



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

**Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista (Titulación
Universitaria + 8 Créditos ECTS)**

Avalado por:



Curso Entrenamiento
Flexi...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia pretende, como objetivo fundamental, garantizar de una forma institucional la presencia de cristianos con vocación docente y evangelizadora en el mundo como un instrumento válido de respuesta desde la Fe a los grandes problemas e interrogantes de la sociedad contemporánea, de profundo arraigo cristiano. En la Universidad Católica se imparte docencia superior, se forman investigadores y se preparan profesionales mediante la generación y transmisión de la ciencia, la técnica y la cultura, según la verdad racional y a la luz de la fe de la Iglesia Católica; al servicio del desarrollo integral de la persona, la familia y la sociedad, según los principios del Evangelio.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista (Titulación Universitaria + 8 Créditos ECTS)

Para qué te prepara

Con este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista podrás adquirir tanto conocimientos prácticos como teóricos sobre la flexibilidad, permitiendo una comprensión profunda de los aspectos y conocimientos relevantes de esta capacidad física básica. Estos aspectos son fundamentales para tener en cuenta al realizar ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y adaptar el trabajo a las características de la persona entrenada.

Titulación

Con este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista podrás adquirir tanto conocimientos prácticos como teóricos sobre la flexibilidad, permitiendo una comprensión profunda de los aspectos y conocimientos relevantes de esta capacidad física básica. Estos aspectos son fundamentales para tener en cuenta al realizar ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y adaptar el trabajo a las características de la persona entrenada.



Objetivos

- Conocer los aspectos fundamentales de la capacidad física de la flexibilidad. - Saber los factores limitantes de la flexibilidad. - Profundizar acerca de los ejercicios específicos de cuello y cervicales. - Ampliar el conocimiento acerca de los ejercicios de hombros, brazos y pectorales. - Descubrir los principales ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de espalda y dorsales. - Entender la manera de mejorar la flexibilidad de glúteos, abdomen y cadera. - Conocer los métodos para desarrollar la flexibilidad en piernas.

A quién va dirigido

Este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista puede ir dirigido tanto a profesionales del ámbito del ejercicio físico que deseen continuar su formación en el tema, como a cualquier persona interesada en formar parte de este campo y que quiera adquirir conocimientos más detallados sobre el desarrollo y entrenamiento de la flexibilidad.

Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Curso de Entrenamiento de la Flexibilidad en el Deportista son las de entrenador o monitor deportivo especializado en el trabajo de flexibilidad. También es interesante como complemento a entrenadores de deportes específicos debido a la influencia positiva que puede tener la flexibilidad en el rendimiento de los atletas. sector.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y TIPOS DE FLEXIBILIDAD

1. Flexibilidad
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
4. Componentes y factores de la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DE TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD

1. Relevancia actual de la flexibilidad
2. Beneficios de los ejercicios de estiramiento
3. Nutrición y flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES QUE REDUCEN LA FLEXIBILIDAD

1. Articulaciones y movimiento
2. Desarrollo de la flexibilidad
3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS PARA ENTRENAR LA FLEXIBILIDAD

1. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
2. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
3. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
4. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
5. Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTIRAMIENTOS DE CUELLO Y CERVICALES

1. Importancia del estiramiento del cuello
2. Principales ejercicios de estiramiento de cuello
3. Metodología para el desarrollo de la flexibilidad
4. Trabajar la flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTIRAMIENTOS DE HOMBROS, BRAZOS Y PECTORALES

1. Ejercicios para el hombro
2. Ejercicios para brazos y pectorales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA Y DORSALES

1. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
2. Técnicas y estrategias a considerar en estiramientos miofasciales

3. Recuperar lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ESTIRAMIENTOS DE GLÚTEOS, ABDÓMEN Y CADERA

1. Ejercicios para glúteos
2. Ejercicios para realizar estiramientos de glúteos en una postura sentada estática y recostada
3. Ejercicios para cadera
4. Ejercicios para abdominales

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS

1. Importancia del estiramiento de piernas
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
3. Técnicas y estrategias a considerar en estiramientos miofasciales

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses 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
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as

FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

 PayU

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

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

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

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

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

