



Instructor en Entrenamiento Funcional de Fuerza y PowerLifting

Monitor de Powerlifting

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, Soportes 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 FUERZA Y POWERLIFTING

18. Ejercicios funcionales de fuerza y Powerlifting.

19. Introducción del ejercicio Sentadilla.

20. Bases de la ejecución técnica de la Sentadilla.

- Profundidad de la Sentadilla.
- Posición correcta de los pies.
- Características del descenso.
- Sentadilla con barra por detrás.

21. Introducción del ejercicio Peso Muerto.

22. Bases de la ejecución técnica del Peso Muerto.

- Carga de preferencia.
- Posición correcta de los pies.
- Características de la empuñadura.
- Realización práctica de la ejecución del peso Muerto.

23. Introducción del ejercicio Press de Hombros de Pie.

24. Bases de la ejecución técnica del Press de Hombros.

25. Introducción del ejercicio Press de Banca.

26. Bases de la ejecución técnica del Press de Banca.

- Posición de los pies.
- Posición correcta del cuerpo sobre el banco.
- Distancia de la empuñadura.
- Característica de la empuñadura.
- Posición de los codos.

27. Programa para principiantes: entrenamiento de base.

PARTE IV: FLEXIBILIDAD

28. Aspectos generales de la flexibilidad

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

29. 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.
-

30. 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.

31. Ejercicios de entrenamiento de la flexibilidad

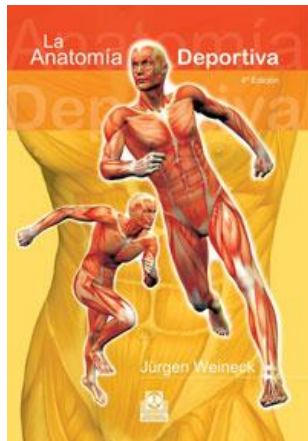
- Ejercicios del tren superior.
- Ejercicios del tren inferior

PARTE V: ANEXO

32. Bibliografía.

33. Examen final

Material incluido en el curso



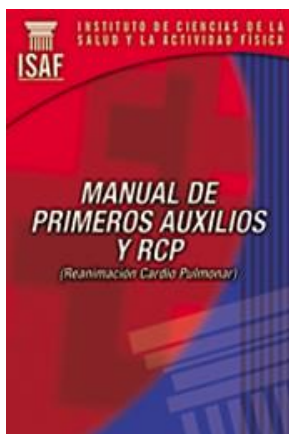
Libro: La anatomía deportiva

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 PowerLifting



CD 1 Guía de trabajo y examen final.