ARM

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

PREPARADOR FISICO DEPORTIVO & ENTRENADOR PERSONAL

CURSO INTENSIVO

CONTENIDO DEL CURSO:

1. Fundamentos e importancia de la musculación en el deporte y el fitness.
2. Importancia del trabajo de la zona media del cuerpo. (abdominales, espinales, inspiradores, estabilizadores, músculos sinergistas). Ejercicios, abdominales: variantes metodológicas para el desarrollo. Espinales: variantes metodológicas para el desarrollo.
3. Propiocepción: Concepto, su utilización en el deporte de elite y el fitness.
4. Ejercicios propioceptivos: variantes metodológicas.
5. Concepto de Ejercicio básico, secundario y aislación.
6. Ejercicios para tren inferior: variantes metodológicas para su desarrollo.
7. Ejercicios para tren superior musculatura extensora: variantes.
8. Ejercicios para tren superior, musculatura flexora: variantes.
9. Concepto de coordinación intermuscular y Coordinación Intramuscular.
10. Cadenas Cinéticas Cerradas y Abiertas
11. Concepto de Sinergias musculares.
12. Músculos agonistas. Músculos antagonistas.
13. Musculatura de sostén. Musculatura ejecutora.
14. Hipertrofia: sarcoplasmática y fibrilar.
15. Activación neuromuscular.
16. Evaluación de la fuerza.
17. Test de 1RM para evaluación de la fuerza máxima.
18. Test de XRM para evaluar ejercicios de musculación.
19. Planificación para Fuerza máxima.
20. Planificación para Fuerza y Potencia. General y específica.
21. Isometría.
22. Pliometría. Entrenamiento de la fuerza reactiva.
23. Concepto de Transferencia en el gimnasio y con gestos del deporte.
24. Resistencia Intermitente, métodos.

Clasificación de los alumnos de acuerdo a:

- Nivel.
- Sexo.
- Edad.
- Experiencia deportiva previa.

ARM

CENTRO DE FORMACIÓN PROFESIO

PREPARADOR FISICO DEPORTIVO & ENTRENADOR PERSONAL

CURSO INTENSIVO

- Diferencias fisiológicas y evolutivas.
- Principiantes.
- Intermedios.
- Avanzados.
- Elite.

2. Evaluación de la condición física
3. Concepto de entrenamiento deportivo.
4. Principios del entrenamiento deportivo.
5. Teoría de la adaptación en el deporte.
6. Periodización del entrenamiento.
7. Mecanismos de recuperación del entrenamiento de alto rendimiento.
8. Alimentación Saludable, información actualizada para el alto rendimiento.
9. Hormonas involucradas en el entrenamiento.
10. Sincronización.
11. Despegue hormonal (factor estructural)

Test para evaluar la condición física:

1. Fuerza
2. Saltabilidad
3. Flexibilidad
4. Resistencia

Introducción del Levantamiento Olímpico en la Preparación Física:

1. Características y variantes del entrenamiento del Arranque en atletas principiantes, intermedios y de alto rendimiento (elite).
2. Características y variantes del entrenamiento del Envión en atletas principiantes, intermedios y de elite.
3. Características del entrenamiento de los ejercicios auxiliares para el pesista.