EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor Deportivo de Superentrenamiento

Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos **Euroinnova**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas** y acreditaciones

4 | By **EDUCA EDTECH Group**

5 | **Metodología LXP**

6 | **Razones** por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y **Becas**

8 | Métodos de **pago**

9 | **Programa** Formativo

10 | **Temario**

11 | Contacto

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

SOMOS EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de **19** años de experiencia	Más de **300k** estudiantes formados	Hasta un **98%** tasa empleabilidad
Hasta un **100%** de financiación	Hasta un **50%** de los estudiantes repite	Hasta un **25%** de estudiantes internacionales

Ver en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Desde donde quieras y como quieras,

Elige Euroinnova

QS, sello de excelencia académica

Euroinnova: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EUROINNOVA

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia.**

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.

QS WORLD UNIVERSITY RANKINGS

Ranking Educativo Innovatec

EUROPEAN EXCELLENCE EDUCATION

EL MUNDO

LOS MEJORES MASTERS EN CIBERSEGURIDAD ★ CyberEOP ★

MASTER

Ver en la web

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group** , que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación

EDUCA EDTECH Group

ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

inesem business school

INEAF BUSINESS SCHOOL

red educa.net

inesalud

EDU SPORT

oposiciones docentes

educaopen

enalde Alta Dirección Empresarial

EDUCA business school

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

INNOVA SCHOOL OF MANAGEMENT

ceupe European Business School

Structuralia Engineering eLearning

UDAVINCI

Ver en la web

METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.

1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.

2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.

3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.

4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.

5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.

6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

Programas

PROPIOS UNIVERSITARIOS OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales.** Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología

100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva

EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.

NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración Nº99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.

5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.

6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial.**

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca **ALUMNI**

20% Beca **DESEMPLEO**

15% Beca **EMPRENDE**

15% Beca **RECOMIENDA**

15% Beca **GRUPO**

20% Beca **FAMILIA NUMEROSA**

20% Beca **DIVERSIDAD FUNCIONAL**

20% Beca **PARA PROFESIONALES, SANITARIOS, COLEGIADOS/AS**

Solicitar información

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:

educapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.

mastercard maestro VISA PayPal

bizum amazon pay Pay G Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:

OXXO mercado pago DISCOVER efecty Diners Club INTERNATIONAL CMR Falabella

y muchos mas...

CONFIANZA ONLINE

Protección al Comprador

Ver en la web

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Monitor Deportivo de Superentrenamiento

DURACIÓN
300 horas

MODALIDAD
ONLINE

ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO

Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con Número de Documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en

Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General

NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

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.

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.

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.

Para qué 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.

TEMARIO

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 da 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 musculo.
    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 frio.
    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 electroestimulacion.
    2. - Entrenamiento de fuerza y resistencia.
    3. - La energía cinética y los procesos de la fuerza.
    4. - Entrenamiento isométrico.
    5. - Entrenamiento excéntrico.
    6. - Medios isocineticos 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 especifica.
    3. - Correspondencia especifica 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. - Calculo 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.
2. La FNP como sistema de entrenamiento.
    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 articulaciones.
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.

¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

+57 601 50885563

formacion@euroinnova.com

www.euroinnova.edu.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

Ver en la web

EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA

INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

By
EDUCA EDTECH
Group