
DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Trabajar con atletas requiere un enfoque de entrenamiento que sea integral y sistemático, que combine todos los aspectos del movimiento y el estado físico que apoyan la función diaria de los atletas. Al utilizar los componentes del entrenamiento integrado, no solo ayuda a los clientes a alcanzar los niveles máximos de rendimiento en los deportes elegidos, sino que los ayudará a mantenerse libres de lesiones tanto dentro como fuera del campo.

A lo largo de este curso, aprenderá sobre una forma de diseño del programa de entrenamiento cuidadoso y detallado que le permitirá progresar sistemáticamente a cualquier cliente hacia cualquier objetivo de acondicionamiento físico. A través de una disposición y manipulación enfocadas de las variables agudas, podrá desarrollar programas utilizando todos los componentes del entrenamiento integrado para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones de la manera más eficiente posible.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

1. Identificar y utilizar sistemáticamente los componentes avanzados en planificación de entrenamiento integrado para la mejora del rendimiento
2. Aterrizar los principios del diseño de programas de entrenamiento de ejercicio integrado mediante el modelo Optimum Performance Training™ (OPT™) enfocado en la mejora del rendimiento físico y prevención de lesiones
3. Desarrollar programas de entrenamiento con un enfoque integral que intente mejorar todos los componentes necesarios para que un atleta se desempeñe al más alto nivel y prevenga lesiones.

CONTENIDO TEMÁTICO:

Módulo 1. Fundamentos de formación integrada

Trabajar con atletas requiere un enfoque de entrenamiento que sea integral y sistemático, que combine todos los aspectos del movimiento y el estado físico que apoyan la función diaria de los atletas. Al utilizar los componentes del entrenamiento integrado, no solo ayudará a los clientes a alcanzar los niveles máximos de rendimiento en los deportes que elijan, sino que los ayudará a mantenerse libres de lesiones tanto dentro como fuera del campo.

Módulo 2. Ciencia del movimiento humano

Los profesionales del rendimiento deportivo más exitosos son aquellos que pueden salvar la brecha entre la ciencia y la aplicación. Con una base sólida de conocimiento en los conceptos de kinesiología y biomecánica, desarrollará una comprensión clara de cómo funciona el Sistema de Movimiento Humano para apoyar y adaptarse a cada movimiento que el cuerpo pueda realizar.

Módulo 3. Pruebas de rendimiento deportivo

El proceso integral de evaluación de la postura, el movimiento y el desempeño es la plataforma desde la cual se desarrolla cualquier programa de entrenamiento efectivo. Al determinar las necesidades del atleta de antemano, a través de medios subjetivos y objetivos, podrá identificar exactamente en qué nivel comenzar a maximizar la prevención de lesiones y el logro de las metas del cliente.

Módulo 4. Conceptos de capacitación sobre flexibilidad

El viaje hacia los niveles más altos del rendimiento deportivo comienza con la alineación adecuada de la cadena cinética. Para optimizar la mejora del rendimiento de un atleta, el sistema musculoesquelético necesita las correctas relaciones longitud-tensión y fuerza-pareja. Al implementar un régimen de flexibilidad integrado con sus clientes, se asegurará de que tengan un rango de movimiento articular óptimo durante la competencia y la vida cotidiana.

Módulo 5. Entrenamiento del sistema de energía metabólica

Sin una base cardiorrespiratoria sólida, los atletas estarán limitados en los niveles de rendimiento que pueden lograr. Al utilizar técnicas que desafían las vías metabólicas aeróbicas y anaeróbicas, ayudará a los atletas a mejorar su resistencia, extendiendo la aparición de la fatiga para que puedan entrenar y competir de la mejor manera durante períodos más prolongados.

Módulo 6. Conceptos básicos de formación

El núcleo es el lugar fundamental desde el que se inicia y se estabiliza todo movimiento. La optimización de la función y el rendimiento del complejo lumbo-pélvico-cadera permitirá a los atletas generar más potencia explosiva, transferir y estabilizar fuerzas internas y externas, y permanecer anclados incluso durante los encuentros atléticos más intensos.

Módulo 7. Conceptos de entrenamiento de equilibrio

Para hacer frente adecuadamente a las numerosas fuerzas externas que encuentran los atletas durante el juego, necesitan la capacidad de mantener el centro de gravedad de su cuerpo sobre su base de apoyo. Un componente de entrenamiento de equilibrio integrado aumentará las habilidades propioceptivas de los atletas y les permitirá mantener el equilibrio mientras corren, cortan, saltan, se zambullen, se deslizan y se recuperan de colisiones.

Módulo 8. Conceptos de entrenamiento pliométrico

Uno de los aspectos más importantes de la capacidad de rendimiento de un atleta es poder reducir y estabilizar rápidamente las fuerzas, y luego reaccionar rápidamente para producir fuerza en el menor tiempo posible. El entrenamiento pliométrico se enfoca en mejorar esto a través de varias tareas que mejoran el control neuromuscular, la eficiencia y la tasa de producción de fuerza.

Módulo 9. Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez

Los atletas no solo necesitan realizar tareas pliométricas de la manera más eficiente posible, sino que también deben poder redirigir esas fuerzas, mantenerse ligeros y mantener la velocidad máxima durante el tiempo que sea necesario. El entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez involucra varias habilidades motoras aprendidas que mejoran la capacidad de sus clientes para reaccionar, cambiar de dirección, acelerar y realizar cualquier movimiento complejo que exijan los deportes elegidos.

Módulo 10. Conceptos del entrenamiento de resistencia

Los atletas de hoy son más grandes, más fuertes y más poderosos que nunca, lo que requiere que los profesionales del fitness piensen fuera de la caja de las técnicas tradicionales de fuerza y acondicionamiento. Un componente de entrenamiento de resistencia sistemático e integrado se puede adaptar para mejorar el rendimiento y la función de cualquier atleta, independientemente de sus niveles de condición física u objetivos individuales.

Módulo 11. Levantamiento olímpico para mejorar el rendimiento

Un alto nivel de poder explosivo es una necesidad para el éxito en la mayoría de los deportes. Para lograr la fuerza máxima y la tasa de producción de fuerza necesarias para sobresalir, se debe considerar cuidadosamente la selección de ejercicios. Un deporte en sí mismo, el levantamiento olímpico es muy beneficioso para usar como herramienta de entrenamiento con atletas de cualquier deporte para lograr niveles máximos de resistencia de potencia.

Módulo 12. La ciencia de la periodización y el modelo OPT™

En pocas palabras, la periodización es la forma de dividir y estructurar un programa de acondicionamiento físico. El diseño cuidadoso y detallado del programa le permitirá hacer progresar sistemáticamente a cualquier cliente hacia cualquier objetivo de acondicionamiento físico. A través de una disposición y manipulación enfocadas de las variables agudas, podrá desarrollar programas utilizando cada componente del entrenamiento integrado para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones de la manera más eficiente posible.

Módulo 13. Prevención de lesiones para el deportista

Todo, desde los esguinces de tobillo hasta los desgarros del ligamento anterior cruzado, puede descartar incluso la capacidad de los atletas más hábiles para participar en los deportes que aman. Para evitar este error tan común, es vital incorporar conceptos y técnicas probadas para reducir el riesgo de lesiones, reacondicionar los cuerpos de los atletas después de una lesión y mantener a sus clientes rindiendo al máximo todos los días.

Módulo 14. Nutrición para el rendimiento

Incluso con las técnicas de entrenamiento más avanzadas del mundo, los atletas son tan buenos como el combustible que ponen en sus cuerpos. El consumo de los alimentos y líquidos adecuados, en los momentos adecuados, puede mejorar en gran medida la capacidad de un atleta para mejorar durante el entrenamiento y rendir el día del juego. Una comprensión fundamental de la nutrición para el rendimiento le permitirá tener conversaciones informadas con los clientes y dirigirlos a las mejores fuentes de las que pueden alimentar sus cuerpos.

Módulo 15. Ayudas ergogénicas

Los atletas de todas las formas y tamaños siempre buscan una ventaja de rendimiento sobre la competencia. A menudo, esa ventaja se crea mediante el uso de sustancias comercializadas para mejorar el rendimiento de un atleta a través de una variedad de mecanismos. Desde batidos de proteínas hasta suplementos de creatina y todo lo demás, comprender los diversos medios seguros y legales de la suplementación ergogénica lo ayudará a mantener a sus atletas en la cima de su juego, mientras se mantienen saludables y cumplen con las regulaciones de la Agencia Mundial Antidopaje.

Módulo 16. Psicología en el rendimiento deportivo

Todas las capacidades técnicas y de rendimiento de un atleta se desperdician sin la capacidad de poner en práctica esas habilidades de manera efectiva. Sin concentración y motivación enfocadas desde adentro, uno nunca tendrá el impulso para llevar su desempeño deportivo al siguiente nivel. Al aprender a aprovechar los componentes psicológicos que distinguen a un atleta de un deportista diario, puede ayudar a sus clientes a identificar sus estados de rendimiento ideales, haciéndoles más fácil ponerse en la zona y sobresalir.

ESTE CURSO INCLUYE:

Actividades del curso (108)

Videos instructivos y ponencias dentro de cada módulo: 47

Biblioteca de ejercicios en video con temas de flexibilidad, CORE, balance, pliometría, velocidad, agilidad, rapidez, resistencia, fuerza y potencia: 106

Verificación de conocimientos previos

Revisión de anatomía y fisiología

- Ciencias del ejercicio básico
- Sistema cardiorrespiratorio
- Respuesta hormonal al entrenamiento

Guía de estudio completa

Pruebas de conocimiento: 16

Exámenes de práctica: 2

Examen final de certificación