Diplomado

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/diplomado/monitor-gimnasio-entrenamiento-movilidad**

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

La perspectiva profesional de los ejercicios de movilidad ha cambiado considerablemente en los últimos años. Tiempo atrás, este tipo de actividad física ha sido considerado un elemento complementario que se ha observado desde un prisma biomecánico sin atender a sus importantes repercusiones en el rendimiento y salud del deportista. Por ello, este programa pone el foco en transmitir conocimientos profundos al profesional del Deporte que le permitan saber cuáles son los diferentes sistemas y métodos de entrenamiento de la movilidad, así como el contexto en el que se deben aplicar, si se quieren obtener unos objetivos u otros.





Contribuye al cambio de perspectiva profesional con este programa académico y comienza a convertirte en un referente en el sector deportivo"

Este programa se plantea ser una herramienta potente en manos del profesional a la hora de asentar las bases teóricas de todos los aspectos relacionados con el entrenamiento de la movilidad. En este sentido, tradicionalmente la movilidad ha sido un elemento complementario que solo se ha observado 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 más 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 la actividad física, y permanecen creencias populares que se alejan de la realidad práctica.

En este sentido, se pretende 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 optimizándolo o reduciendo los tiempos de recuperación.

Es de igual o mayor valor conocer cuáles son los diferentes sistemas y métodos de entrenamiento de la movilidad, y cómo reconocer el momento, las características de tiempo, intensidad o duración, así como el contexto en el que se deben aplicar si se quieren obtener unos objetivos u otros. Es por eso que a través de este programa el alumno podrá disponer de los conocimientos y recursos didácticos para una intervención eficaz y eficiente sobre la/el deportista.

Con todo lo expuesto se logrará que el alumno pueda dominar la Movilidad desde todas las variables posibles. Esta es una de las características que hace único este módulo en el mercado.

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del programa 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

No encontrarás un programa más completo y actualizado que este, créenos”

Crece en tu profesión con las garantías que ofrece ostentar un título expedido por una gran Universidad como lo es TECH”

Aprende las últimas novedades en ejercicios de movilidad y comienza a ver florecer tu carrera profesional.

Despunta en un sector en auge y conviértete en un profesional de referencia cursando este programa académico.

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 programa académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.



02

Objetivos

El objetivo fundamental de este Diplomado es potenciar los conocimientos del alumno en materia de ejercicios de movilidad, su aplicación y beneficios. Para tal fin, se ha diseñado un temario de altísimo nivel basado en las ultima evidencia científica y creado en el máximo rigor científico. Estos contenidos serán impartidos por un equipo de profesionales de primer nivel, quienes dotarán al alumno con herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio con unas mayores garantías de éxito. De esta manera, el profesional podrá revalorizar su perfil y posicionarse a la vanguardia dentro de un sector en auge.





Si tu objetivo es crecer dentro de una profesión en auge, entonces este programa es para ti”

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

Bienvenido al programa que le otorgará a tu carrera un giro de 180º"





Objetivos específicos

- 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

03

Dirección del curso

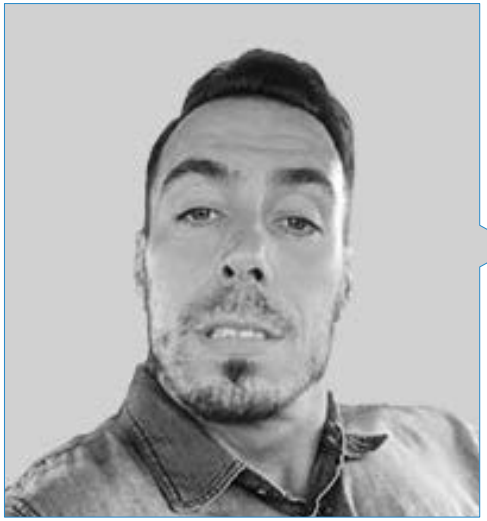
En su búsqueda de una educación de calidad, TECH ha reunido en este programa a un grupo de profesionales de primer nivel quienes serán los encargados de ejercer como cuadro docente. Así, el profesional que decida a cursar este programa aprenderá de la mano de un claustro de excelencia con años de experiencia 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 programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.





Estudia con las garantías que ofrece aprender de la mano de profesionales de prestigio en el sector”

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

04

Estructura y contenido

La estructura y los contenidos de este Diplomado en Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad 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.





Un temario de excelencia configurado teniendo en cuenta las últimas evidencias científicas es lo que te ofrece TECH con este programa"

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 musculo-tendinosos-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. Teoria *Joint by Joint*
  - 1.2.2.3. Complejos primarios de movimiento

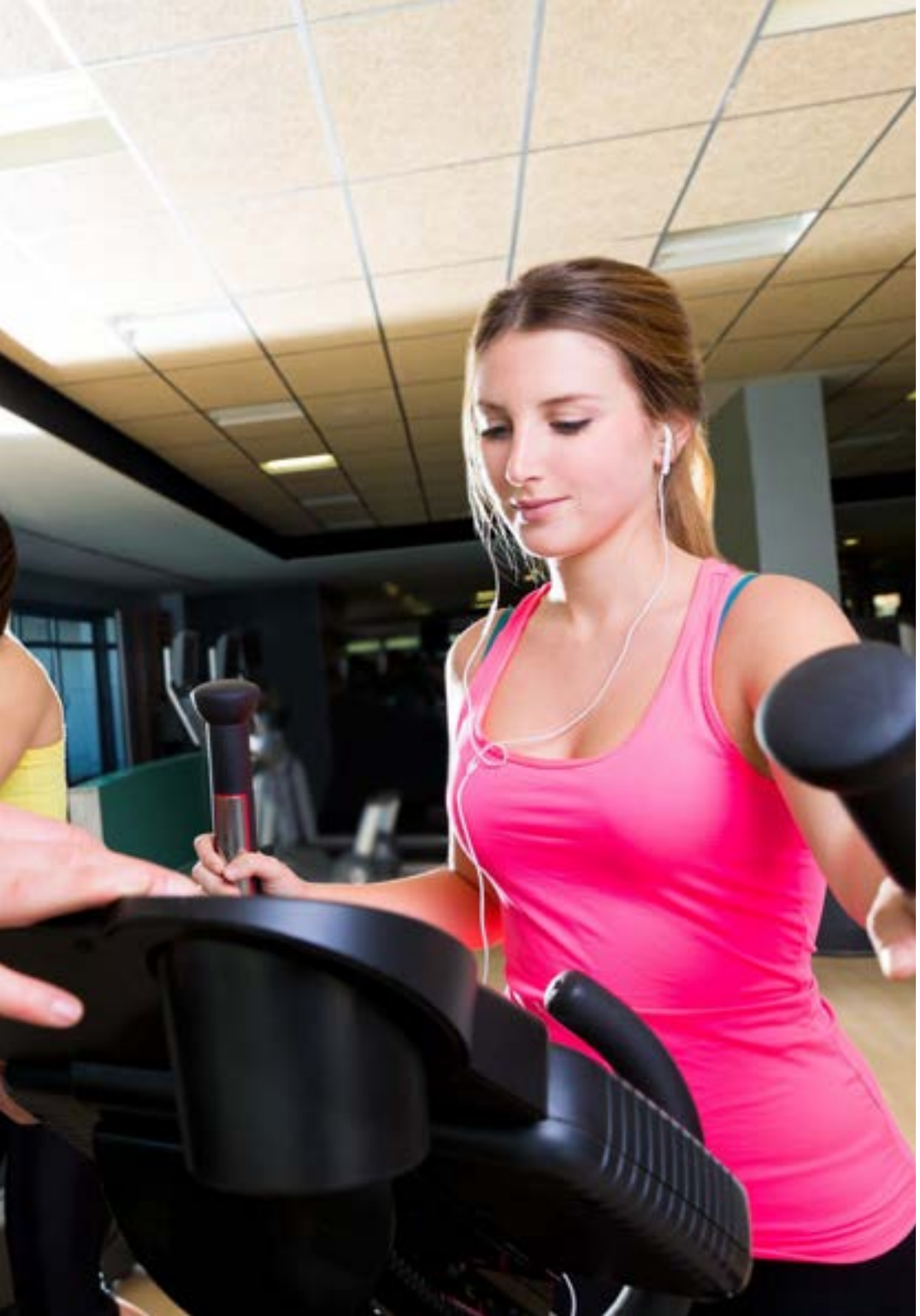
1.3. Comprendiendo la movilidad
- 1.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
  - 1.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
  - 1.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
  - 1.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo 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 postejercicio
- 1.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
  - 1.4.2.1. Squat & dead lift
  - 1.4.2.2. Aceleración & 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 artro-coinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
- 1.6.3. Entrenamiento excéncrico

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 isquisurales en el corredor

Estás a tan solo un clic de inscribirte en un programa inmersivo, completo y que sentará las bases de tu crecimiento 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.

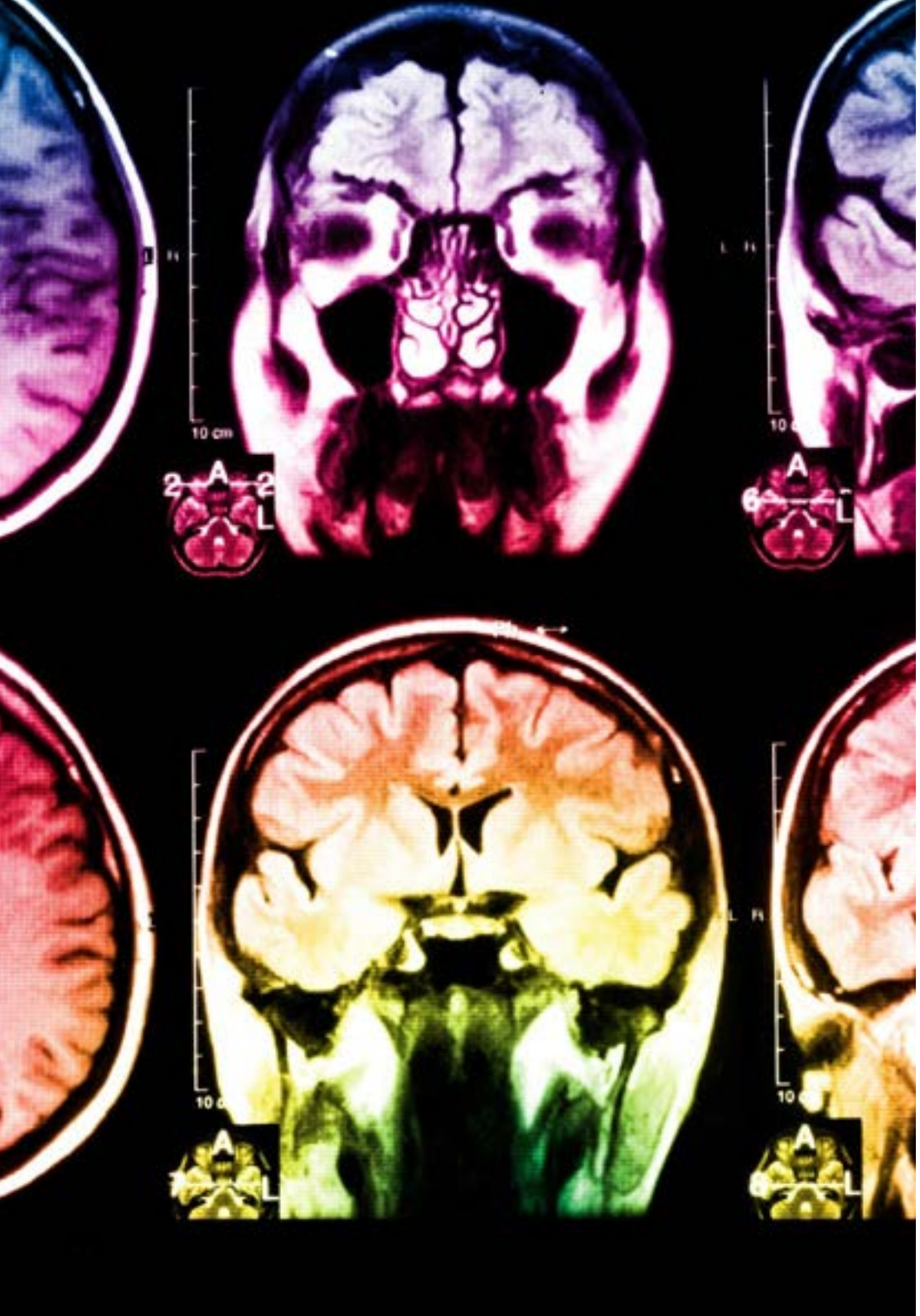
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

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.

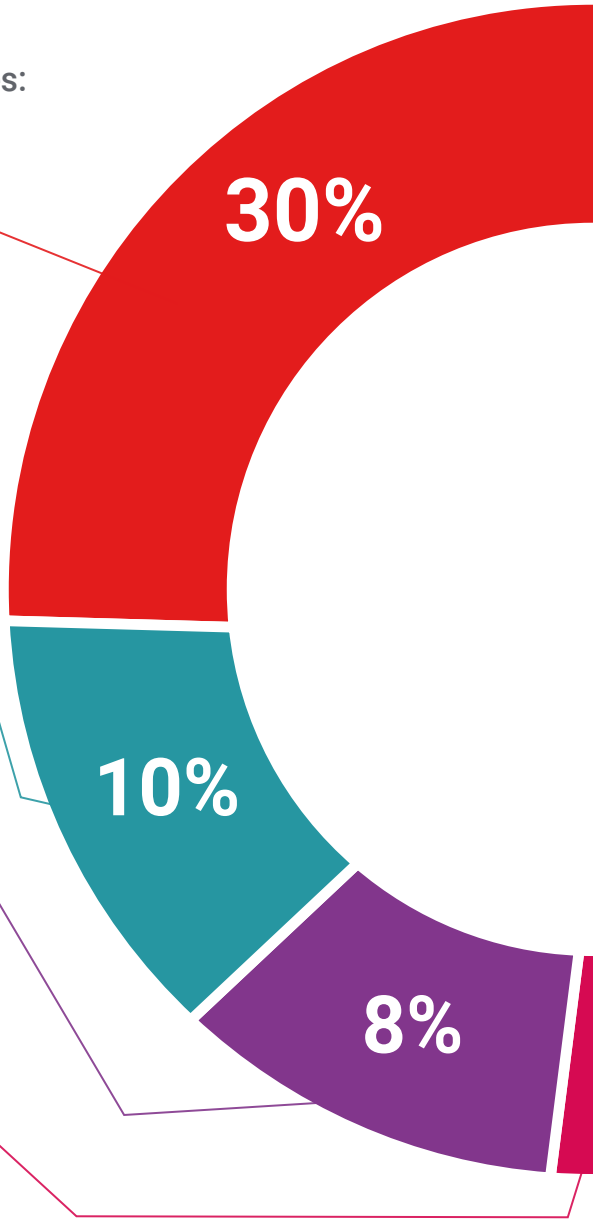
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

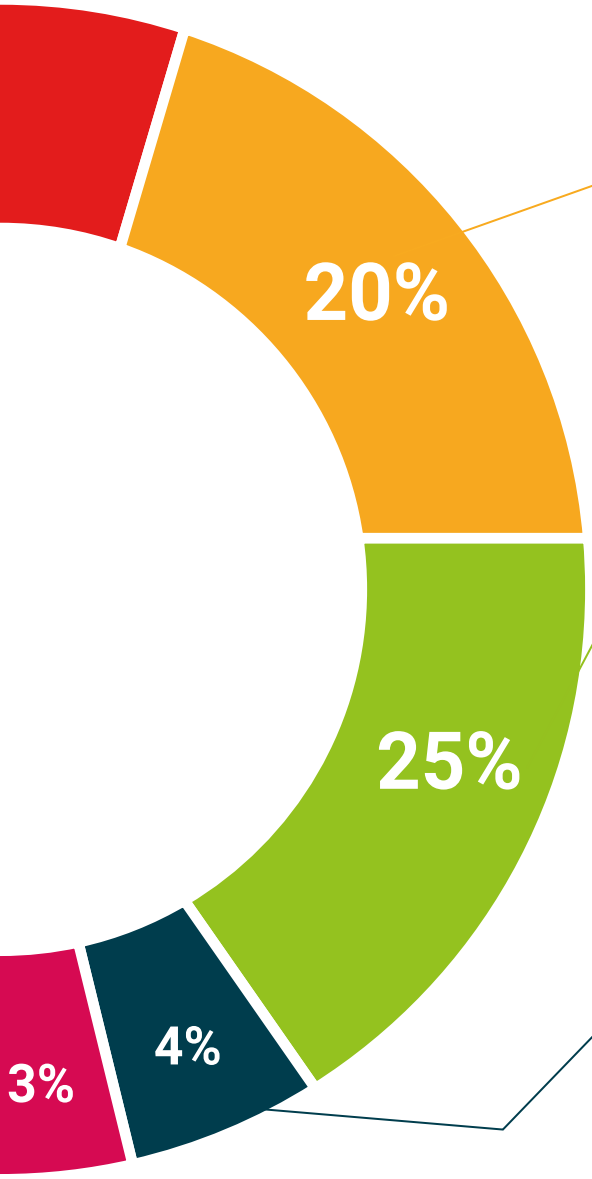
Prácticas de habilidades y competencias

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 Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad 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 Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad** 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** emitido por **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 Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

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

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

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.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica