

CURSOS

INSTRUCTOR DE FITNESS (80 horas).

Sábados del 17 de Septiembre al 13 de Noviembre.

OBJETIVO: Se capacitará al alumno, para gestionar el uso de instalaciones deportivas, mediante la programación de rutinas de entrenamiento. Así como la enseñanza de la ejecución de ejercicios musculares y cardiovasculares, sin descuidar los conceptos de motivación, márgenes de seguridad, calidad técnica y comunicativa.

REQUISITOS: Curso sin requisitos de entrada.

PROGRAMA TEÓRICO:

1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO:

- Anatomía general aplicada.
- Aparato locomotor.
- Sistema esquelético.
- Sistema muscular.
- El movimiento: aspectos cinesiológicos.
- Análisis de las principales acciones musculares.
- Errores comunes en los ejercicios y consejos para ejercitar los grupos musculares.
- El metabolismo: Sistema aeróbico y anaeróbico de aporte de energía.
- Respuestas fisiológicas al ejercicio.
- Sistema circulatorio.

2. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO.

- Principios del entrenamiento.
- Cualidades físicas básicas en Fitness: resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Estructura global, tipos y organización de las sesiones de entrenamiento.
- La carga de las sesiones de entrenamiento.
- Combinación de las sesiones de entrenamiento en los microciclos: planificación del entrenamiento.
 - Métodos para el desarrollo del entrenamiento de la fuerza.
 - Métodos para el desarrollo del entrenamiento de la resistencia.
 - Métodos para el desarrollo del entrenamiento de la flexibilidad.

3. LESIONES.

- Prevención y Tratamiento.
- Principales causas de lesión.
- Principales lesiones del aparato locomotor: tendinosas, musculares, articulares y óseas.

4. NUTRICIÓN.

- Introducción. Pautas nutricionales para individuos con alimentación muy desequilibrada.
- Nutrición y salud. Alimentación equilibrada, conceptos básicos. Dosificación, distribución y elección de alimentos y nutrientes.
- Nutrición y actividad física.
 - Sistemas de alimentación personalizados. Cálculo de requisitos calóricos.
 - Metabolismo basal.
 - Gasto por actividad.
 - Propuestas en función de objetivo.
 - Mantenimiento.
 - Pérdida de grasa.
 - Definición.
 - Incremento masa muscular.
- Nutrición y rendimiento deportivo. Análisis de los diferentes grupos de alimentos y su contenido en nutrientes. Recomendaciones y limitaciones.
- Análisis de los nutrientes y sus funciones. Proteínas , aminoácidos, glúcidos, grasas, agua, minerales, vitaminas.
- Diseños saludables de ingestas. Desayuno, comida, cena, comidas intermedias, ingesta post-entreno.

Software ANEF para el cálculo del metabolismo total y la elaboración de dietas específicas.

PROGRAMA PRÁCTICO:

1. TÉCNICA DE EJECUCIÓN SEGURA, EFICAZ Y FUNCIONAL.

- Colocación: Raquis, cintura pélvica, cintura escapular.
- Estabilización.
- Simetría.
- Respiración.
- Ritmo.
- Movimientos / Posiciones.
 - Ejercicios potencialmente lesivos.
 - Actividad física para la salud versus rendimiento máximo.
 - Análisis de las diferentes acciones musculares y ejercicios de Sala de Fitness.
 - Técnica y ejecución de los diferentes ejercicios en sala muscular de pectoral, dorsal, trapecio, deltoides, bíceps, tríceps, cuádriceps, isquiosurales, glúteos, tríceps sural, abdominales y extensores del raquis.
 - Musculatura principal.
 - Musculatura sinergista.
 - Musculatura antagonista.
 - Musculatura estabilizadora.
 - Ejercicios globales.
 - Ejercicios analíticos.
 - Variantes en función del material / agarre / ángulos.
- Recomendaciones. Técnicas especiales de entrenamiento muscular: Serie, biserie, triserie, circuito, sistema piramidal, negativas, descendientes, parciales, superserie.
- Estiramientos. Posición y técnicas.
- Ejercicios Cardiovasculares. Análisis y precauciones.

2. PROGRAMACIÓN DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.

- Principios y conceptos básicos.
 - Carga entrenamiento.
 - Volumen / Intensidad y Densidad.
 - Macrociclos / Mesociclos / Microciclos / Sesión.
 - Progresión.
- Programación de sistemas de entrenamiento para principiantes. Rutinas de adaptación al esfuerzo cardiovascular y muscular. Trabajos en circuitos.
- Programación de sistemas de entrenamiento para la salud y base de fuerza.
- Programación de sistemas de entrenamiento para personas de nivel medio y avanzado.
 - Sistemas de entrenamiento para aumento de fuerza y masa muscular.
 - Sistemas de entrenamiento para definición.
 - Sistemas de entrenamiento para pérdida de grasa.
 - Aplicación de técnicas y sistemas especiales de entrenamiento.