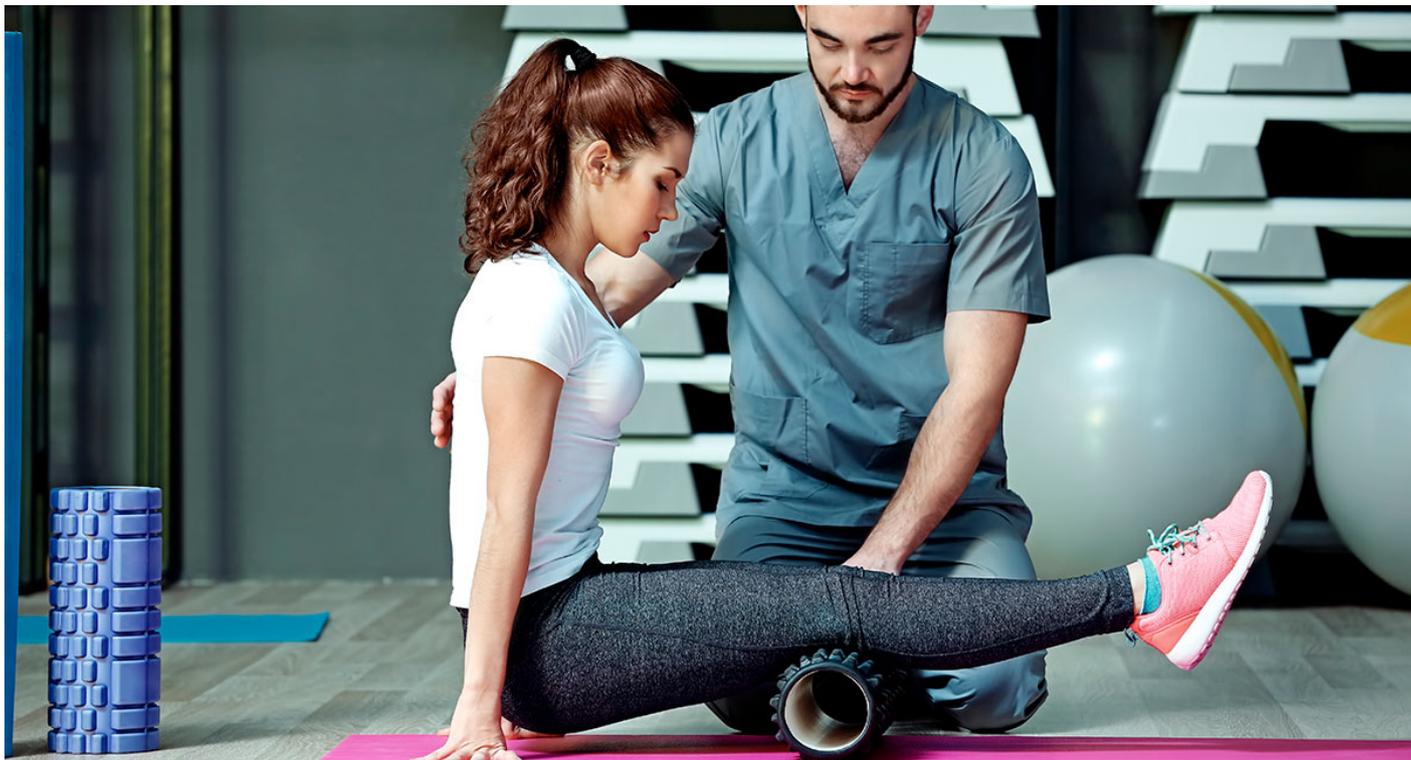


Curso Universitario en Perfeccionamiento y Acondicionamiento Físico



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 500
- ✓ **Créditos ECTS:** 20
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

Ir al gimnasio es muy común hoy en día, e ir al gimnasio es tan común como hacer ejercicios en el gimnasio. En general, las máquinas que encontramos en cualquier polideportivo son similares, y decenas de usuarios pasan por estas máquinas todos los días. Pero, si todos son diferentes, *¿por qué los equipos de fitness son los mismos para todos?* Quizás esta es una pregunta que ya te has hecho. Para responder a esta pregunta, los profesionales encargados de su desarrollo han creado máquinas cada vez más personalizables y adaptables a los usuarios, aun así, resulta difícil ajustar el eje de rotación de la máquina al eje de rotación de la articulación en cuestión. El punto clave de la compensación y el desarrollo de lesiones. La realidad es que muchas personas están orgullosas de sus ejercicios físicos, pero no saben que padecen lesiones crónicas a largo plazo.

Lo habitual debe ser irse a casa después de un día entero de duro trabajo sin sentir dolor ni malestar, solo cuando el trabajo esté realizado satisfactoriamente podrá estar satisfecho. En esta guía no encontrarás métodos clásicos de fortalecimiento basados ??en máquinas, mancuernas, discos o barras, ni verás ejercicios de musculación que se hayan repetido en diferentes sitios web y libros. De hecho, ni siquiera verás fotos del gimnasio. El propósito de este curso es eliminar el uso de máquinas tradicionales. Estas máquinas aíslan grupos de músculos, facilitan el movimiento general del cuerpo, simulan el estado real del movimiento humano y brindan una forma alternativa de entrenamiento recreativo.

Inscribirme



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en fisioterapia.

Objetivos

Generales

Conocer las recomendaciones antes de empezar...

Algunas ocurren accidentalmente, pero otras resultan de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

En nuestra mano está la posibilidad de entrenar sin riesgos y evitar así lesionarnos. Para ello, deberemos prestar especial atención a una serie de aspectos:

- El calentamiento. Es muy importante subir la temperatura de tus músculos antes de empezar una sesión intensa de ejercicio. El aumento de flujo sanguíneo mejorará la oxigenación de los tejidos y evitará la rotura de fibras.
- Realizar estiramientos antes y después del ejercicio. La elasticidad de los ligamentos y tendones se verá reforzada con los estiramientos y evitará la tensión excesiva en los tejidos.
- Hidratarnos correctamente. Para un adecuado metabolismo y utilización de las reservas el cuerpo debe estar hidratado. Hay que beber 200 ml cada 20 minutos de entrenamiento intenso. Si vas a participar en una prueba deportiva importante, como una maratón, habrás de beber medio litro durante las dos horas previas a la prueba, y al finalizar recuperar el peso que hayas perdido.
- Una alimentación adecuada: Mucho cuidado con las dietas restrictivas. Si tu peso no es el adecuado tanto por exceso como por defecto serás más propenso a sufrir lesiones. Si no ingieres suficientes hidratos de carbono no tendrás reservas suficientes y si te faltan minerales o vitaminas tu rendimiento será muy inferior. La falta de proteínas te producirá tensión muscular y riesgo de rotura de fibras.
- Reconocimiento médico. Es imprescindible que conozcas antes de practicar un deporte si eres apto para el mismo. Desconocer si padecemos problemas cardíacos o respiratorios puede hacernos sufrir síncope o arritmias muy peligrosas para tu salud. No te la juegues.
- Conocimiento de la técnica correcta o forma de realizar los ejercicios. Pregunta a los monitores o entrena con un profesional de la materia que te enseñe bien las técnicas para no hacerte daño por forzar los músculos o las articulaciones.
- Mantener la concentración durante toda la actividad. La falta de actitud, desgana o despiste puede causar un accidente grave. Si vas corriendo o en bici pensando en otra cosa corres el riesgo de sufrir una caída. Y si haces deporte sin ganas, o por obligación, no realizarás los movimientos correctos y te harás daño.

Existen una serie de causas ajenas a nosotros, pero que deberemos controlar:

- Climatología adversa: Lluvia, viento, frío o calor extremo. Vístete adecuadamente y no salgas a la calle a hacer deporte si hay avisos meteorológicos por climatología extrema.
- Instalaciones deportivas en mal estado: Suelo deslizante, aparatos sin revisiones... Asegúrate de que las instalaciones son adecuadas y avisa de cualquier anomalía.
- Material deportivo en mal estado. Ropa en mal estado, material de entrenamiento desgastado y obsoleto...
- Calzado inadecuado: Falta de sujeción, rozaduras, ampollas, suela deslizante... Comprueba que tus zapatillas se adecúan al tipo de actividad y que están en perfectas condiciones.
- Ausencia de protecciones: Cascos, cinchas, vendajes protectores... Cada actividad exige un nivel de protección que debes conocer y utilizar para evitar accidentes.

Entender cómo entrenar para evitar descompensaciones...

El ser humano es asimétrico por naturaleza, y como tal, en nuestro cuerpo surgen descompensaciones. Por una descompensación muscular nos referimos al desequilibrio entre la actividad de un determinado grupo muscular y otro.

Nuestros músculos trabajan a diario en un cuerpo que no es igual por ambos lados, lo que provoca que en un hemisferio trabajen de forma distinta al otro o, que los músculos tónicos trabajen de forma descoordinada con los músculos fásicos. Esto puede suceder por diversos motivos además de por el anteriormente señalado (nuestra asimetría). Una lesión, una mala elección del material deportivo o incluso el desconocimiento de la técnica deportiva nos pueden llevar a lesionarnos y a que nuestro cuerpo cree un desequilibrio que habrá que compensar.

Al hablar de descompensación muscular nos referimos más concretamente a la situación patológica que conduce a que algunos músculos tiendan a debilitarse mientras que otros tiendan a contracturarse, esto hace que la musculatura tónica y fásica no estén equilibradas.

También existe un desequilibrio muscular cuando los músculos acortados están muy contracturados y no tienen una buena elasticidad en la fase de relajación, por ello se fatigan y producen sobrecargas dolorosas. Así, una vida sedentaria provoca el sobreuso de los músculos posturales, favoreciendo el desarrollo de la rigidez. Simultáneamente, los músculos fásicos o dinámicos tienden a debilitarse por el desuso. Dicho esto, el primer paso para evitar descompensaciones musculares y que nuestro cuerpo se desequilibre es realizar ejercicio.

Pero ahora viene otra pregunta, *¿Cómo hago este ejercicio?* A continuación se exponen por puntos una serie de consejos a tener en cuenta:

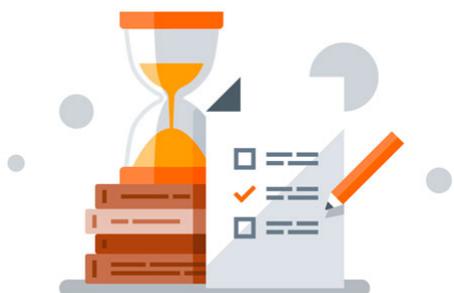
- Realizar ejercicios que impliquen músculos agonistas y antagonistas en la misma sesión con el objetivo de compensarlos.
- Trabajar todas las zonas del cuerpo.
- Entrenar siempre con el mismo peso y número de repeticiones en ambos lados, si entrenamos de forma aislada (por ejemplo, bíceps con mancuernas) o, trabajar la mayor cantidad de grupos musculares si trabajamos de forma funcional.
- Otro punto fundamental es revisar el material deportivo y conocer la técnica deportiva correcta.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **138 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Avances en ejercicio funcional aplicado al deporte. Guía de entrenamiento efectivo

Tema I. Introducción:

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
 - ¿Qué es el tono muscular?
 - Músculos estáticos vs músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
 - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
 - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
 - Cadenas maestras.
 - Cadenas secundarias.
 - Ejercicios aislados y funcionales.
 - Ejercicios aislados.
 - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:

- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
 - Ejercicios clásicos.
 - Ejercicios isométricos posturales.
 - Ejercicios con fitball.
 - Ejercicios con kettlebell.
 - Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:

- Introducción.

- Posturas de estiramiento.
 - Resumen.
 - Autoevaluación.
-

Módulo II: Avances en entrenamiento deportivo en el siglo XXI

Tema I. Entrenamiento deportivo:

- Introducción.
- Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
 - Definiciones. Aclaración. Características.
 - El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.
 - Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo.
- La integración de factores en el entrenamiento deportivo.
- Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
 - Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo.
 - Ley de Selye o del síndrome general de adaptación.
 - Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral.
 - Principio de supercompensación.
 - Principios de entrenamiento.
- Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.
 - Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.
 - Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.
- El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.
 - Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.
 - Capacidades motrices. Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema II. Cualidades motrices de fuerza:

- Introducción.
- Concepto y factores.
- Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.
- Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.
 - Modificaciones en el factor morfológico.
- Clasificaciones y tipos de fuerza.
 - Tipos de fuerza.
- Detección de tipologías de fuerza.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.
- Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.
 - Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.
 - Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.

- Entrenamiento de la fuerza máxima.
- Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas.
- Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia.
- Entrenamiento de la fuerza resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema III. Cualidades motrices de amplitud de movimiento:

- Introducción.
- Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.
- Propiedades de la ADM.
- Métodos de entrenamiento de la ADM.
 - Técnicas para el entrenamiento de la ADM.
 - Facilitación neuromuscular propioceptiva.
 - Evaluación de la amplitud de movimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema IV. Cualidades motrices de resistencia:

- Introducción.
- La resistencia como cualidad motriz.
 - Definición y tipos de resistencia.
 - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica.
 - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual.
 - Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista.
 - Entrenamiento de la resistencia.
 - Método continuo e intensidad constante.
 - Método continuo e intensidad variable.
 - Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente.
 - Método fraccionado/discontinuo y pausa completa.
 - Evaluación de la resistencia.
 - Valoración indirecta de VO₂Máx.
 - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
 - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

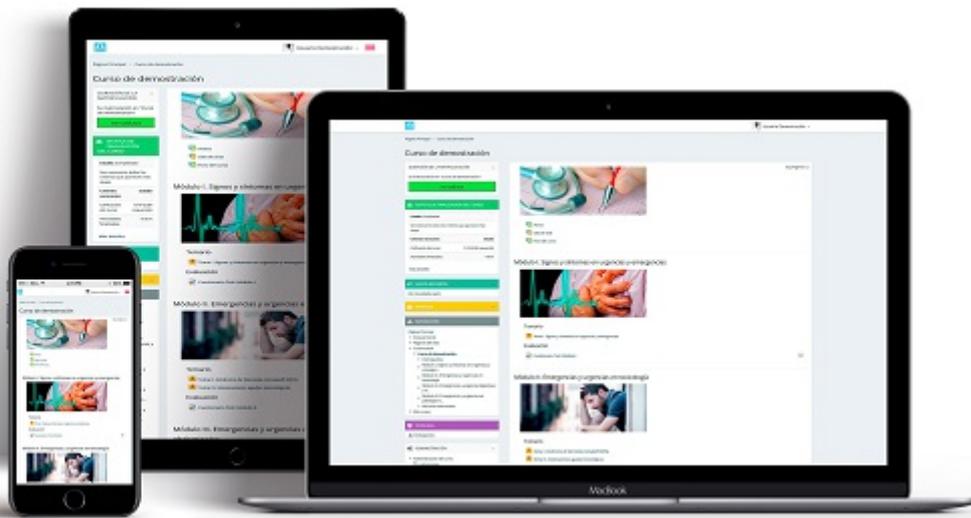
Tema V. Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad:

- Introducción.
- Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.
- Velocidad.
 - Velocidad y su interrelación con las demás cualidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema VI. Organización del entrenamiento:

- Introducción.

- Modelos propuestos de organización del entrenamiento.
 - Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales.
- La complejidad de la cuantificación de cargas.
- Resumen.
- Autoevaluación.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

