



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Curso en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Si estás interesado y eres un apasionado del mundo del deporte y desea formarte en esta especialidad, este es tu curso. Con el curso de Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento, aprenderás todo lo relacionado con la programación de un entrenamiento deportivo y conocer todo lo relacionado con las variables que influyen en él tales como fatiga sobrecarga y situaciones de sobreentrenamiento, cuestiones muy importante a la hora de diseñar un adecuado entrenamiento físico de alto rendimiento para el deportista. Con la realización de este curso conocerás todas las técnicas necesarias para realizar una preparación física de manera profesional.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Introducir los conceptos más importantes sobre el entrenamiento deportivo.
- Conocer las bases del entrenamiento deportivo.
- Describir qué variables interviene en el entrenamiento.
- Conocer qué es la sobrecarga.
- Enumerar los principios del entrenamiento.
- Describir la fatiga física y el síndrome de sobreentrenamiento.
- Determinar los métodos para cuantificar la carga en una sesión de entrenamiento.
- Especificar los métodos y estrategias para la recuperación del deportista.
- Aprender a organizar y planificar una sesión de entrenamiento físico.

## *para qué te prepara*

Este Curso sobre Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento le prepara para conocer a fondo el ámbito del deporte y la actividad física en relación con los aspectos fundamentales de un adecuado y correcto entrenamiento, adecuado al deportista y evitando situaciones como la fatiga o la sobrecarga.

## *salidas laborales*

Este curso te prepara para trabajar en áreas como entrenador personal, monitor de gimnasia, preparador físico, monitor de entrenamiento de alta intensidad.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS E INTRODUCCIÓN

- 1.Introducción al entrenamiento
- 2.Sobrecarga
- 3.Fatiga
- 4.Síndrome de sobreentrenamiento
- 5.Conclusiones
- 6.Recomendaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- 1.Introducción al entrenamiento deportivo
- 2.Objetivos del entrenamiento deportivo
- 3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
  - 2.- Principio de la supercompensación
  - 3.- Teoría del estrés de Selye
- 4.Efecto del entrenamiento
- 5.Efecto residual de entrenamiento
- 6.El desentrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. VARIABLES DEL ENTRENAMIENTO

- 1.Carga de entrenamiento y sus variables
- 2.Magnitud de la carga
  - 1.- Volumen de entrenamiento
  - 2.- Intensidad de trabajo
  - 3.- La densidad
  - 4.- La frecuencia de entrenamiento
- 3.Tendencia de la carga
- 4.Naturaleza de la carga
- 5.Complejidad de la carga
- 6.Organización de la carga

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SOBRECARGA Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- 1.Sobrecarga
- 2.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
  - 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
  - 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
  - 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
  - 4.- Principios de proporcionalización

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FATIGA

- 1.¿Qué es la fatiga?
- 2.Clasificación de la fatiga
  - 1.- Desde el punto de vista del tiempo de aparición
  - 2.- Desde el punto de vista del lugar de aparición
- 3.Mecanismos fisiológicos de la fatiga
- 4.Principales causas y síntomas de la fatiga
- 5.Fatiga como mecanismo de defensa
  - 1.- ¿Cómo maneja el cerebro la fatiga muscular?
- 6.Factores limitantes a causa de fatiga
- 7.Estrategias cognitivas para gestionar la fatiga
- 8.Repercusiones de la fatiga para la planificación y el control del entrenamiento
  - 1.- En relación a los contenidos del entrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. SÍNDROME DE SOBREENTRENAMIENTO

- 1.El síndrome de sobreentrenamiento
- 2.Factores asociados
- 3.Manifestaciones del síndrome de sobreentrenamiento
- 4.Tipos de síndrome de sobreentrenamiento
  - 1.- Enfoque psicológico
  - 2.- Enfoque fisiológico
- 5.Diagnóstico del sobreentrenamiento
- 6.Prevenición del sobreentrenamiento
- 7.El burnout en el contexto deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. MEDIOS PARA CUANTIFICAR LA CARGA EN EL ENTRENAMIENTO**

- 1.Cuantificación de la carga
  - 1.- La carga interna
  - 2.- La carga externa

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA**

- 1.La recuperación del deportista
- 2.Métodos de recuperación
  - 1.- Rehidratación
  - 2.- Dieta/HC
  - 3.- Recuperación activa o fisiológica
  - 4.- Fisioterapia y otras técnicas
  - 5.- Descanso pasivo
  - 6.- Otros métodos
- 3.Estrategias de recuperación post-partido
- 4.Conclusiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENTRENAMIENTO EN SITUACIONES ESPECIALES**

- 1.Introducción al entrenamiento en situaciones especiales
- 2.Ritmo circadiano y desarrollo de las capacidades del deportista a nivel del mar y de la altura media
- 3.Adaptación del organismo del deportista en relación al cambio del huso horario y cambio del clima en relación a la zona geográfica
- 4.La reacción y adaptación del deportista al frío
- 5.La reacción y adaptación del deportista al calor
- 6.Influencia de las condiciones de contaminación ambiental sobre el rendimiento deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
  - 1.- Fases de una Sesión de Entrenamiento
  - 2.- Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
  - 3.- Tipos de sesiones de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador