



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## *Curso en Entrenamiento de Fuerza*

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

## Curso en Entrenamiento de Fuerza

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### descripción

Con el presente curso de Especialista en Entrenamiento de Fuerza obtendrá una formación especializada en la materia. Para trabajar la fuerza se deben de seguir métodos de entrenamiento de fuerza bien establecidos que un entrenador de fuerza debe de conocer para lograr los mejores resultados. Con el presente Especialista en Entrenamiento de Fuerza conocerá las bases de la programación del entrenamiento de fuerza.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento.
- Conocer la fisiología muscular.
- Conocer las pautas nutricionales en el deporte.
- Conocer la fuerza.
- Aprender a planificar el entrenamiento de fuerza.
- Conocer los planes de entrenamiento de fuerza.

## *para qué te prepara*

El presente curso de Especialista en Entrenamiento de Fuerza le proporcionará la formación necesaria para poder entender la fuerza, programar sesiones, conocer ejercicios de para ejercitar la fuerza y conocer las bases de la programación del entrenamiento de fuerza.

## *salidas laborales*

Entrenador personal / Personal empleado en gimnasios / Coach deportivo / Entrenador de fuerza

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenamiento de Fuerza'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Introducción a la fisioterapia
  - 1.- Mecánica del movimiento
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento
  - 1.- Planos, ejes y articulaciones
  - 2.- Fisiología del movimiento
  - 3.- Preparación y gasto de la energía

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

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

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- 1.El ejercicio físico
  - 1.- Clasificación
  - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
  - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
  - 4.- Fases del ejercicio
- 2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - 1.- Adaptaciones metabólicas
  - 2.- Adaptaciones circulatorias
  - 3.- Adaptaciones cardíacas
  - 4.- Adaptaciones respiratorias

- 5.- Adaptaciones de la sangre
- 6.- Adaptaciones del medio interno
- 3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  - 2.- La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

- 1. Utilización de energía por el músculo
  - 1.- Combustible energético para la contracción muscular
  - 2.- Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
- 2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
  - 1.- Importancia del aporte de hidratos de carbono
  - 2.- Técnicas de supercompensación
  - 3.- Efectos del entrenamiento
  - 4.- Recomendaciones generales en el ejercicio
- 3. Utilización de la grasa en el ejercicio
  - 1.- Oxidación de la grasa
  - 2.- Grasa muscular
- 4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
  - 1.- Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
  - 2.- Requerimientos de proteínas en el ejercicio
- 5. Vitaminas y ejercicio
  - 1.- Vitaminas hidrosolubles
  - 2.- Vitaminas liposolubles
- 6. Minerales y ejercicio
  - 1.- Hierro
  - 2.- Calcio
  - 3.- Magnesio
- 7. Agua y ejercicio
  - 1.- Rehidratación en el ejercicio
  - 2.- Ingestión de fluidos en diferentes actividades deportivas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

- 1. Introducción a la hidratación
- 2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
- 3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
  - 1.- Regulación de la temperatura corporal
- 4. Reposición de líquidos y electrolitos
  - 1.- Vaciamiento gástrico
  - 2.- Absorción intestinal
- 5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
  - 1.- Evaluación de la pérdida de líquido corporal durante la práctica deportiva
- 6. Bebidas para deportistas
  - 1.- Bebidas hipertónicas
  - 2.- Bebidas hipotónicas
  - 3.- Bebida isotónica
- 7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

- 1. Introducción
- 2. Gasto calórico
- 3. Hidratos de carbono
  - 1.- Factores que regulan la utilización del combustible durante el ejercicio
  - 2.- Índice glucémico y actividad física
  - 3.- Planificación de la ingesta de hidratos de carbono: antes, durante y después del ejercicio

4.Grasas

- 1.- Grasas durante el reposo
- 2.- Influencia del sexo y el entrenamiento sobre la oxidación de las grasas durante la actividad física

5.Proteínas

6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA FUERZA**

1.Introducción a la fuerza

- 1.- Concepto de fuerza

2.Manifestaciones de la fuerza

- 1.- Manifestación activa
- 2.- Manifestación reactiva
- 3.- Resistencia a la fuerza

3.Tipos de contracción muscular

4.Factores determinantes de la fuerza muscular

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. FUERZA: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

1.Programación del proceso de entrenamiento

2.Planificación del entrenamiento

3.Sesión de entrenamiento

- 1.- Fases de una sesión de entrenamiento
- 2.- Objetivos de la sesión de entrenamiento
- 3.- Tipos de sesiones de entrenamiento

4.Características de un buen entrenador

**UNIDAD DIDÁCTICA 11. FUERZA: PLANES DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

1.Introducción al entrenamiento deportivo

2.Objetivos del entrenamiento deportivo

3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento

- 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
- 2.- Principio de la supercompensación
- 3.- Teoría del estrés de Selye

4.Carga de entrenamiento y sus variables

- 1.- Magnitud de la carga
- 2.- Tendencia de la carga
- 3.- Naturaleza de la carga
- 4.- Complejidad de la carga
- 5.- Organización de la carga

5.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo

- 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
- 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
- 4.- Principios de proporcionalización

6.Métodos de entrenamiento de la fuerza

- 1.- Métodos basados en la contracción isométrica
- 2.- Métodos de entrenamiento de fuerza dinámica

**UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1.Introducción a las lesiones deportivas

2.Definición

3.La prevención

4.Tratamiento

5.Lesiones deportivas frecuentes

- 1.- Introducción
- 2.- Lesiones deportivas más frecuentes

6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?

7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?

8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamientos de lesiones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS**

1.Introducción a los primeros auxilios

1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios

2.- La respiración

3.- El pulso

2.Actuaciones en primeros auxilios

1.- El ahogamiento

2.- Las pérdidas de consciencia

3.- Las crisis cardíacas

4.- Hemorragias

5.- Las heridas

6.- Fracturas y luxaciones

7.- Quemaduras

3.Normas generales para la realización de vendajes

4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar

1.- Ventilación manual

2.- Masaje cardíaco externo