Entrenamiento de la fuerza

Entrenamiento de la fuerza

Duración: 80 horas

Precio: 420 euros.

Modalidad: A distancia

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.

© icaformación2024

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.

© icaformación2024

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:

PARTE I: El origen de la fuerza

1 Anatomía del músculo
Organización muscular. Músculos del cuerpo humano. Contracción del músculo. Reclutamiento muscular. Tipos de acciones musculares.

2 Crecimiento muscular
Base para el crecimiento muscular. Proceso de crecimiento muscular.

3 Tipos de entrenamiento muscular
Variables agudas del entrenamiento. Programas de entrenamiento muscular. Modalidades de entrenamiento. Recomendaciones para el entrenamiento.

4 Nutrición para el desarrollo muscular
Metabolismo muscular. Macronutrientes. Agua. Micronutrientes. Suplementos

PARTE II: Pautas para el entrenamiento de resistencia

5 Evaluación de la fuerza
Establecimiento de objetivos. Evaluación de la fuerza. Evaluación de la potencia. Interpretación de los resultados.

6 Tipos de ejercicios de fuerza y potencia
Entrenamiento isométrico. Entrenamiento isotónico. Entrenamiento isocinético. Entrenamiento pliométrico. Entrenamiento con balones medicinales. Entrenamiento de resistencia con banda.

7 Programa de sesiones de ejercicios y descansos
Ajuste de las variables del entrenamiento a los objetivos. Organización de las sesiones de ejercicios.

8 Seguridad, resentimiento muscular y lesión
Levantamiento seguro. Tratamiento del resentimiento muscular. Identificación y tratamiento de las lesiones.

© icaformación2024

PARTE III: Técnica del ejercicio

9 Ejercicios de la parte superior del cuerpo
Hombros. Pecho y hombros. Espalda. Brazos

10 Ejercicios de la parte inferior del cuerpo
Muslos y glúteos. Muslos. Piernas

11 Ejercicios del torso
Abdominales. Región lumbar y abdominales. Región lumbar

12 Movimientos explosivos
Clin con semidesliz. High Pull. Clin colgante. Empujón. Push Jerk

PARTE IV: Modelos de programas

13 Programas para principiantes
Consideraciones para el diseño del programa. Programa sugerido para principiantes.

14 Programas intermedios
Consideraciones del plan del programa. Programas intermedios sugeridos.

15 Programas avanzados
Adaptaciones crónicas del programa. Programas periodizados.

16 Programas para jóvenes
Beneficios del entrenamiento de fuerza para jóvenes. Riesgos y preocupaciones. Consideraciones para el plan de programa. Programa para jóvenes.

17 Programas para mayores
Beneficios del entrenamiento de fuerza para las personas mayores. Consideraciones acerca del plan del programa. Programa para mayores

© icaformación2024