

Experto Universitario

Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA



tech
universidad



Experto Universitario

Entrenamiento de Movilidad,
Fuerza y Dirigido para Monitor
de Gimnasio

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-entrenamiento-movilidad-fuerza-dirigido-monitor-gimnasio

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 24

06

Titulación

pág. 34

01

Presentación

Tradicionalmente la movilidad ha sido vista como elemento complementario que solo se ha analizado desde un prisma biomecánico sin atender a sus importantes repercusiones en el rendimiento y salud del deportista. La evidencia cada vez está albergando nuevos avances que permiten conocer en profundidad la aplicación de esta capacidad física. Aun así, todavía no se ha conseguido establecer una base terminológica común entre los profesionales del Deporte y permanecen creencias populares que se alejan de la realidad. Por eso, este programa universitario pone el foco en asentar las bases teóricas de todos los aspectos importantes relacionados con el entrenamiento de la movilidad, sin dejar de lado la importancia del entrenamiento de fuerza como medio para conseguir un alto rendimiento deportivo.





“

Conviértete en parte del cambio hacia la excelencia en un sector en auge y fomenta el ejercicio de movilidad y fuerza con este completo Experto Universitario”

Siendo plenamente conscientes del desconocimiento general que existe sobre el entrenamiento de movilidad, este Experto Universitario buscará establecer un punto de partida hacia el conocimiento y diferencias entre los conceptos y creencias populares sobre la movilidad y su entrenamiento, así como, los objetivos y diferentes métodos de aplicación y su repercusión en el tiempo a nivel neuromuscular y, por consecuencia, en el rendimiento deportivo, ya sea optimizando o reduciendo los tiempos de recuperación.

En esta misma línea, se profundizará en los diferentes sistemas y métodos de entrenamiento de la movilidad, como reconocer el momento, las características de tiempo, intensidad o duración, así como el contexto en el que se deben aplicar si se quiere obtener unos objetivos u otros. Es por eso que, a través de este Experto Universitario, el alumno podrá disponer de los conocimientos y recursos didácticos para una intervención eficaz y eficiente sobre el deportista.

Por otro lado, también se estudiará la fuerza como capacidad física la cual ha adquirido en los últimos años un nivel máximo de importancia. Tal es así, que en algunos ámbitos se denomina “cualidad madre”.

Así, en este Experto Universitario se desarrollará en primera instancia una completa base teórica en la que sustentar la importancia del entrenamiento de fuerza, así como una correcta definición terminológica. De la misma forma, se profundiza en los métodos más eficientes a la hora de desarrollar fuerza–potencia de tal manera que el alumno se sienta con las mejores herramientas a la hora de enfrentarse una programación de fuerza con éxito.

Para todo esto se dotará al alumno de los últimos avances científicos y tecnológicos para el control de las cargas, dotándolo así de la información teórico-práctica más completa del mercado actual.

Todo ello, condensado en un programa universitario de alto valor curricular que se desarrolla en tan solo seis meses, y que se convertirá en un elemento diferenciador en el currículo del alumno. Un plan académico que entiende las necesidades profesionales de los estudiantes y las del mercado y las suple a partir del contenido más completo y actualizado del sector.

Este **Experto Universitario en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Si lo que quieres es aumentar tus estudios, sin renunciar al resto de tus actividades diarias, entonces este Experto Universitario es para ti”

“

Al tratarse de un programa universitario impartido en modalidad online, podrás estudiar dónde y cuándo quieras. Solo necesitarás un dispositivo electrónico con acceso a internet”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Da un giro a tu carrera profesional de 180° cursando este Experto Universitario.

Especialízate en un sector en auge y comienza a ver como florecen tus oportunidades laborales.



02

Objetivos

El objetivo fundamental que persigue este Experto Universitario en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio de TECH pasa por dotar al alumno de conocimientos profundos que le permitan entender la importancia del entrenamiento de fuerza y movilidad como medio para desarrollar una condición física excelente. Este objetivo se materializa al proveer al estudiante de un programa universitario de calidad, basado en la última evidencia científica y con los contenidos más completos del sector. De esta manera, el profesional podrá revalorizar su perfil y posicionarse a la vanguardia dentro de un área en auge.



“

El objetivo de TECH es claro: actualizar los conocimientos del alumno para egresar a los mejores profesionales del sector”



Objetivos generales

- ♦ Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real



Tus objetivos y los de TECH se unen y se materializan en este programa universitario con valor curricular de excelencia"





Objetivos específicos

Módulo 1. Entrenamiento de Movilidad

- ♦ Abordar la movilidad como una capacidad física básica desde una perspectiva neurofisiológica
- ♦ Conocer de manera profunda los principios neurofisiológicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
- ♦ Conocer y aplicar los sistemas estabilizadores y movilizadores dentro del patrón de movimiento
- ♦ Desarrollar y especificar los conceptos básicos y objetivos relacionados con el entrenamiento de la movilidad
- ♦ Desarrollar la capacidad para diseñar tareas y planes para el desarrollo de las manifestaciones de la movilidad
- ♦ Conocer y aplicar los diferentes métodos de optimización del rendimiento a través de los métodos de recuperación
- ♦ Desarrollar la capacidad para llevar a cabo una valoración funcional y neuromuscular al deportista/cliente
- ♦ Reconocer y abordar los efectos producidos por una lesión a nivel neuromuscular en el/la deportista/cliente

Módulo 2. Entrenamiento de la Fuerza

- ♦ Conocer e interpretar correctamente todos los aspectos teóricos que definen a la fuerza y sus componentes
- ♦ Conocer y dominar los métodos de entrenamiento de la fuerza más eficaces
- ♦ Desarrollar el criterio suficiente para poder sustentar la elección de diferentes métodos de entrenamiento en la aplicación práctica
- ♦ Poder objetivar las necesidades de fuerza de cada deportista cliente sea cual sea su necesidad
- ♦ Dominar los aspectos teórico-prácticos que definen el desarrollo de la potencia
- ♦ Aplicar correctamente el entrenamiento de fuerza en la prevención y rehabilitación de lesiones

Módulo 3. Entrenamiento Personal Dirigido en Sala

- ♦ Comprender en profundidad la fisiopatología del síndrome metabólico
- ♦ Entender los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes con esta patología
- ♦ Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con síndrome metabólico

03

Dirección del curso

Uno de los aspectos que hacen único a este Experto Universitario frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que se decida a cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un claustro docente de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del Experto Universitario, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.





“

Estudiar de la mano de especialistas de tanto prestigio es algo que no tiene precio. Compruébalo”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinador de la Preparación Física EDM
- ♦ Preparador físico del Primer Equipo EDM
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- ♦ Certificación EXOS
- ♦ Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- ♦ Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- ♦ Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



Profesores

D. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Coordinador del área de educación y preparación física en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Máster en Preparación Física en Fútbol
- ♦ Máster Oficial de Profesorado de Educación Secundaria
- ♦ Postgrado en especialista en Entrenamiento Personal

Dña. Riccio, Anabella

- ♦ Profesora de entrenamiento funcional en Distrito B
- ♦ Licenciada en Educación Física
- ♦ Especialista en Programación y evaluación del ejercicio
- ♦ Curso en bioquímica para programar el ejercicio

D. Varela, Mauricio

- ♦ Profesor de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Profesor de clases de Actividad Física de Forma Personalizada Destinadas a Adultos Mayores
- ♦ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite del Circuito de Ciclismo Astronomía
- ♦ Profesor de Educación Física EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ♦ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio (curso de Posgrado, FaHCE-UNLP). Cohorte
- ♦ Antropometrista acreditado ISAK nivel 1

04

Estructura y contenido

Con el objetivo de que el profesional adquiera un conocimiento de primer nivel, la estructura y los contenidos de este Experto Universitario han sido ideados, diseñados y creados por un grupo de profesionales de referencia en el sector de la actividad física. Este equipo, consciente de la relevancia y la actualidad de la educación en este campo, ha hecho un esfuerzo capital en generar el temario más completo y actualizado del mercado. Un compendio de contenidos que se complementa con la labor de otros expertos, quienes otorgan al temario un formato multimedia de alta didáctica, y que hace calar en el alumno un aprendizaje inmersivo, completo y contextual.



“

TECH te dotará del contenido más completo y actualizado del mercado que se convertirá en tu sustento teórico a la hora de enfrentarte a tu trabajo diario”

Módulo 1. Entrenamiento de Movilidad

- 1.1. Sistema neuromuscular
 - 1.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
 - 1.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
 - 1.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
 - 1.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular
 - 1.1.2. Sistemas de información somatosensorial
 - 1.1.2.1. Subsistemas de información
 - 1.1.2.2. Tipos de reflejos
 - 1.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
 - 1.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
 - 1.1.2.2.3. Reflejos musculotendinosos-articulares
 - 1.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 1.2. Control motor y movimiento
 - 1.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
 - 1.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 1.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
 - 1.2.1.3. Patrón respiratorio
 - 1.2.2. Patrón de movimiento
 - 1.2.2.1. La coactivación
 - 1.2.2.2. *Teoría Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complejos primarios de movimiento



- 1.3. Comprendiendo la movilidad
 - 1.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
 - 1.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
 - 1.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
 - 1.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza
 - 1.3.2. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
 - 1.3.2.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
 - 1.3.2.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad
 - 1.3.3. Movilidad y estabilidad por estructuras
 - 1.3.3.1. Complejo pie-tobillo
 - 1.3.3.2. Complejo rodilla y cadera
 - 1.3.3.3. Complejo columna y hombro
- 1.4. Entrenando la movilidad
 - 1.4.1. Bloque fundamental
 - 1.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
 - 1.4.1.2. Esquema específico preejercicio
 - 1.4.1.3. Esquema específico posejercicio
 - 1.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
 - 1.4.2.1. *Squat y Deadlift*
 - 1.4.2.3. Aceleración y multidirección
- 1.5. Métodos de recuperación
 - 1.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 1.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
 - 1.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
 - 1.6.2. Métodos centrados en la artrocinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
 - 1.6.3. Entrenamiento excéntrico
- 1.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
 - 1.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
 - 1.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento
- 1.8. Valoración y análisis del deportista
 - 1.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
 - 1.8.1.1. La evaluación
 - 1.8.1.2. Proceso de evaluación
 - 1.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
 - 1.8.1.2.2. Determinar el test
 - 1.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles
 - 1.8.2. Metodología de evaluación del deportista
 - 1.8.2.1. Tipos de test
 - 1.8.2.1.1. Test de valoración analítica
 - 1.8.2.1.2. Test de valoración general
 - 1.8.2.1.3. Test de valoración específica–dinámica
 - 1.8.2.2. Valoración por estructuras
 - 1.8.2.2.1. Complejo pie–tobillo
 - 1.8.2.2.2. Complejo rodilla–cadera
 - 1.8.2.2.3. Complejo columna–hombro
- 1.9. La movilidad en el deportista lesionado
 - 1.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
 - 1.9.1.1. Estructura muscular
 - 1.9.1.2. Estructura tendinosa
 - 1.9.1.3. Estructura ligamentosa
 - 1.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
 - 1.9.2.1. Rotura de isquiosurales en el corredor

Módulo 2. Entrenamiento de la Fuerza

- 2.1. Fuerza
 - 2.1.1. La fuerza desde la mecánica
 - 2.1.2. La fuerza desde la fisiología
 - 2.1.3. La fuerza aplicada
 - 2.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 2.1.4.1. Interpretación
 - 2.1.5. Fuerza máxima
 - 2.1.6. RFD
 - 2.1.7. Fuerza útil
 - 2.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 2.1.8.1. Interpretación
 - 2.1.9. Déficit de fuerza
- 2.2. Carga de entrenamiento
 - 2.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
 - 2.2.2. La carga
 - 2.2.3. La carga: volumen
 - 2.2.4. La carga: intensidad
 - 2.2.5. La carga: densidad
 - 2.2.6. Carácter del esfuerzo
- 2.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 2.3.1. La prevención y rehabilitación de lesiones
 - 2.3.1.1. Terminología
 - 2.3.1.2. Conceptos
 - 2.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
 - 2.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
 - 2.3.3.1. El método
 - 2.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
 - 2.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 2.3.4.1. CORE
 - 2.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 2.4. Método piométrico
 - 2.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 2.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios piométricos
 - 2.4.3. El Ciclo Estiramiento–Acortamiento (CEA)
 - 2.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica.
 - 2.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
 - 2.4.4. Clasificación de los CEA
 - 2.4.4.1. CEA corto
 - 2.4.4.2. CEA largo
 - 2.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
 - 2.4.6. Sistema nervioso central
 - 2.4.6.1. Reclutamiento
 - 2.4.6.2. Frecuencia
 - 2.4.6.3. Sincronización
- 2.5. Entrenamiento de la potencia
 - 2.5.1. Potencia
 - 2.5.1.1. La potencia
 - 2.5.1.2. Importancia de la potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 2.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la potencia
 - 2.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
 - 2.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 2.5.3.1. Hipertrofia muscular
 - 2.5.3.2. Composición muscular
 - 2.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 2.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 2.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos
 - 2.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 2.5.4.1. Potencial de acción
 - 2.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 2.5.4.3. Coordinación intramuscular
 - 2.5.4.4. Coordinación intermuscular
 - 2.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 2.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia

- 2.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza–tiempo
 - 2.5.5.1. Impulso de fuerza
 - 2.5.5.2. Fases de la curva fuerza–tiempo
 - 2.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza–tiempo
 - 2.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza–tiempo
 - 2.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza–tiempo
- 2.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 2.5.6.1. Curva potencia–tiempo
 - 2.5.6.2. Curva potencia–desplazamiento
 - 2.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 2.6. Entrenamiento de fuerza por vectores
 - 2.6.1. El Vector de fuerza
 - 2.6.1.1. Vector axial
 - 2.6.1.2. Vector horizontal
 - 2.6.1.3. Vector rotacional
 - 2.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
 - 2.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento
 - 2.6.3.1. Los principales gestos deportivos
 - 2.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga
 - 2.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento
- 2.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
 - 2.7.1. El propio peso corporal
 - 2.7.2. Ejercicios libres
 - 2.7.3. PAP
 - 2.7.3.1. Definición
 - 2.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
 - 2.7.4. Ejercicios con maquinas
 - 2.7.5. *Complex Training*
 - 2.7.6. Ejercicios y su transferencia
 - 2.7.7. Contrastes
 - 2.7.8. *Cluster Training*
- 2.8. VBT
 - 2.8.1. La aplicación del VBT
 - 2.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 2.8.2. La carga programada y la carga real
 - 2.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
 - 2.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
 - 2.8.4. VBT y grado de fatiga
 - 2.8.4.1. Relación con el lactato
 - 2.8.4.2. Relación con el amonio
 - 2.8.5. VBT en relación a la perdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
 - 2.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
 - 2.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de perdida de velocidad en la serie
 - 2.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 2.9. La fuerza en relación con hipertrofia
 - 2.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: tensión mecánica
 - 2.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: estrés metabólico
 - 2.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: daño muscular
 - 2.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
 - 2.9.4.1. Frecuencia
 - 2.9.4.2. Volumen
 - 2.9.4.3. Intensidad
 - 2.9.4.4. Cadencia
 - 2.9.4.5. Series y repeticiones
 - 2.9.4.6. Densidad
 - 2.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
 - 2.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
 - 2.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
 - 2.9.5.2. Efectos sobre el tendón
 - 2.9.5.3. Longitud de fascículo
 - 2.9.5.4. Ángulo de peneación

- 2.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 2.10.1. El entrenamiento excéntrico
 - 2.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
 - 2.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
 - 2.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
 - 2.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
 - 2.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
 - 2.10.4.1. Poleas cónicas
 - 2.10.4.2. Dispositivos isoinerciales

Módulo 3. Entrenamiento Personal Dirigido en Sala

- 3.1. El síndrome metabólico
 - 3.1.1. El síndrome metabólico
 - 3.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
 - 3.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención.
- 3.2. Bases fisiopatológicas
 - 3.2.1. El síndrome metabólico y riesgos para la salud
 - 3.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 3.3. Valoración y diagnóstico
 - 3.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
 - 3.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
 - 3.3.3. El síndrome metabólico, su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
 - 3.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico
- 3.4. Protocolos y tratamiento
 - 3.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
 - 3.4.2. La nutrición y su importancia en el síndrome metabólico
 - 3.4.3. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
 - 3.4.4. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 3.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con síndrome metabólico
 - 3.5.1. Concreción del nivel del cliente
 - 3.5.2. Objetivos
 - 3.5.3. Procesos evaluativos





- 3.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 3.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
 - 3.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 3.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 3.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 3.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico.
- 3.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
 - 3.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
 - 3.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
 - 3.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
 - 3.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 3.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
 - 3.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
 - 3.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico
- 3.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
 - 3.9.1. Aspectos nutricionales en el síndrome metabólico
 - 3.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en síndrome metabólico
- 3.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con síndrome metabólico
 - 3.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
 - 3.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
 - 3.10.3. Diseños de programas de intervención global (interdisciplinar y multidisciplinar en diabetes)



Estás a tan solo un clic de aumentar tus competencias profesionales y convertirte en un referente en el sector"

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

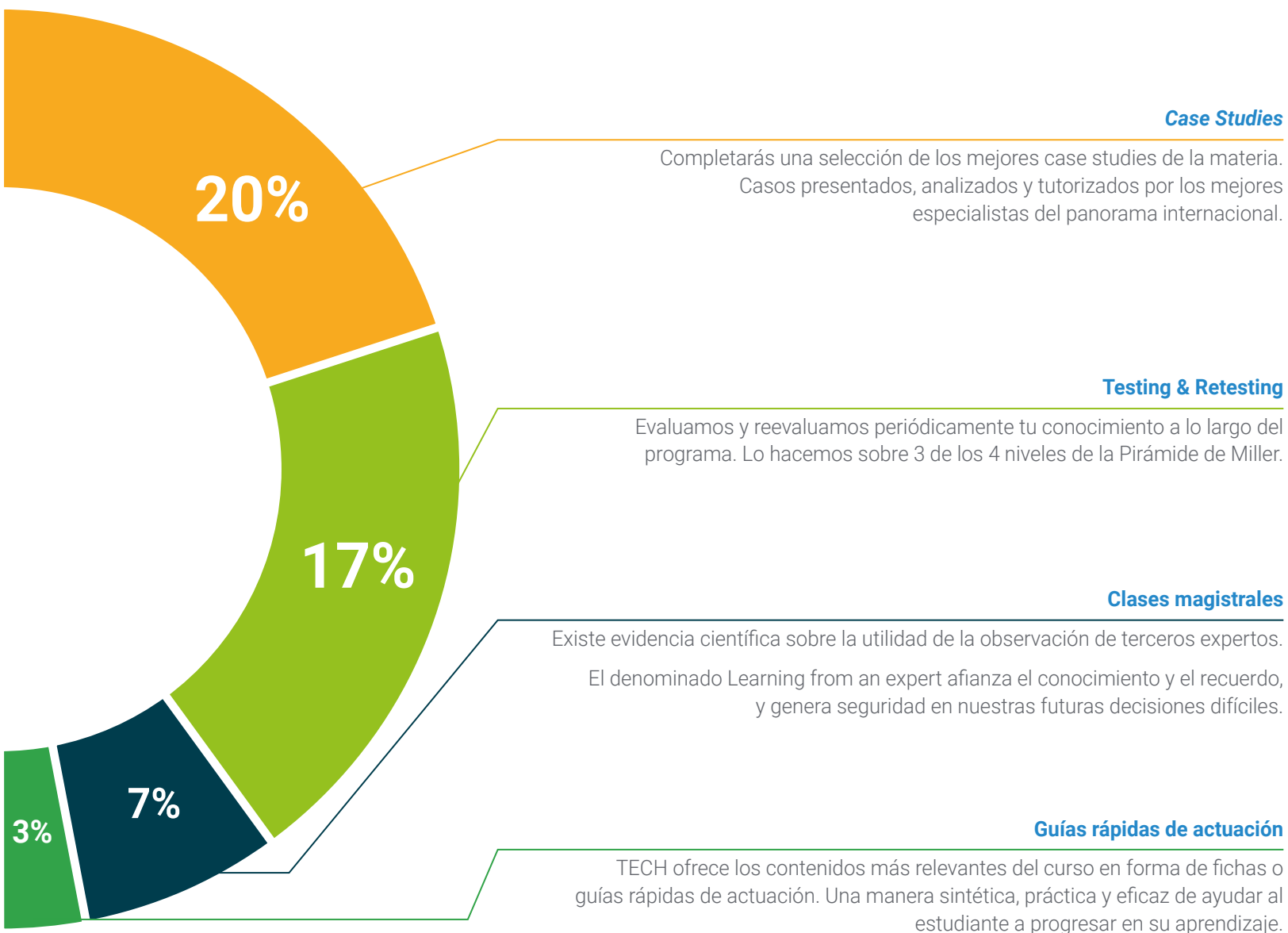
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores case studies de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06 Titulación

El Experto Universitario en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por la TECH Universidad.



“

*Supera con éxito este programa y
recibe tu titulación universitaria sin
desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este **Experto Universitario en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

El título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Experto Universitario en Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Experto Universitario

Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Entrenamiento de Movilidad, Fuerza y Dirigido para Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA



tech
universidad