



EUROINNOVA FORMACION
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Información gratis Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Duración: 300 horas

Precio: 199 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Información gratis Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Descripción

Si le interesa el ámbito del deporte y quiere desempeñar la función de monitor deportivo de superentrenamiento este es su momento, con el Curso de Monitor Deportivo de Superentrenamiento podrá adquirir los conocimientos necesarios para desempeñar esta función de la mejor manera posible. Para ser un profesional en el deporte se debe tener una forma física perfecta, prestando atención a los factores que se necesitan para llegar a ella. Realizando este Curso de Monitor Deportivo de Superentrenamiento conocerá las técnicas necesarias para la 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 Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

A quién va dirigido

El Curso de Monitor Deportivo de Superentrenamiento 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 específicos de fuerza como es el caso del superentrenamiento.

Objetivos

- Conocer los principios fundamentales del entrenamiento de la fuerza
- Adquirir la clasificación de las acciones musculares.
- Aplicar mecanismos del crecimiento muscular.
- Diseño de programas para mejorar el entrenamiento de la fuerza física en los deportes específicos.
- Conocer los métodos más usados para el entrenamiento de la fuerza.

Para que te prepara

Este Curso de Monitor Deportivo de Superentrenamiento le prepara para conocer a fondo el ámbito del deporte y la actividad física en relación con los aspectos fundamentales del superentrenamiento, haciendo especial hincapié en la fuerza como gran protagonista de esta metodología.

Salidas laborales

Entrenamiento / Monitor / Entrenador / Actividad física / Monitor Deportivo de Superentrenamiento.

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

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 Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento



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 Especial de Consejo Económico 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 infórmate 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. 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 Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Materiales didácticos



- Maletín porta documentos
-
- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Bolígrafo

Información gratis Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

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 Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento

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 Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

Programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FUERZA Y EL SISTEMA MUSCULAR.

1. ¿Qué es la fuerza?
2. Orígenes de la ciencia del entrenamiento de la fuerza.
3. Principio fundamental del entrenamiento de la fuerza.
4. Cambios fundamentales del entrenamiento de la fuerza.
5. Déficit de fuerza.
6. Aspectos preliminares.
 - 1.- Entrenamiento con pesas para diferentes objetivos.
 - 2.- Factores limitantes de la producción de fuerza.
 - 3.- Fuerza y biomecánica.
7. Fisiología del entrenamiento físico.
8. Especialidad del entrenamiento.
9. Fuerza y condición física (fitness).
10. Naturaleza de la fuerza.
11. Sistema muscular.
 - 1.- Estructura del músculo.
 - 2.- Un modelo de sistema muscular.
 - 3.- Implicaciones del modelo muscular para la flexibilidad.
 - 4.- Relación entre la estabilidad y movilidad.
12. Clasificación de las acciones musculares.
13. Cocontracción balística.
14. Tipos de acción muscular.
15. Naturaleza trifásica de la acción muscular.
16. Tipos de fibra muscular.
17. Mecanismo del crecimiento muscular.
18. Aspectos neurofisiológicos del ejercicio.
19. Bioenergética y los sistemas de energía.
 - 1.- Sistemas de energía y tipos de actividad.
 - 2.- Mecanismos energéticos.
 - 3.- El sistema de energía a corto plazo.
 - 4.- El sistema de energía intermedio.
 - 5.- El sistema de energía a largo plazo.
 - 6.- Implicaciones del acondicionamiento físico.
 - 7.- Los factores hormonales y el entrenamiento de la fuerza.
20. La adaptación y el efecto del entrenamiento.

- 1.- El efecto del estrés.
- 2.- El síndrome de la adaptación general.
- 3.- Bioquímica de la adaptación en el deporte.
- 4.- Teorías generales sobre el proceso de entrenamiento.
- 5.- Un modelo de forma física.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ESPECIAL PARA ALCANZAR LA MAESTRÍA DEPORTIVA

1. Entrenamiento de la fuerza especial.
2. Programas para perfeccionar los movimientos.
 - 1.- Aumento del resultado del trabajo de los movimientos.
 - 2.- Perfeccionamiento de la estructura motriz de los movimientos deportivos.
 - 3.- Perfeccionamiento de la estructura biodinámica de los movimientos.
 - 4.- Especialización para el desarrollo de la maestría deportiva.
 - 5.- Formas específicas de producir fuerza muscular.
 - 6.- La topografía funcional del sistema muscular.
 - 7.- Especialización motora para el desarrollo de la maestría deportiva.
3. Características de la forma física.
 - 1.- La estructura de la forma física.
 - 2.- Interrelación entre las capacidades motrices.
 - 3.- Estructuras de las capacidades motrices.
 - 4.- Conceptos generales de la estructura de la forma física.
 - 5.- Conceptos generales de la estructura de la forma física.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRODUCCIÓN DE LA FUERZA

1. Regímenes de trabajo muscular.
2. Características cualitativas de la fuerza.
3. Fuerza explosiva.
4. Fuerza-resistencia.
5. Influencia de las condiciones externas sobre la fuerza.
 - 1.- La influencia del estado de los músculos antes del trabajo.
 - 2.- El efecto de la carga sobre la velocidad de contracción de los músculos.
 - 3.- Efecto de la fuerza sobre la velocidad de contracción muscular.
 - 4.- Relación entre la fuerza y las palancas articulares.
 - 5.- Las fuerzas y su dependencia de la masa muscular.
 - 6.- Relación entre la fuerza y la altura.
 - 7.- Relación entre la fuerza y la edad.
 - 8.- Relación entre la fuerza y el sexo.
 - 9.- Incremento de la fuerza en el tiempo.
6. Factores que aumentan el rendimiento de la fuerza.
 - 1.- El calentamiento.
 - 2.- El efecto retardado de la actividad muscular.
 - 3.- Movimiento adicional.
 - 4.- Movimiento preparatorio.
 - 5.- Coordinación del trabajo muscular.
 - 6.- Eficacia del consumo de energía.

- 7.- La emoción y otros factores psicológicos.
- 8.- Efecto de la aplicación de frío.
- 9.- Respiración y producción de fuerza.
- 10.- Desarrollo de la fuerza y la propiocepción.
7. Flexibilidad y rendimiento deportivo.
8. Definición de flexibilidad.
 - 1.- Los efectos del estiramiento.
 - 2.- El componente neuromuscular de la flexibilidad.
 - 3.- Componentes de la flexibilidad articular.
 - 4.- Parámetros de la flexibilidad.
 - 5.- La biomecánica y la flexibilidad de los tejidos blandos.
 - 6.- Técnicas de estiramiento.
 - 7.- Flexibilidad baja frente a tensión muscular funcional.
9. El sistema matricial de estiramientos.
10. El sistema matricial de movimiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDIOS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECIAL DE LA FUERZA

1. El problema de los medios de entrenamiento.
 - 1.- Características del incremento de la fuerza.
 - 2.- Efecto de los medios de entrenamiento especiales.
2. Estimulación neuromuscular para el desarrollo de la fuerza.
 - 1.- Efectos fisiológicos de la electroestimulación.
 - 2.- Entrenamiento de fuerza y resistencia.
 - 3.- La energía cinética y los procesos de la fuerza.
 - 4.- Entrenamiento isométrico.
 - 5.- Entrenamiento excéntrico.
 - 6.- Medios isocinéticos para el entrenamiento.
 - 7.- Empleo de máquinas en el entrenamiento.
 - 8.- La eficacia del entrenamiento con máquinas.
 - 9.- El concepto de entrenamiento simétrico.
 - 10.- El concepto de aislamiento muscular.
3. La correspondencia dinámica como un medio de entrenamiento de la fuerza.
 - 1.- La amplitud y dirección del movimiento.
 - 2.- La zona donde se acentúa la producción de fuerza.
 - 3.- La dinámica del esfuerzo.
 - 4.- El ritmo y la duración de la producción de fuerza máxima.
 - 5.- El régimen de trabajo muscular.
 - 6.- Correspondencia entre los medios de entrenamiento y los movimientos deportivos.
4. El entrenamiento de la fuerza y la resistencia en general.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO ESPECIAL DE LA FUERZA

1. El problema de los métodos.
2. Principios generales del entrenamiento especial de la fuerza.
 - 1.- Desarrollo de la fuerza máxima.
 - 2.- Ejercicio de resistencia progresiva y autorreguladora.

- 3.- Desarrollo de la fuerza velocidad.
- 4.- Desarrollo de la fuerza explosiva y la capacidad reactiva.
- 5.- Desarrollo de la fuerza resistencia.
3. Aplicación de los medios para el entrenamiento especial de la fuerza.
 - 1.- Interacción entre los distintos medios de entrenamiento.
 - 2.- Sistemas secuenciales de los medios de entrenamiento.
 - 3.- El sistema de secuencias conjugadas de los medios de entrenamiento.
4. Objetivos principales de la organización especial del entrenamiento de la fuerza.
 - 1.- Convergencia de los efectos parciales de los medios de entrenamiento de la fuerza.
 - 2.- Aceleración de la adaptación específica.
 - 3.- Correspondencia específica del efecto de entrenamiento.
 - 4.- Mantenimiento del efecto de entrenamiento de la fuerza.
5. Cross training como variación del acondicionamiento.
6. Entrenamiento en circuito.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Desarrollo de la organización del entrenamiento.
2. La periodización como forma de organización.
 - 1.- Periodos preparatorios del entrenamiento.
 - 2.- Tipos de periodización.
 - 3.- Cálculo de los parámetros de periodización.
 - 4.- Relación entre intensidad y volumen.
3. El entrenamiento como problema de dirección.
4. Requisitos previos para organizar el entrenamiento.
5. Clasificación de los deportes.
6. Características del proceso de entrenamiento.
 - 1.- Adaptación al trabajo muscular intenso.
 - 2.- Especialización funcional y estructural en el entrenamiento.
 - 3.- La estructura de la preparación física especial.
7. La preparación y la carga de entrenamiento.
 - 1.- La carga de entrenamiento y su efecto.
 - 2.- Factores que determinan el efecto de entrenamiento.
 - 3.- Los contenidos de la carga.
 - 4.- La organización de las cargas de entrenamiento.
8. El efecto retardo en el entrenamiento a largo plazo.
9. Dinámica del entrenamiento en el ciclo anual.
10. Principios de la programación y organización del entrenamiento.
 - 1.- Formas de construir el entrenamiento.
 - 2.- Aspectos organizativos de la estructuración del entrenamiento.
11. Objetivos primarios de la organización del entrenamiento.
12. Modelos para estructurar el entrenamiento anual.
 - 1.- Modelo para deportes que requieren fuerza explosiva.
 - 2.- Modelo para los deportes de resistencia de duración media.
 - 3.- Modelo para los deportes de larga duración.

- 4.- Modelo para los deportes que requieren una periodización tricíclica.
- 5.- Principios prácticos de la programación.
13. Secuencia para la programación del entrenamiento anual.
14. Dirección del proceso de entrenamiento.
15. El futuro de la programación del entrenamiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

1. Métodos para el entrenamiento de resistencia.
 - 1.- Definición y alcance de la FNP.
 - 2.- Relación entre la FNP y el entrenamiento físico.
 - 3.- Fundamentos de la FNP.
 - 4.- Modificaciones de FNP.
 - 5.- Acondicionamiento neuromuscular funcional.
3. Entrenamiento muscular.
 - 1.- Resumen de los movimientos articulares.
 - 2.- Examen de algunas acciones articulares.
4. Empleo del compendio para el entrenamiento de la fuerza.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DISEÑO DE PROGRAMAS PARA MEJORAR LA FUERZA ESPECÍFICA DE LOS DEPORTES

1. Consideraciones preliminares.
2. Análisis de las necesidades y modelación de los deportes.
3. El programa de entrenamiento.

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:

Agilidad, Calentamiento, Capacidad, deporte, Deportivo, Entrenamiento, Físico, FNP, Fuerza, monitor, músculo, Rendimiento, Resistencia, Superentrenamiento

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

Monitor Deportivo de Superentrenamiento



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 Monitor Deportivo de Superentrenamiento



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200