

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macrociclo, Mesociclo y Microciclo

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macrociclo, Mesociclo y Microciclo

Duración: 200 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2026

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



© icaformación2026

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU ENTRENAMIENTO

1. Introducción al ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que realiza en el ejercicio físico
3. - Planos, ejes y articulaciones
4. - Fisiología del movimiento
5. - Preparación y gasto de la energía
6. Aspectos generales del entrenamiento físico
7. Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

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

© icaformación2026

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. - Clasificación
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
5. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
7. - Adaptaciones metabólicas
8. - Adaptaciones circulatorias
9. - Adaptaciones cardíacas
10. - Adaptaciones respiratorias
11. - Adaptaciones de la sangre
12. - Adaptaciones del medio interno
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
15. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnodt)
5. - Principio de la supercompensación
6. - Principios del entrenamiento de la condición física
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
8. Medición y evaluación de la condición física
9. Calentamiento y enfriamiento
10. Tipos de entrenamiento
11. - Entrenamiento de la flexibilidad
12. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
13. - Entrenamiento muscular
14. - Entrenamiento de la fuerza
15. El desentrenamiento
16. Técnicas de relajación y respiración
17. - Respiración
18. - Relajación

© icaformación2026

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MACROCICLO

1. Aspectos generales de los macrociclos
2. Periodos de los macrociclos
3. - Periodo preparatorio
4. - Periodo competitivo
5. - Periodo de transición
6. Principios de diseño de los macrociclos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MESOCICLO

1. Aspectos generales de los mesociclos
2. Tipos de mesociclos
3. - Tipos de mesociclos tradicionales
4. - Tipos de mesociclos contemporáneos
5. Principios de diseño de los mesociclos
6. - El tratamiento de la técnica según la especificidad del mesociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MICROCICLO

1. Aspectos generales de los microciclos
2. Tipos de microciclos
3. Principios de diseño de los microciclos
4. - Estructura de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES QUE SE PUEDEN PRODUCIR DURANTE EL ENTRENAMIENTO FÍSICO. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. - Definición
3. - Prevención
4. - Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. - Lesiones musculares
7. - Lesiones en los tendones
8. - Lesiones articulares
9. - Lesiones óseas
10. ¿Qué se debe hacer si aparece una lesión durante la realización del entrenamiento físico?
11. ¿Qué hacer ante una lesión?
12. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

© icaformación2026

© icaformación2026

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo

© icaformación2026