

La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

Adquirir las competencias profesionales necesarias para poder diseñar de la forma correcta un plan de entrenamiento físico siguiendo los ciclos correspondientes

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU ENTRENAMIENTO

Introducción al ejercicio físico

Fundamentos anatómicos del movimiento que realiza en el ejercicio físico

- Planos, ejes y articulaciones
- Fisiología del movimiento
- Preparación y gasto de la energía

Aspectos generales del entrenamiento físico

Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

Morfología

Fisiología

División del esqueleto

Desarrollo óseo

Sistema óseo

- Columna vertebral
- Tronco
- Extremidades



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



- Cartílagos
- Esqueleto apendicular
- Articulaciones y movimiento
- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
- Articulación de la rodilla
- Articulación coxo-femoral
- Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción
Tejido muscular
Clasificación muscular
Acciones musculares
Ligamentos
Muscultura dorsal
Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

- El ejercicio físico
- Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - Fases del ejercicio
- Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- Adaptaciones metabólicas
 - Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones de la sangre
 - Adaptaciones del medio interno
- Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Introducción al entrenamiento



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos

- Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
- Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
- Principio de la supercompensación

- Principios del entrenamiento de la condición física

Factores que intervienen en el entrenamiento físico

Medición y evaluación de la condición física

Calentamiento y enfriamiento

Tipos de entrenamiento

- Entrenamiento de la flexibilidad
- Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- Entrenamiento muscular
- Entrenamiento de la fuerza

El desentrenamiento

Técnicas de relajación y respiración

- Respiración
- Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MACROCICLO

Aspectos generales de los macrociclos

Periodos de los macrociclos

- Periodo preparatorio
- Periodo competitivo
- Periodo de transición

Principios de diseño de los macrociclos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MESOCICLO

Aspectos generales de los mesociclos

Tipos de mesociclos

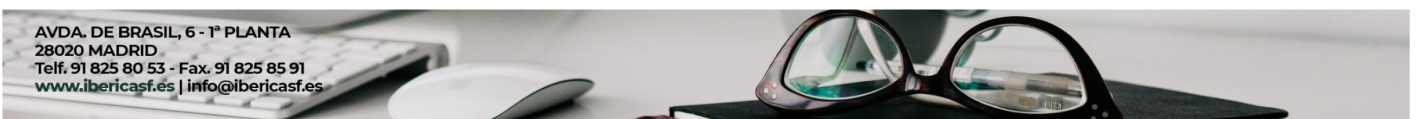
- Tipos de mesociclos tradicionales
- Tipos de mesociclos contemporáneos

Principios de diseño de los mesociclos

- El tratamiento de la técnica según la especificidad del mesociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MICROCICLO

Aspectos generales de los microciclos



La manera más sencilla de que crezca
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN
FORMACIÓN**



Tipos de microciclos
Principios de diseño de los microciclos
- Estructura de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES QUE SE PUEDEN PRODUCIR DURANTE EL ENTRENAMIENTO FÍSICO. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas

- Definición
- Prevención
- Tratamiento

Lesiones deportivas más frecuentes

- Lesiones musculares
- Lesiones en los tendones
- Lesiones articulares
- Lesiones óseas

¿Qué se debe hacer si aparece una lesión durante la realización del entrenamiento físico?

¿Qué hacer ante una lesión?

Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

Introducción a los primeros auxilios

- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- La respiración
- El pulso

Actuaciones en primeros auxilios

- Ahogamiento
- Las pérdidas de consciencia
- Las crisis cardíacas
- Hemorragias
- Las heridas
- Las fracturas y luxaciones
- Las quemaduras

Normas generales para la realización de vendajes

Maniobras de resucitación cardiopulmonar

- Ventilación manual
- Masaje cardíaco externo

