

CURSO

CERTIFICACIÓN EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA



RFEP019

- DIPLOMA CONJUNTO DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PATINAJE Y ESNECA -



DESTINATARIOS

La **Certificación Experto en Entrenamiento de Fuerza**

está destinada a todas aquellas personas que pretendan adquirir todos los conocimientos necesarios en este ámbito profesional y poder desarrollarlos de forma eficiente en el mundo laboral.

Permite conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento, el sistema óseo, la fisiología muscular, los sistemas energéticos, el metabolismo en fisiología del ejercicio, la utilización de nutrientes en el ejercicio, la hidratación y deporte, las pautas nutricionales en el deporte, la fuerza, las lesiones deportivas, prevención y tratamiento, los primeros auxilios, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno encontrará ejercicios de autoevaluación para poder evaluar el nivel y los conocimientos adquiridos en cada apartado, y que él mismo podrá corregir a través del solucionario adjunto.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esnece Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
200H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORÍAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACIÓN
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR: 520 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la " **CERTIFICACIÓN EXPERTO EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA** " de ESNECA RFEP, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

CONTENIDO FORMATIVO

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
 - Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 - Columna vertebral
 - Tronco
 - Extremidades
 - Cartílagos
 - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - Articulación de la rodilla
 - Articulación coxo-femoral
 - Articulación escapulo-humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones de la sangre
 - Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 6. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
 - Combustible energético para la contracción muscular
 - Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
 - Importancia del aporte de hidratos de carbono
 - Técnicas de supercompensación
 - Efectos del entrenamiento
 - Recomendaciones generales en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
 - Oxidación de la grasa
 - Grasa muscular
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
 - Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
 - Requerimientos de proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
 - Vitaminas hidrosolubles
 - Vitaminas liposolubles
6. Minerales y ejercicio
 - Hierro
 - Calcio
 - Magnesio
7. Agua y ejercicio
 - Rehidratación en el ejercicio
 - Ingestión de fluidos en diferentes actividades deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción a la hidratación
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
 - Regulación de la temperatura corporal
4. Reposición de líquidos y electrolitos
 - Vaciamiento gástrico
 - Absorción intestinal
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
 - Evaluación de la pérdida de líquido corporal durante la práctica deportiva

6. Bebidas para deportistas
 - Bebidas hipertónicas
 - Bebidas hipotónicas
 - Bebida isotónica
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
 - Factores que regulan la utilización del combustible durante el ejercicio
 - Índice glucémico y actividad física
 - Planificación de la ingesta de hidratos de carbono: antes, durante y después del ejercicio
4. Grasas
 - Grasas durante el reposo
 - Influencia del sexo y el entrenamiento sobre la oxidación de las grasas durante la actividad física
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA FUERZA

1. Introducción a la fuerza
 - Concepto de fuerza
2. Manifestaciones de la fuerza
 - Manifestación activa
 - Manifestación reactiva
 - Resistencia a la fuerza
3. Tipos de contracción muscular
4. Factores determinantes de la fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 10. FUERZA: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. FUERZA: PLANES DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
 - Ley de Schultz-Arnoldt
 - Principio de la supercompensación
 - Teoría del estrés de Selye

4. Carga de entrenamiento y sus variables
 - Magnitud de la carga
 - Tendencia de la carga
 - Naturaleza de la carga
 - Complejidad de la carga
 - Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
 - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 - Principios de proporcionalización
6. Métodos de entrenamiento de la fuerza
 - Métodos basados en la contracción isométrica
 - Métodos de entrenamiento de fuerza dinámica

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 - Introducción
 - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamientos de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - La respiración
 - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 - El ahogamiento
 - Las pérdidas de consciencia
 - Las crisis cardíacas
 - Hemorragias
 - Las heridas
 - Fracturas y luxaciones
 - Quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - Ventilación manual
 - Masaje cardíaco externo