



Instructor en Entrenamiento Funcional de Potencia y Halterofilia

Monitor de Halterofilia

Manual de estudio

PARTE I: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

1. Consideraciones generales sobre células y tejidos.

- Generalidades de la célula.
- Generalidades acerca de los tejidos.
- Tejido conectivo y de sostén.
- Clasificación del tejido conectivo.
- Tejido de sostén.
- Tejido muscular.
- Tejido nervioso.

2. Aparato locomotor pasivo y activo.

- Nomenclatura anatómica.
- Visión general del aparato locomotor.
- Aparato locomotor pasivo.
- Aparato locomotor activo.

3. Presentación de los principales sistemas articulares .

- Sistema locomotor pasivo del tronco.
- Sistema locomotor activo del tronco.
- Extremidad superior.
- Extremidad inferior.

4. Análisis de los movimientos simples del tronco y de las extremidades.

- Análisis del desarrollo de los movimientos simples.
- Movimientos simples del tronco.
- Movimientos simples de las extremidades superiores.
- Movimientos simples de las extremidades inferiores.

5. Análisis de los movimientos combinados en diversas actividades deportivas.

- Atletismo.
- Natación.
- Gimnasia.
- Deporte de lucha.
- Tiro deportivo.
- Deportes acuáticos.
- Ciclismo.
- Deportes al aire libre y a cubierto.
- Deportes de inviernos

6. Entrenamiento anatómico-funcional de la fuerza.

PARTE II: BASES DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

7. Conceptos y generalidades de la fuerza.

- Fuerza absoluta.
- Fuerza máxima en competición.
- Fuerza máxima de entrenamiento.
- Déficit de fuerza.

8. Historia de los deportes competitivos basados en el levantamiento de pesos.

- Halterofilia.
- Powerlifting.
- Kettlebell.

9. Clasificación de las funciones musculares.

- Agonistas.
- Antagonistas.
- Estabilizadores.
- Neutralizadores.

10. Tipos de contracciones musculares

- Contracción muscular estática (isométrica).
- Contracción muscular dinámica.
- Naturaleza trifásica de la contracción muscular.

11. Carácter de la acción muscular.

- Tónica.
- Fásica.
- Fásico-Tónica.
- Explosivo-Tónica.
- Explosivo-Balística.
- Explosivo-Reactiva-Balística.
- Velocidad-Acíclica.
- Velocidad-Cíclica.

12. Clasificación de los ejercicios de la fuerza.

- Según el tipo de carga.
- Según la participación cuantitativa del cuerpo.
- Según la producción de Fuerza, Potencia y Velocidad.

13. Principales áreas del entrenamiento de la fuerza.

- Síntesis de los fenómenos que ocurren en las principales áreas del entrenamiento de la fuerza.
- Características del entrenamiento de fuerza según su intensidad.



14. Herramientas imprescindibles para el entrenamiento de la fuerza.

- Sistema de entrenamiento con Bandas.
- Sistema de entrenamiento con Cadenas.

15. Otras herramientas de entrenamiento efectivas: Kettlebell, Sportes, Tablas y Cajones.

16. Lesiones en el entrenamiento de la fuerza.

- Leyes básicas del entrenamiento de la fuerza.
- Descompensación de los grupos musculares.

17. El entrenamiento adaptado a los diferentes somatotipos.

- Ectomorfo.
- Mesomorfo.
- Endomorfo.

PARTE III: EJERCICIOS FUNCIONALES DE POTENCIA Y HALTEROFILIA

18. Ejercicios funcionales de Potencia y Halterofilia

19. Introducción del ejercicio de Arranque.

20. Ejecución técnica del Arranque.

- 1.1. Explicación de las fases del Arranque
- 1.2. Bases para el aprendizaje del Arranque.
- 1.3. Proceso de aprendizaje del Arranque.

21. Introducción del ejercicio de Cargada.

22. Ejecución técnica de la Cargada.

- 1.4. Explicación de las fases de la Cargada.
- 1.5. Bases para el aprendizaje de la Cargada.
- 1.6. Proceso de aprendizaje de la Cargada.

23. Introducción del ejercicio de Segundo Tiempo.

24. Ejecución Técnica del Segundo Tiempo.

- 1.7. Explicación de las fases del Segundo Tiempo.
- 1.8. Bases y Proceso de aprendizaje del Segundo Tiempo.

25. Programas para: principiantes, intermedios y avanzados.

PARTE IV: FLEXIBILIDAD

26. Aspectos generales de la flexibilidad

- Revisión sobre los conceptos de la flexibilidad.
- Factores que intervienen en la flexibilidad.
- Componentes de la flexibilidad.

27. La flexibilidad en el deporte, la salud y la vida cotidiana.

- Influencia de la flexibilidad sobre el rendimiento deportivo.
- Influencia de la flexibilidad sobre la salud.
- Influencia de la flexibilidad sobre vida cotidiana.
-

28. Técnicas para el desarrollo de la flexibilidad

- Técnicas tradicionales del entrenamiento de la flexibilidad.
- Flexibilidad en el entrenamiento deportivo.
- Posibilidades del entrenamiento de la flexibilidad.

29. Ejercicios de entrenamiento de la flexibilidad

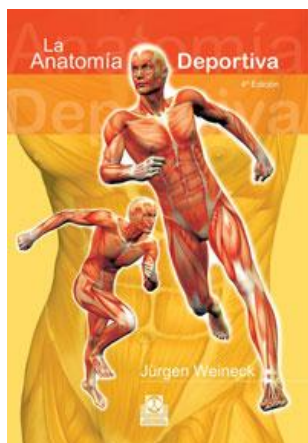
- Ejercicios del tren superior.
- Ejercicios del tren inferior

PARTE V: ANEXO

30. Bibliografía.

31. Examen final

Material incluido en el curso



Libro: La anatomía deportiva

El libro trata temas clave como: la energía y la fatiga, el reabastecimiento de combustible, la pérdida y la ganancia de peso, la ingesta de fluidos y los alimentos idóneos para competir.

Asimismo, trata temas controvertidos como los requerimientos proteicos y el papel de las vitaminas y los minerales en el desempeño del ejercicio. Esta obra incluye una considerable cantidad de estrategias para adelgazar, conseguir el peso idóneo para la competición y ganar masa muscular.

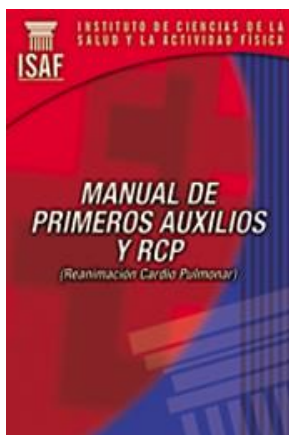


Guía de trabajo

Permitirá al alumno mantener un claro orden durante el proceso de estudio, aprenderá los conceptos teóricos más importantes y la correcta aplicación a la práctica, lo que le posibilitará alcanzar un alto nivel técnico y completar el examen final con total seguridad.

Tutoría

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad



Manual de primeros auxilios y RCP

Los primeros auxilios y la Reanimación Cardio-Pulmonar es una habilidad necesaria que todos los profesionales de la actividad física y la salud deben conocer, por esta razón el instituto ISAF, complementa cada curso de técnico especialista con el manual completo de primeros auxilios y RCP.



DVD 1: Ejercicios realizados con los mejores especialistas en el manejo de la Halterofilia



CD 1 Guía de trabajo y examen final.