

Denominación del curso: Acondicionamiento Físico en Salas de Fitness

Duración total del curso: 100 horas.

Objetivos Generales

- Planificar y llevar a cabo programas de entreno de deporte-salud buscando el equilibrio de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, movilidad,...)
- Adaptar las actividades y los ejercicios según las diferentes características de cada colectivo; tanto en sala colectiva como en la de fitness/pesas.

Asignatura: Medicina

Duración: 30 horas

Contenidos:

Anatomía funcional de los grandes grupos musculares

- Histología del músculo. Elementos elásticos en serie y en paralelo y componente contráctil. Cambios durante los diferentes tipos de contracción y estiramientos

- Introducción a la anatomía. Generalidades de los huesos, músculos y articulaciones. Tipos, formas, elementos que los componen

- Anatomía funcional: cintura escapular y hombro

- Anatomía funcional: extremidad superior

- Anatomía funcional: cuello, dorso y paravertebrales

- Anatomía funcional: cadera

- Anatomía funcional: extremidad inferior

- Anatomía funcional: abdominales. El diafragma

- SEMINARIO BIOMECÁNICA: Modelo mecánico del músculo. Componentes

- SEMINARIO BIOMECÁNICA: Alineamiento corporal y mantenimiento de la postura. Mecanismos de control. Biomecánica de la marcha y la carrera

- SEMINARIO PATOLOGÍA: Mecanismos de lesión. Prevención de lesiones. Ejercicios contraindicados

Fisiología del ejercicio

- La revisión médica. Prescripción del ejercicio físico. Riesgos y contraindicaciones al ejercicio físico. ¿Porqué el ejercicio físico es una herramienta terapéutica (diabetes, asma, obesidad,...). Beneficios del ejercicio físico para salud en los diferentes aparatos y sistemas corporales y beneficios psicológicos

- Respuestas y adaptaciones a la actividad física (musculares, cardiovasculares, óseas, respiratorias,...)

- Tipos de fibras musculares y tipos de contracción. Diferentes papeles de los músculos en el movimiento. Control nervioso de la contracción muscular. Reflejos miotático y miotático inverso.

- Combustibles musculares según la intensidad del ejercicio (aeróbico y anaeróbico). Reservas energéticas y su utilización en los diferentes ejercicios.

-Factores determinantes de la fuerza (hipertrofia muscular, coordinación intramuscular e intermuscular).

Factores determinantes de la resistencia (capacidad pulmonar, capacidad de transporte de la sangre,...).

Factores determinantes de la movilidad articular (huesos, ligamentos, músculos,...)

Nutrición para la salud

- Necesidades nutricionales: energía, principios inmediatos y agua. Hidratos de carbono, proteínas y grasas: equilibrio entre ellos, funciones, composición y fuentes alimentarias. Grupos de alimentos y su aporte a la dieta

- Hidratación durante la actividad física. ¿Cómo mejorar la composición corporal? Suplementos (hidrocarbonados, proteicos, aminoácidos,...) y ayudas al rendimiento (hidratación, cargas de hidratos, creatina,...)

- Desarreglos habituales de la población general. Alimentos restringidos y alimentos recomendados. Pautas dietéticas a seguir para mantener la salud. Dieta equilibrada

Asignatura: Tecnología. Sala de Fitness

Duración: 40 horas

Contenidos:

La sesión en la sala de fitness

- Introducción. Historia y evolución del Fitness. Concepto de Wellness. Equipamiento de la sala de Fitness. Valoración de riesgos. Objetivos.

- Estructura general de una sesión en la sala de Fitness. Efectos, factores condicionantes y metodología del calentamiento. El calentamiento en una sesión en la sala de Fitness. Medios.

- Parte principal cardiovascular. Objetivos, cálculo de intensidades y su control. Métodos de entrenamiento: continuo, interválico, etc.

- Parte principal de fuerza. Tipos de fuerza y en especial fuerza-salud. Estructura del ejercicio de fuerza. Repetición, serie, pausa y velocidad de ejecución. Concepto de intensidad de entrenamiento. Fatiga y fallo muscular.

- La fuerza. La musculación y el culturismo. Objetivos y medios. Principios de entrenamiento. Métodos de entrenamiento.

- Rango de movimiento articular. Factores limitantes a la movilidad articular. Tipos y técnicas de estiramiento muscular (PNF, stretching,...).

- Prácticas de estiramientos. Sensación de barrera al movimiento y de liberación de barrera.

Los ejercicios de musculación

- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento de la espalda y estiramientos.
- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento del pectoral y estiramientos.
- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento del hombro y estiramientos.
- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento del brazo y estiramientos.
- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento del muslo y estiramientos.
- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento de la pierna y estiramientos.
- SEMINARIO: Práctica del entrenamiento de los paravertebrales, lumbares y abdominales y estiramientos.

Planificación. Elaboración de rutinas de entrenamiento

- Concepto de entrenamiento. Síndrome general de adaptación. Fases. La sobrecompensación. El sobreentrenamiento.
- Componentes y factores que influyen en el entrenamiento (según el objetivo, grado de experiencia, edad, composición corporal,...). Tipos de rutinas (simple, dividida). Cómo estructurar los ejercicios. Selección de los ejercicios y los criterios de elección.
- Distribución temporal. Asignación de series y repeticiones. Criterios de asignación de peso/intensidad
- SEMINARIO: Elaboración de una rutina de entrenamiento.

Asignatura: Tecnología. Actividades dirigidas

Duración: 30 horas

Contenidos:

La sesión en el estudio de actividades dirigidas

- La sesión de actividades dirigidas. Estructura de la sesión. Tipos de sesiones (cardio, tono, estiramientos, mixtas,...). La música. Estructural musical. Betas, marterbeats, bloques y frases.
- Pasos básicos (relacionados con la música). Calentamiento (partes). Tipos de calentamiento Goblal: libre y coreografiado; y específico). Práctica de calentamiento.
- Clases colectivas dirigidas de entreno cardiovascular: continuo. Step. Indicaciones básicas (alineamiento, pisada,...). Pasos básicos.
- Entrenamiento por medio del Step. Variaciones de intensidad. Coreografías simples. Estructuras básicas y progresiones.
- Clases colectivas dirigidas de entreno cardiovascular: continuo. Aeróbic. Pasos básicos y tiempos musicales.
- Clases de Aeróbic. Coreografías simples. Estructuras básicas y progresiones.

- ¿Cómo se hace una coreografía? ¿Cómo se enseña una coreografía?
- El trabajo de resistencia muscular. Principios. Movimientos a tiempo doble. Forma de distribuir los ejercicios en la clase.
- El trabajo de resistencia muscular. Ejercicios de entreno de resistencia muscular en colectivo: pectoral, deltoides, tríceps, bíceps, dorsal.
- El trabajo de resistencia muscular. Ejercicios de entreno de resistencia muscular en colectivo: cuádriceps, femoral, abductores, aductores, glúteos y abdominales.
- Tonificación con diferentes materiales en clases colectivas.
- Entreno global en clases dirigidas en circuitos.
- Entreno global en clases dirigidas a intervalos.
- La movilidad y su entrenamiento: los estiramientos musculares. Indicaciones y contraindicaciones. Beneficios de los estiramientos.
- Los estiramientos y la relajación. La respiración. Técnicas de relajación.
- Dirección, planificación y programación del Centro. Tipos de usuarios.
- Dirección y comunicación de las sesiones colectivas. Carisma y actitud del profesor.