. Estrategias cognitivas para gestionar la fatiga
8. Repercusiones de la fatiga para la planificación y el control del entrenamiento
 - 1.- En relación a los contenidos del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SÍNDROME DE SOBREENTRENAMIENTO

1. El síndrome de sobreentrenamiento
2. Factores asociados
3. Manifestaciones del síndrome de sobreentrenamiento
4. Tipos de síndrome de sobreentrenamiento
 - 1.- Enfoque psicológico
 - 2.- Enfoque fisiológico
5. Diagnóstico del sobreentrenamiento
6. Prevención del sobreentrenamiento
7. El burnout en el contexto deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MEDIOS PARA CUANTIFICAR LA CARGA EN EL ENTRENAMIENTO

1. Cuantificación de la carga
 - 1.- La carga interna
 - 2.- La carga externa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA

1. La recuperación del deportista
2. Métodos de recuperación
 - 1.- Rehidratación
 - 2.- Dieta/HC
 - 3.- Recuperación activa o fisiológica
 - 4.- Fisioterapia y otras técnicas
 - 5.- Descanso pasivo
 - 6.- Otros métodos
3. Estrategias de recuperación post-partido
4. Conclusiones

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENTRENAMIENTO EN SITUACIONES ESPECIALES

1. Introducción al entrenamiento en situaciones especiales
2. Ritmo circadiano y desarrollo de las capacidades del deportista a nivel del mar y de la altura media
3. Adaptación del organismo del deportista en relación al cambio del huso horario y cambio del clima en relación a la zona geográfica

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

- 4.La reacción y adaptación del deportista al frío
- 5.La reacción y adaptación del deportista al calor
- 6.Influencia de las condiciones de contaminación ambiental sobre el rendimiento deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
 - 1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento
 - 2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
 - 3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de **cursos online**

Terminos relacionados:

curso, Deportista, Deportivo, Entrenamiento, especiales, Estrategias, Fatiga, Métodos, Organización, Planificación, Recuperación, Situaciones, Sobrecarga, Sobreentrenamiento, Variables

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a formacion@euroinnova.com.

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: :

.....

Nombre:

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío:

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:
900 831 200

DESDE FUERA DE ESPAÑA:
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Especialista en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200