



Instructor en Entrenamiento Funcional con Kettlebell

Monitor de Kettlebell

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. 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.

13. Entrenamiento de la potencia.

- Relación entre la Fuerza y la Velocidad.
- Clasificación de los ejercicios de fuerza según su potencia.



14. Tipos de carga para el entrenamiento de la fuerza.

- Peso corporal.
- Pesos libres.
- Maquinas de resistencia.

15. Lesiones en el entrenamiento de la fuerza.

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

16. El entrenamiento adaptado a los diferentes somatotipos.

- Ectomorfo.
- Mesomorfo.
- Endomórfico.

PARTE III: KETTLEBELL

17. Introducción.

18. La diferencia del entrenamiento con kettlebell.

19. Formas, estilos y elección del Kettlebell.

- Forma del Kettlebell.
- Estilos de los Kettlebells.
- Elección del peso del Kettlebells.
-

20. Seguridad para el entrenamiento con Kettlebell.

- Técnicas correctas de los ejercicios con Kettlebells.
- Pautas básicas para el entrenamiento con Kettlebells.

21. Estabilización del Torso.

- Introducción.
- Guía práctica para estabilizar el torso.

22. Técnicas de agarre, recogida y ayudas del Kettlebell.

- Como agarrar un Kettlebell.
- Como recoger un Kettlebell.
- El agarre colgado.
- Ayuda para el agarre colgado.
- Recoger el Kettlebell estando acostado.

23. Tipos de ejercicios.

- Ejercicios básicos.
- Ejercicios avanzados.

24. Programas para: principiantes, intermedios y avanzados

- Programas de entrenamiento para deportistas de nivel principiantes
- Programas de entrenamiento para deportistas de nivel intermedio.
- Programas de entrenamiento de la fuerza indicados para deportistas de nivel avanzado

PARTE IV: FLEXIBILIDAD

25. Aspectos generales de la flexibilidad

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

26. 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.
-

27. 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.

28. Ejercicios de entrenamiento de la flexibilidad

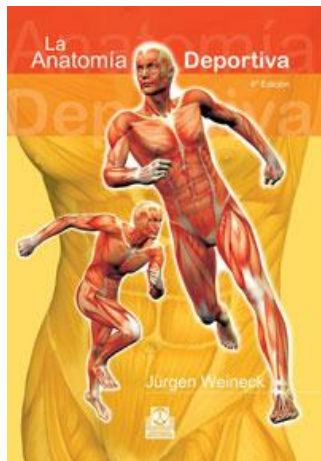
- Ejercicios del tren superior.
- Ejercicios del tren inferior

PARTE V: ANEXO

29. Bibliografía.

30. Examen final

Material incluido en el curso



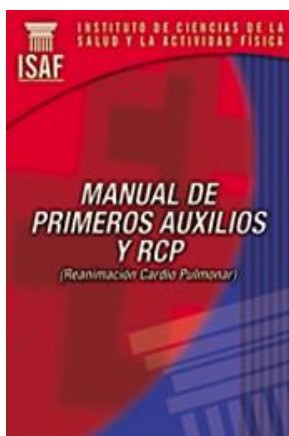
Libro: La anatomía deportiva

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.



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.

Tutoría

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



DVD 1: Ejercicios realizados con los mejores especialistas en el manejo del Kettlebell



CD 1 Guía de trabajo y examen final.