



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Máster en Entrenador de Running + 60 Créditos ECTS

Avalado por:

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

Master En Running

[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**

EUNEIZ es una nueva universidad privada, integrada en el Sistema Universitario Vasco, que ha sido reconocida por Ley 8/2021, de 11 de noviembre (BOE – BOPV) y imparte de manera progresiva una amplia oferta de enseñanzas universitarias en todos sus niveles.

El compromiso de **EUNEIZ** Universidad es promover el crecimiento económico y social mediante graduados y graduadas preparados para la nueva economía global desde de una formación de vanguardia apoyada en las nuevas tecnologías como elemento formativo diferencial en toda su oferta académica y en la práctica profesional como herramienta de aprendizaje. La internacionalización de los estudiantes, los docentes y la oferta educativa, la permanente vinculación con el sector empresarial para adaptarse a las demandas del mercado laboral y una firme estrategia de investigación basada en la excelencia, son otros de los principios que inspiran la vocación universitaria de **EUNEIZ**.

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.

Máster en Entrenador de Running + 60 Créditos ECTS

Para qué te prepara

Este Master de Entrenador de Running te capacita para desempeñar las labores específicas de un entrenador deportivo especializado en running. Aprenderás a supervisar la salud y la dieta de los deportistas, así como a prevenir y manejar lesiones. Al completar este curso, estarás preparado para guiar y asistir a los atletas en su entrenamiento, ayudándoles a alcanzar sus metas y asegurándote de su bienestar durante todo el proceso

Titulación

Este Master de Entrenador de Running te capacita para desempeñar las labores específicas de un entrenador deportivo especializado en running. Aprenderás a supervisar la salud y la dieta de los deportistas, así como a prevenir y manejar lesiones. Al completar este curso, estarás preparado para guiar y asistir a los atletas en su entrenamiento, ayudándoles a alcanzar sus metas y asegurándote de su bienestar durante todo el proceso



Objetivos

- Conocer las capacidades físicas básicas para su entrenamiento y los factores que influyen en su desarrollo. - Aprender los beneficios de los estiramientos en el Running. - Aplicar las diferentes técnicas y estrategias de entrenamiento para corredores de Maratón. - Saber los conocimientos esenciales del entrenamiento de la carrera. - Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva. - Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición para los deportistas.

A quién va dirigido

Este Master de Entrenador de Running está exclusivamente dirigido a estudiantes o graduados universitarios que quieran ampliar y actualizar sus conocimientos, competencias y habilidades formativas o profesionales en salud y nutrición aplicados al running, adquiriendo una especialización completa en este campo.

Salidas laborales

Las salidas profesionales de este Master de Entrenador de Running son las de entrenador deportivo de carreras o monitor de running. Además, para todos aquellos profesionales relacionados con el campo de la actividad física y el entrenamiento deportivo. Desarrolla tu carrera profesional y adquiere una formación avanzada y amplía las fronteras de este sector.

MÓDULO 1. ENTRENADOR DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
2. El sistema muscular
3. Articulaciones y movimiento
4. Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Resistencia
2. Fuerza
3. Velocidad
4. Flexibilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. El esquema corporal
2. El proceso de lateralización
3. Coordinación
4. Equilibrio
5. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
6. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación

5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMA Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnicas en el deporte colectivo. El juego y el deporte
4. Tipos de juegos
5. El juego como método de enseñanza
6. Iniciación deportiva
7. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
8. Juegos de iniciación para deportes de equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aeróbic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol
12. Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesiones durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamientos
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsivas
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

MÓDULO 2 . MONITOR DE RUNNING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BIOMECÁNICA GENERAL

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
3. Postura estática y dinámica
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

1. Definición e importancia de la biomecánica deportiva
2. Cinesiología y biomecánica
3. Relación entre biomecánica y actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

1. Introducción al sistema muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES

1. Anatomía de extremidad inferior
2. Biomecánica de extremidad inferior

UNIDAD DIDÁCTICA 6. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA

1. La marcha humana
2. Ciclo de la marcha
3. Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
4. Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha
5. Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 7. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio

3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 11. RUNNING

1. Orígenes del Running
2. Tipología de carreras
3. Eventos "ultra"
4. Running como actividad deportiva saludable
5. Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ESTIRAMIENTOS EN EL RUNNING

1. Desarrollo de la flexibilidad. Concepto y características
2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad
3. Método de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP)
4. Componentes y factores de la flexibilidad
5. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros inferiores MMII
6. Ejercicios de flexibilidad: estiramientos de miembros superiores MMSS
7. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento del tronco (abdominales)
8. Ejercicios de flexibilidad: estiramiento de la espalda (dorsales, espalda media y lumbares)
9. Estiramientos miofasciales en el deporte
10. Ejercicios para el entrenamiento de músculos respiratorios
11. Estiramientos en el calentamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ASPECTOS TÉCNICOS DEL RUNNING

1. Fases de la carrera
2. Aspectos técnicos específicos del running
3. Barefoot o amortiguación
4. Aspectos técnicos específicos del Trail Running

UNIDAD DIDÁCTICA 14. ENTRENAMIENTO DE LA CARRERA

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo
4. La resistencia en el entrenamiento
5. La velocidad en el entrenamiento
6. La fuerza en el entrenamiento
7. Ejercicios específicos con fines posturodinámicos y protocolo de calibrado antes de la carrera
8. Entrenamiento del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 15. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS LESIONES EN RUNNING

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
3. Lesiones deportivas específicas en Running
4. Causas de las lesiones deportivas
5. Fases de la lesión deportiva
6. Factores que influyen en la lesión y curación
7. Prevención de la lesión deportiva
8. Reconocimiento médico previo
9. Psicología de la lesión deportiva
10. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
11. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

MÓDULO 3. SALUD DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Anatomía
2. Sistemas y aparatos de la anatomía humana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1. Miología
2. Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Lesiones deportivas. Concepto
2. Lesiones en extremidades inferiores
3. Lesiones en extremidades superiores y tronco
4. Lesiones en los niños
5. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1. Introducción a la historia del masaje
2. Introducción al masaje deportivo
3. Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
4. Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
5. Efectos fisiológicos del masaje
6. Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1. El masaje
2. Automasaje en el deportista
3. Masaje ruso
4. Reflexoterapia podal en el deportista

5. Drenaje linfático manual
6. Crioterapia, criomasaaje y criocinética
7. Criomasaaje y Criocinética
8. Shiatsu. Masaaje japonés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1. Vendaaje funcional
2. Tipos de vendaajes funcionales
3. Otros vendaajes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1. Anatomía y biomecánica de la rodilla
2. Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3. Lesiones en la rodilla
4. Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5. Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1. Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
2. Beneficios de la actividad física
3. Efectos de la actividad física y la alimentación
4. Cineantropometría
5. Ayudas ergogénicas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Reanimación cardiopulmonar
2. Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
3. Calambre, agotamiento y golpe de calor

MÓDULO 4. TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo

7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
2. Musculatura del miembro inferior
3. Lesiones de la pierna y el muslo
4. Lesiones de la rodilla
5. Lesiones del tobillo
6. Lesiones del pie

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES EN EL TRONCO

1. Revisión anatómica
2. Lesiones torácicas y abdominales
3. Lesiones cadera
4. Lesiones de la espalda

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR

1. Revisión anatómica
2. Lesiones del hombro
3. Lesiones de la extremidad superior
4. Lesiones de la muñeca y la mano

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE

1. Revisión anatómica
2. Lesiones en la piel por la práctica deportiva

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES

1. Síncope y muerte súbita en el deportista
2. Epistaxis
3. Anemia en el deportista
4. Menarquia, dismenorrea y deporte
5. Traumatismo craneoencefálico
6. Lesiones en párpados y anejos
7. Erosiones corneales
8. Lesiones de la boca

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. La discapacidad
3. Epidemiología de la discapacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional

UNIDAD DIDÁCTICA 9. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES

1. Lesiones de ligamentos
2. Lesiones tendinosas
3. Lesiones musculares
4. Lesiones óseas

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRATAMIENTO ORTOPÉDICO Y PROTÉSICO DE LAS LESIONES

1. Ayudas técnicas
2. Medios auxiliares
3. Órtesis
4. Prótesis
5. Iniciación a la autonomía

UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS

1. La hidrología médica en la actualidad
2. Antecedentes históricos
3. Termoterapia
4. Crioterapia
5. Hidroterapia
6. Crenoterapia. Balnearios
7. Aplicación en patologías determinadas

UNIDAD DIDÁCTICA 12. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 13. VENDAJE FUNCIONAL Y DISTINTAS APLICACIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de vendaje funcional y tipos
2. Materiales
3. Propiedades del vendaje funcional
4. Indicaciones y contraindicaciones
5. Técnica
6. Aplicaciones prácticas en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO

1. El masaje
2. Efectos del quiromasaje
3. Contraindicaciones del quiromasaje
4. Técnicas básicas en Quiromasaje Deportivo
5. Otras técnicas

UNIDAD DIDÁCTICA 15. TRATAMIENTOS NOVEDOSOS EN REHABILITACIÓN Y RECUPERACIÓN DEPORTIVA

1. Tratamientos ecoguiados
2. Tratamientos mecánicos
3. Terapia por resonancia magnética
4. Oxigenoterapia hiperbárica

MÓDULO 5. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio

5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez

2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

MÓDULO 6. PROYECTO FIN DE MÁSTER

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!"

