Diplomado

Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/criterios-generales-diseno-programas-ejercicio-fisico-poblacion-especial**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

Los entrenadores personales que trabajen con personas que padezcan algún tipo de patología deben contar con amplios conocimientos tanto en su campo de actuación como en las patologías que afectan a las personas a las que dirigen en sus entrenamientos, para lograr los máximos beneficios posibles. Esta capacitación le permitirá especializarse en este campo con totales garantías de éxito.





El ejercicio físico es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas con algún tipo de patologías. Estudia con nosotros y aprende a diseñar las rutinas más efectivas para tus clientes"

El diseño de programas de entrenamiento implica una serie de toma de decisiones en relación a diversos procesos: planificación, periodización, programación y prescripción. En concreto, en este curso se expondrán todos los criterios, basados en evidencias, que deben de servir para tomar decisiones operativas en relación a dichos procesos y, de esta manera, poder diseñar programas de entrenamiento individualizados para cada sujeto, teniendo en cuenta su patología.

Es, en definitiva, una manera de que los profesionales del deporte sean capaces de adaptar todos sus conocimientos a las necesidades de cada usuario, dejando claro que todos los ejercicios no pueden ser realizados por personas con patologías diferentes. Y esto es muy necesario que quede claro para los profesionales de este campo, ya que al igual que el ejercicio es beneficioso para las personas, un sobreesfuerzo o una técnica mal aplicada también puede llegar a perjudicarles. Por ello, es fundamental que los entrenadores personales se especialicen en las personas con patologías.

Para capacitarte en este campo, en TECH hemos diseñado este curso, que cuenta con contenidos de altísima calidad docente y educativa, que pretende convertir a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Además, al tratarse de una capacitación online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Diplomado en Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en Entrenamientos Personales
- 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

Sumérgete en el estudio de este Diplomado de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador personal”

Este programa es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por la mayor universidad online en español: TECH"

El Diplomado permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

Este Diplomado 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en este programa 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 en diseño de programas de ejercicios en población especial y con gran experiencia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa la aplicación del entrenamiento personal terapéutico.





Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”

Objetivos generales

- Comprender las diferentes variables del entrenamiento y su aplicación en personas con patologías
- Ofrecer una visión amplia de la patología y sus características más relevantes
- Obtener una visión general sobre las patologías más frecuentes en la sociedad
- Entender los factores más relevantes desencadenantes de enfermedad para poder prevenir la aparición de comorbilidades o de la propia enfermedad
- Conocer las contraindicaciones existentes en las diferentes patologías para evitar posibles efectos contraproducentes del ejercicio físico





Objetivos específicos

- Comprender en profundidad las variables más importantes del entrenamiento para saber aplicarlos de una manera individualizada
- Manejar los criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en personas con patología
- Obtener las herramientas necesarias para desarrollar la planificación de entrenamiento ajustado a las necesidades del cliente

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional"

03

Dirección del curso

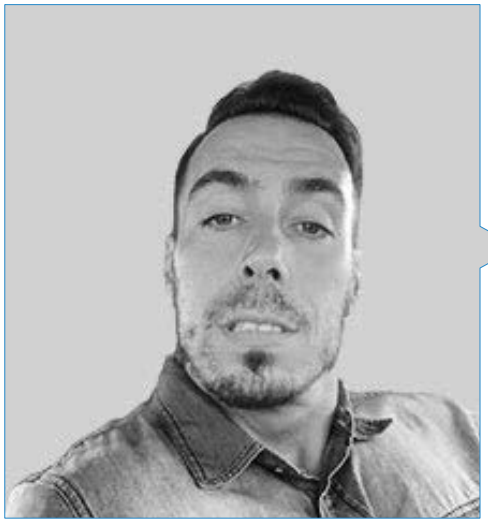
Nuestro equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este curso con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.





Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- Coordinador de la etapa de rendimiento en la Escuela Deportiva Moratalaz, Club de Fútbol
- Preparador físico de equipos cadetes, juveniles y primeros equipos en la Escuela Deportiva Moratalaz
- CEO de Test and Training
- Entrenador personal de deportistas de todas las edades, atletas de alto rendimiento, futbolistas, etc. con más de 18 años de experiencia
- Doctorando en Rendimiento Deportivo en la Universidad de Castilla la Mancha
- Máster universitario en Alto Rendimiento Deportivo, Comité Olímpico Español, Universidad Autónoma de Madrid
- Máster coach por la IFBB
- Curso de Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo por la ACSM
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Biokinetics
- Entrenador de fútbol Nivel 2 por la Real Federación Española
- Experto en Scouting deportivo y cuantificación de la carga por la Universidad de Melilla (especialización en futbol)
- Diplomado en estudios de investigación avanzada por la Universidad de Castilla La Mancha
- Experto en Musculación Avanzada por la IFBB
- Experto en Nutrición Avanzada por la IFBB
- Posgrado en Farmacología, nutrición y suplementación deportiva por la Universidad de Barcelona

Profesores

D. Renda, Juan Manuel

- Profesor de Educación Física en la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo
- Profesor en la Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Licenciado en educación física con orientación a la fisiología del trabajo físico en la Universidad Nacional General San Martín
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría en el Instituto Universitario Fundación H.A. Bacelo
- Posgrado en Maestría en Educación Física en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

D. Vallodoro, Eric

- Profesor titular en el Instituto Superior Modelo Lomas
- Coordinador del Laboratorio de Biomecánica y Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior Modelo Lomas
- Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Graduado en Profesor en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas

D. Masabeu, Emilio José

- Profesor en el seminario de Aprendizaje Motor de la Universidad Nacional de Villa María
- Docente de la cátedra en Neurodesarrollo Motor en la Universidad Nacional de la Matanza
- Docente del seminario en Actividad Física y Obesidad en la Universidad Favaloro
- Jefe de trabajos prácticos en la cátedra de Kinefilaxia en la Universidad de Buenos Aires
- Graduado en Kinesiología en la Universidad de Buenos Aires

D. Supital Alejandro, Raúl

- Profesor de Actividad Física y Salud en la Universidad Católica de Salta
- Profesor en la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional de Rio Negro
- Profesor de Anatomía Funcional y Biomecánica en la Universidad Nacional de Villa María
- Jefe del Departamento de Ciencias Biológicas del ISEF 1 Romero Brest
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría en la Universidad de Buenos Aires

D. Javier Crespo, Guillermo

- Coordinador del gimnasio Club Body
- Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento Asociación Calabresa
- Entrenador asistente en el programa de detección y desarrollo de juveniles en Levantamiento de Pesas en la Asociación Calabresa y Gimnasio San Carlos
- Licenciado en Nutrición en el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud HA Barceló

Dña. Ávila, María Belén

- Psicóloga deportiva en el Club Atlético Vélez Sarsfield
- Especialista en el servicio de Nutrición y Diabetes en diversos centros como el Hospital de Clínicas José de San Martín
- Especialista en el Programa Terapéutico Integral para el tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad
- Licenciada en Psicología en la Universidad de Salamanca
- Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Especialización en Psicología del Deporte por la APDA

04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito del entrenamiento personal; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

Módulo 1. Criterios Generales para el diseño de programas de ejercicio físico en población especial

1.1. Diseño de programas de ejercicio en población especial
- 1.1.1. Competencias y protocolos: del diagnóstico a la intervención
- 1.1.2. La multi e interdisciplinaridad como base del proceso de intervención mediante ejercicio físico en población especial

1.2. Principios generales del entrenamiento y su aplicación al ámbito de la salud
- 1.2.1. Principios de adaptación (iniciación y desarrollo)
- 1.2.2. Principios de garantías de adaptación
- 1.2.3. Principios de especificidad de adaptación

1.3. La planificación del entrenamiento en población especial
- 1.3.1. Fase de planificación I
- 1.3.2. Fase de planificación II
- 1.3.3. Fase de planificación III

1.4. Objetivos del entrenamiento en programas de acondicionamiento físico para la salud
- 1.4.1. El entrenamiento de la Fuerza
- 1.4.2. El entrenamiento de la Resistencia
- 1.4.3. El entrenamiento de la Flexibilidad/ADM

1.5. La evaluación aplicada.
- 1.5.1. La evaluación diagnóstica y como herramienta para el control de carga de entrenamiento
- 1.5.2. Evaluaciones morfológicas y funcionales
- 1.5.3. El protocolo y su importancia. Registro de datos
- 1.5.4. Procesamiento de los datos obtenidos, conclusiones y aplicación práctica al entrenamiento

1.6. La programación del entrenamiento en población especial: variables de intervención (I)
- 1.6.1. Definición del concepto de carga de entrenamiento
- 1.6.2. La frecuencia de entrenamiento
- 1.6.3. El volumen de entrenamiento





1.7. La programación del entrenamiento en población especial: variables de intervención (II)
- 1.7.1. La intensidad objetiva de entrenamiento
- 1.7.2. La intensidad subjetiva de entrenamiento
- 1.7.3. La recuperación y densidad del entrenamiento

1.8. La prescripción del entrenamiento en población especial: variables de intervención (I)
- 1.8.1. La selección de ejercicios de entrenamiento
- 1.8.2. El ordenamiento de ejercicios de entrenamiento
- 1.8.3. Los sistemas de entrenamiento

1.9. La prescripción del entrenamiento en población especial: variables de intervención (II)
- 1.9.1. Métodos de entrenamiento de la Fuerza
- 1.9.2. Métodos de entrenamiento de la Resistencia
- 1.9.3. Métodos de entrenamiento concurrente en el ámbito de la salud
- 1.9.4. Método de entrenamiento HIIT en el ámbito de la salud
- 1.9.5. Métodos de entrenamiento de la Flexibilidad/ADM
- 1.9.6. Control de carga interna y externa del entrenamiento

1.10. El diseño de sesiones de entrenamiento
- 1.10.1 Fase de preparación al entrenamiento
- 1.10.2. Fase principal del entrenamiento
- 1.10.3. Fase de recuperación del entrenamiento
- 1.10.4. Conclusiones finales y cierre del módulo

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

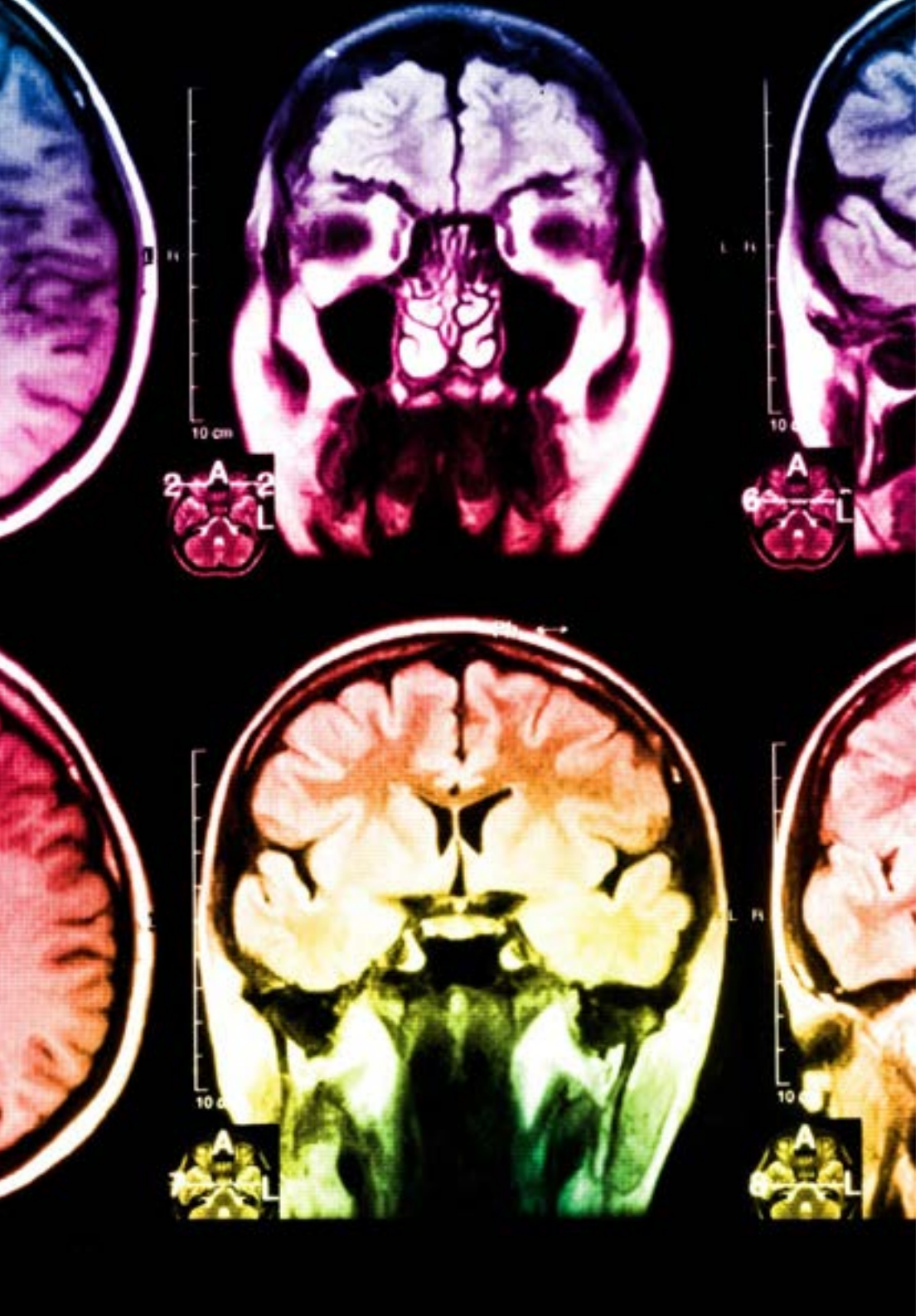
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

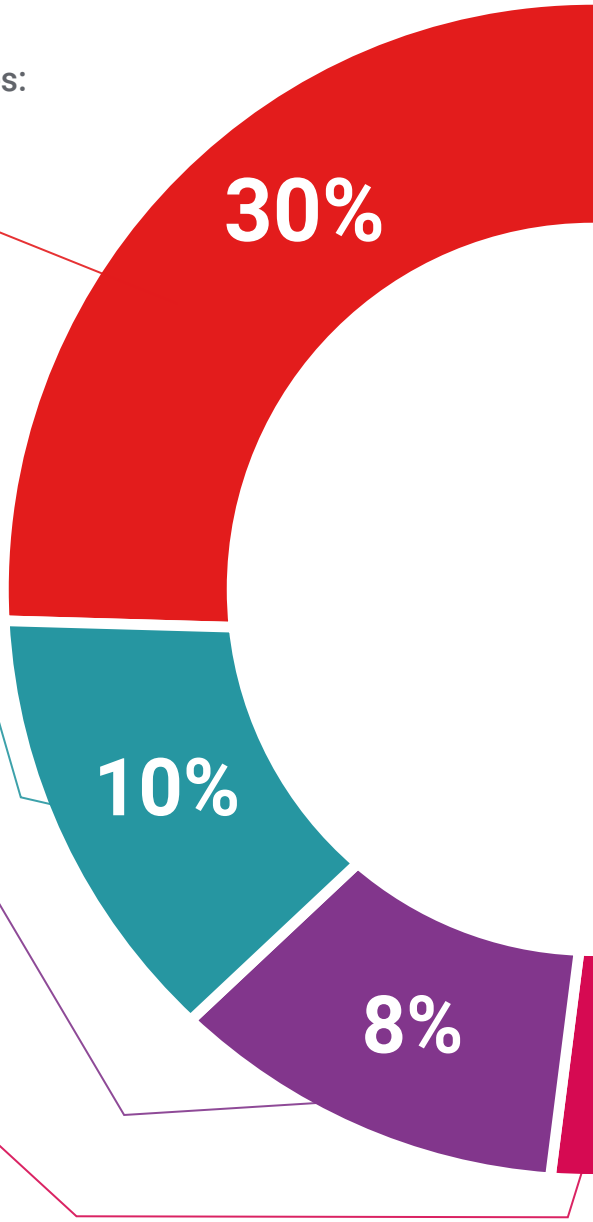
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

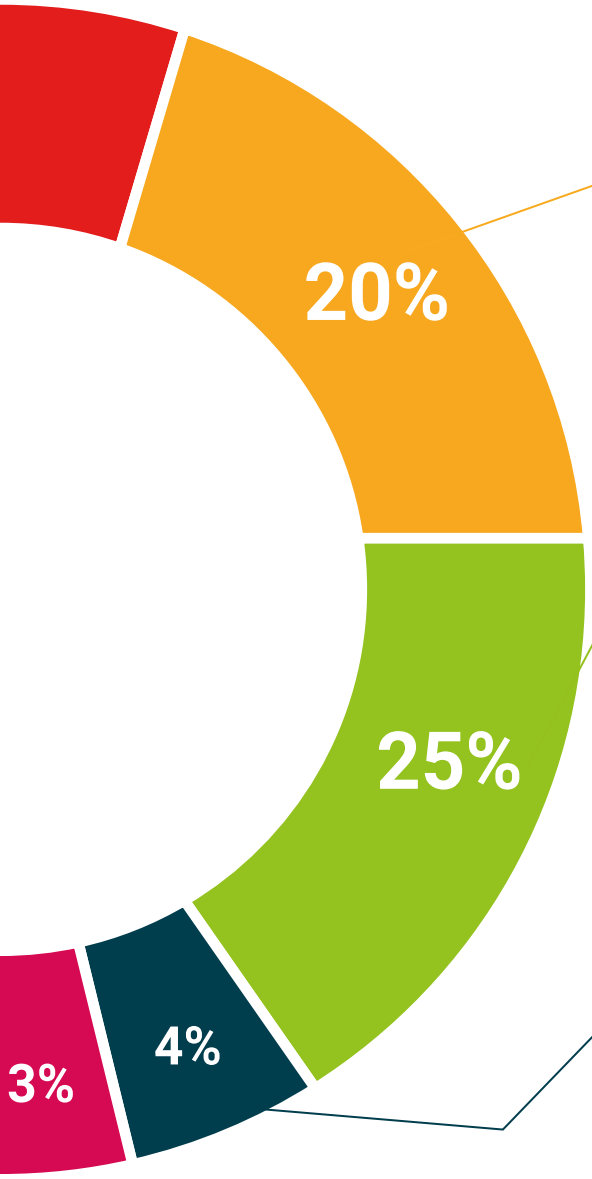
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Diplomado en Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial** contiene el programa científico 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 **Diplomado** de **TECH Universidad Tecnológica.**

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

Título: **Diplomado en Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial**

N.º Horas Oficiales: **150**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

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



Diplomado

Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Criterios Generales para el Diseño de Programas de Ejercicio Físico en Población Especial

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica