



RENDIMIENTO DEPORTIVO · 6 MÓDULOS · ESPECIALIZACIÓN

Curso Universitario de Especialización en Preparación Física, Nutrición y Psicología Deportiva

Formación integral en evaluación técnica, planificación, fuerza, velocidad, resistencia, nutrición y factores psicológicos del rendimiento.

ÁREA	ESTRUCTURA	MODALIDAD	INFORMACIÓN
Rendimiento deportivo	6 módulos formativos · Programa avanzado	100% online · Flexible	Orientación personalizada

Preparación para avanzar profesionalmente.

Programa avanzado que integra bases de la preparación física, planificación del entrenamiento, nutrición y psicología deportiva.

Desarrolla contenidos de evaluación técnica, fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y control de cargas.

Los contenidos sanitarios y nutricionales son formativos y no habilitan para diagnosticar, tratar lesiones o prescribir dietas clínicas.

¿Qué aprenderás?

- Analizar la técnica y el rendimiento deportivo.
- Planificar cargas y ciclos de entrenamiento.
- Programar el desarrollo de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
- Comprender el metabolismo y la nutrición aplicada al ejercicio.
- Identificar factores psicológicos del alto rendimiento.
- Aplicar criterios preventivos y derivar al profesional sanitario cuando corresponda.

Un programa pensado para tu desarrollo.

Deportistas, monitores, entrenadores y profesionales del acondicionamiento físico.

Personas interesadas en ampliar conocimientos sobre rendimiento deportivo.

Acceso al programa

No se exigen requisitos académicos previos para acceder al programa.

Por su amplitud técnica se recomienda experiencia o formación previa en deporte.

Ámbitos en los que podrás crecer.

La formación permite ampliar competencias y optar a funciones relacionadas con los siguientes perfiles y entornos profesionales.

- 01 Apoyo en preparación física, cuando se cumplan los requisitos aplicables
- 02 Planificación del entrenamiento
- 03 Control de cargas y rendimiento
- 04 Apoyo técnico en clubes y centros deportivos
- 05 Formación complementaria para entrenadores y monitores

6 módulos para desarrollar una visión completa.

01 · Bases de actividad física y planificación

- Técnica deportiva
- Análisis del movimiento
- Entrenamiento y sobreentrenamiento
- Carga
- Principios
- Macro ciclo, mesociclo y micro ciclo

02 · Fuerza

- Fundamentos biológicos
- Coste energético
- Componentes
- Metodología
- Evaluación
- Programación
- Control de carga

03 · Velocidad y flexibilidad

- Rapidez y aceleración
- Bases neuromusculares
- Percepción y control
- Evaluación
- Periodización

- Métodos de flexibilidad

04 · Resistencia

- Fundamentos
- Tipos
- Métodos
- Condiciones especiales
- Control
- Programación por modalidad

05 · Nutrición deportiva

- Principios inmediatos
- Metabolismo energético
- Anemias nutricionales
- Ayudas ergogénicas
- Antioxidantes y ejercicio

06 · Psicología del rendimiento

- Preparación mental
- Personalidad
- Motivación
- Objetivos
- Estrés
- Dinámica de grupo
- Influencia del entrenador

Una estructura clara para avanzar a tu ritmo.

Materiales estructurados por módulos y temas para facilitar el aprendizaje.

Actividades para comprobar y consolidar los conocimientos adquiridos.

Pruebas vinculadas a los módulos del programa para valorar el progreso.

ACREDITACIÓN Y DIPLOMA



EN COLABORACIÓN CON



IUNIT es un Centro Universitario Español, con Número de Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) 28054816 , reconocido por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España, y cuya formación se enmarca en el ámbito del Espacio Europeo de Educación Superior.

Asimismo, IUNIT tiene el honor de estar Adscrito a la prestigiosa Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (España) , reafirmando su compromiso con la excelencia académica, la calidad de la enseñanza y el rigor educativo.

Del mismo modo, IUNIT forma parte de la Institución Internacional SEK , organización educativa de reconocida trayectoria y presencia internacional, con actividad educativa en España y en diversos países de Latinoamérica y un legado histórico que se remonta al siglo XIX.

Este sólido respaldo institucional constituye una garantía de nuestro compromiso con una formación de calidad, orientada a la preparación de profesionales capaces de afrontar con solvencia los desafíos de un entorno académico y profesional en constante evolución.