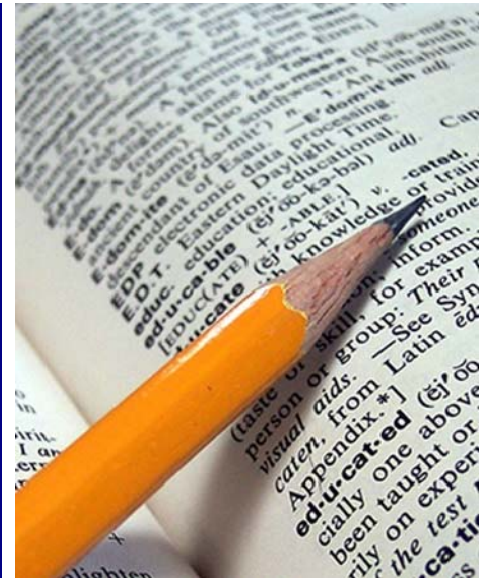




ágorAstur[®]
formación



Preparador Físico y Nutricionista Deportivo

¡La mejor formación al mejor precio!

Más información en: agorastur.es

¿QUIÉNES SOMOS?

ágorAstur Formación es un centro de formación que nació en el año 2013 con plena convicción de que la formación es la mejor herramienta para cambiar y mover el mundo. Lo más importante para nosotros, nuestro pilar fundamental es nuestro alumnado, que con ilusión, deposita en nosotros su confianza para alcanzar sus objetivos.

Nuestro equipo tiene un fin muy concreto “ **AYUDARTE A QUE CONSIGAS CON ÉXITO AQUELLO QUE TE PROPONES**” teniendo muy claro siempre que el camino no es fácil, pero te acompañaremos en todo momento.

SISTEMA DE FORMACIÓN

TUTORÍAS PERSONALES: el equipo docente está integrado por profesionales con una amplia experiencia en el campo de la formación. Ellas te acompañarán a lo largo de todo el proceso.

HORARIOS FLEXIBLES: para que puedas realizar las tutorías en el horario que mejor se adapte a tus necesidades.

AULAS DE ESTUDIO: amplias zonas de estudio donde podrás acudir en un ambiente tranquilo y relajado. Ponemos a tu disposición conexión WiFi, proyectores...

MATERIALES: trabajamos con las mejores editoriales, eso nos garantiza que los contenidos sean originales y didácticos.

SEMINARIOS PRÁCTICOS: complementamos la formación con seminarios de temas transversales que perfeccionarán tu formación, impartidos por profesionales de cada sector y abiertos a todo nuestro alumnado..

BOLSA DE EMPLEO: al formar parte de la comunidad de ágorAstur entras dentro de nuestra bolsa de trabajo, garantizando que todas aquellas oportunidades que recibamos serás avisado/a para formar parte del proceso selectivo.

Tenemos convenios de colaboración con más de 100 empresas sectoriales y muchas de ellas con presencia nacional.

DESCUENTOS PARA ALUMNOS Y ALUMNAS: muchas empresas confían en nosotros y quieren ofrecer precios especiales para nuestros alumnos y alumnas.

DESCRIPCIÓN

Este curso te permite adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar entrenamientos a nivel físico, mental y alimentario.

Con la realización de este curso podrás:

- Conocer los entrenamientos específicos de cada deporte y aplicarlos de forma efectiva.
- Diseñar sesiones y ciclos de entrenamiento a medida.
- Preparar psicológicamente deportistas
- Conocer los diferentes complementos alimenticios y dietas.

DIRIGIDO A

Titulados y No titulados que deseen encaminar su futuro profesional hacia el mundo deportivo.

Toda persona interesada en ampliar conocimientos del ámbito deportivo y sus entrenamientos.

PROGRAMA O CONTENIDO

El contenido del curso se encuentra dividido en los siguientes bloques:

1. BASES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. BASES GENERALES PARA LA EVALUACIÓN FUNCIONAL DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

- Técnica y rendimiento deportivo
- Proceso de análisis de la técnica deportiva
- Análisis de la técnica deportiva

2. BASES DEL ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN

- Entrenamiento y sobre entrenamiento
- Adaptación y carga de entrenamiento
- Principios del entrenamiento
- Planificación del entrenamiento a corto plazo

3. FUERZA: INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA

- Concepto de fuerza
- Fundamentos biológicos sobre el desarrollo y la manifestación de la fuerza
- El costo energético en el entrenamiento de la fuerza
- Componentes del entrenamiento de la fuerza
- Metodología del entrenamiento de la fuerza
- Metodología del entrenamiento de la fuerza
- Evaluación de la fuerza

4. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Supuestos básicos en su planificación y programación
- La programación
- Control de la carga de entrenamiento
- Programación del entrenamiento para la capacidad de salto
- Los lanzamientos

5. VELOCIDAD: METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN

- Rapidez, aceleración y velocidad
- Bases teóricas de la producción y transmisión de la energía en la acción rápida
- Bases teóricas de la sensación, percepción y control de la acción rápida
- Otros aspectos relacionados con la eficacia en la velocidad
- Control y evaluación de las manifestaciones de velocidad
- Programación y periodización
- Flexibilidad

6. RESISTENCIA: METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN

- Fundamentos básicos de la resistencia
- Identificación de la carga de resistencia
- Estructura de la resistencia base
- Estructura de la resistencia específica
- Métodos de entrenamiento de la resistencia
- Entrenamiento de los distintos tipos de resistencia
- Entrenamiento de la resistencia en condiciones especiales
- El control de la resistencia
- Componentes cuantitativos y cualitativos de la carga de entrenamiento de la resistencia
- Clasificación de los deportes en relación a la resistencia
- Programación del entrenamiento de la resistencia
- Programación de la resistencia para deportes explosivos
- Programación de la resistencia para deportes intermitentes
- Programación de la resistencia para deportes cíclicos

7. NUTRICIÓN. ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

- Introducción y aspectos generales
- Metabolismo energético y su relación con la nutrición
- Anemias nutricionales
- Ayudas nutricionales y energéticas
- Radicales Libres de Oxígeno

8. PSICOLOGÍA. FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

SALIDAS PROFESIONALES

Entrenador Personal

Instructor Gimnasios y Centros Deportivos

FORMACIÓN ASOCIADA Y COMPLEMENTARIA

Ciclo Indoor

Dirección y Gestión de Centros Deportivos

Dietética y Nutrición

FP de Actividades Físicas y Deportivas

DATOS DE INTERÉS

Seminarios complementarios:

- Nutrición
- Inglés
- Entrenador Personal, tanto teóricos, como prácticos.
- Manipulador de Alimentos
- Primeros Auxilios

Prácticas en empresas con las que colaboramos incluidas

DIPLOMA ACREDITATIVO

Al finalizar tus estudios satisfactoriamente, **ágorAstur Formación expedirá un diploma acreditativo** de tu formación.

ágorAstur[®]

formación



agorastur.es



facebook.com/Agorastur



**C/ Uria 32, Entlo.
Oviedo**



**C/ Marqués de Casa Valdés 83, Bajo.
Gijón**



**C/ Fernández Balsera 1, Entlo.
Avilés**



**C/ Belarmino Tomás 6, Bajo.
Langreo**



**Avda. Padre Isla 42, Entlo.
León**