



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantess de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de

**19**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DIVERSIDAD  
FUNCIONAL

**20%** Beca  
PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso en Fatiga Deportiva, Sobrecarga y Sobreentrenamiento



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con Número de Documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXXXXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General  
NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO



Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO



La presente formación es parte de un programa de formación que se imparte en modalidad online a través de un sistema de gestión de aprendizaje (LMS) que garantiza la calidad de los contenidos y el acceso a los recursos educativos. El presente curso forma parte de un programa de formación que se imparte en modalidad online a través de un sistema de gestión de aprendizaje (LMS) que garantiza la calidad de los contenidos y el acceso a los recursos educativos. El presente curso forma parte de un programa de formación que se imparte en modalidad online a través de un sistema de gestión de aprendizaje (LMS) que garantiza la calidad de los contenidos y el acceso a los recursos educativos.

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## Descripción

---

Si estás interesado y eres un apasionado del mundo del deporte y desea formarte en esta especialidad, este es tu curso. Con el curso de Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento, aprenderás todo lo relacionado con la programación de un entrenamiento deportivo y conocer todo lo relacionado con las variables que influyen en él tales como fatiga sobrecarga y situaciones de sobreentrenamiento, cuestiones muy importante a la hora de diseñar un adecuado entrenamiento físico de alto rendimiento para el deportista. Con la realización de este curso conocerás todas las técnicas necesarias para realizar una preparación física de manera profesional.

## Objetivos

---

- Introducir los conceptos más importantes sobre el entrenamiento deportivo.
- Conocer las bases del entrenamiento deportivo.
- Describir qué variables interviene en el entrenamiento.
- Conocer qué es la sobrecarga.
- Enumerar los principios del entrenamiento.
- Describir la fatiga física y el síndrome de sobreentrenamiento.
- Determinar los métodos para cuantificar la carga en una sesión de entrenamiento.
- Especificar los métodos y estrategias para la recuperación del deportista.
- Aprender a organizar y planificar una sesión de entrenamiento físico.

## A quién va dirigido

---

El Curso sobre Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento está dirigido a todos aquellos profesionales del deporte y la actividad física que deseen ampliar sus conocimientos sobre la materia o bien especializarse en tipos de entrenamiento especiales e intensos, en los cuales es muy importante controlar las variables físicas como la fatiga o la sobrecarga del deportista.

## Para qué te prepara

---

Este Curso sobre Fatiga deportiva, sobrecarga y sobreentrenamiento le prepara para conocer a fondo el ámbito del deporte y la actividad física en relación con los aspectos fundamentales de un adecuado y correcto entrenamiento, adecuado al deportista y evitando situaciones como la fatiga o la sobrecarga.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Salidas laborales

---

Este curso te prepara para trabajar en áreas como entrenador personal, monitor de gimnasia, preparador físico, monitor de entrenamiento de alta intensidad.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS E INTRODUCCIÓN

1. Introducción al entrenamiento
2. Sobrecarga
3. Fatiga
4. Síndrome de sobreentrenamiento
5. Conclusiones
6. Recomendaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  1. - Ley de Schultz-Arnoldt
  2. - Principio de la supercompensación
  3. - Teoría del estrés de Selye
4. Efecto del entrenamiento
5. Efecto residual de entrenamiento
6. El desentrenamiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. VARIABLES DEL ENTRENAMIENTO

1. Carga de entrenamiento y sus variables
2. Magnitud de la carga
  1. - Volumen de entrenamiento
  2. - Intensidad de trabajo
  3. - La densidad
  4. - La frecuencia de entrenamiento
3. Tendencia de la carga
4. Naturaleza de la carga
5. Complejidad de la carga
6. Organización de la carga

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SOBRECARGA Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

1. Sobrecarga
2. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
  1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
  2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
  3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
  4. - Principios de proporcionalización

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA FATIGA

1. ¿Qué es la fatiga?
2. Clasificación de la fatiga
  1. - Desde el punto de vista del tiempo de aparición
  2. - Desde el punto de vista del lugar de aparición
3. Mecanismos fisiológicos de la fatiga
4. Principales causas y síntomas de la fatiga
5. Fatiga como mecanismo de defensa
  1. - ¿Cómo maneja el cerebro la fatiga muscular?
6. Factores limitantes a causa de fatiga
7. Estrategias cognitivas para gestionar la fatiga
8. Repercusiones de la fatiga para la planificación y el control del entrenamiento
  1. - En relación a los contenidos del entrenamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. SÍNDROME DE SOBREENTRENAMIENTO

1. El síndrome de sobreentrenamiento
2. Factores asociados
3. Manifestaciones del síndrome de sobreentrenamiento
4. Tipos de síndrome de sobreentrenamiento
  1. - Enfoque psicológico
  2. - Enfoque fisiológico
5. Diagnóstico del sobreentrenamiento
6. Prevención del sobreentrenamiento
7. El burnout en el contexto deportivo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. MEDIOS PARA CUANTIFICAR LA CARGA EN EL ENTRENAMIENTO

1. Cuantificación de la carga
  1. - La carga interna
  2. - La carga externa

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA

1. La recuperación del deportista
2. Métodos de recuperación
  1. - Rehidratación
  2. - Dieta/HC
  3. - Recuperación activa o fisiológica
  4. - Fisioterapia y otras técnicas
  5. - Descanso pasivo
  6. - Otros métodos
3. Estrategias de recuperación post-partido
4. Conclusiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ENTRENAMIENTO EN SITUACIONES ESPECIALES

1. Introducción al entrenamiento en situaciones especiales
2. Ritmo circadiano y desarrollo de las capacidades del deportista a nivel del mar y de la altura media

3. Adaptación del organismo del deportista en relación al cambio del huso horario y cambio del clima en relación a la zona geográfica
4. La reacción y adaptación del deportista al frío
5. La reacción y adaptación del deportista al calor
6. Influencia de las condiciones de contaminación ambiental sobre el rendimiento deportivo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
  1. - Fases de una Sesión de Entrenamiento
  2. - Objetivos de la Sesión de Entrenamiento
  3. - Tipos de sesiones de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

¡Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 900 831 200

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group