



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Especialista en Diseño de Planes de Entrenamiento Físico: Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

La planificación constituye básicamente la elaboración de un plan de trabajo de forma generalizada y sistemática con definición clara de los objetivos y teniendo siempre presentes los principios de entrenamiento. La estructura que toda planificación de entrenamiento físico debe tener para la obtención de los resultados esperados se divide en microciclo, mesociclo y macrociclo. A través de este curso el alumnado podrá 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

1. Introducción al ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que realiza en el ejercicio físico
3. - Planos, ejes y articulaciones
4. - Fisiología del movimiento
5. - Preparación y gasto de la energía

6. Aspectos generales del entrenamiento físico
7. Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. - Columna vertebral
7. - Tronco
8. - Extremidades
9. - Cartílagos
10. - Esqueleto apendicular
11. Articulaciones y movimiento
12. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
13. - Articulación de la rodilla
14. - Articulación coxo-femoral
15. - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico

2. - Clasificación
3. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
4. - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
5. - Fases del ejercicio
6. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
7. - Adaptaciones metabólicas
8. - Adaptaciones circulatorias
9. - Adaptaciones cardíacas
10. - Adaptaciones respiratorias
11. - Adaptaciones de la sangre
12. - Adaptaciones del medio interno
13. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
14. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
15. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
4. - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
5. - Principio de la supercompensación
6. - Principios del entrenamiento de la condición física
7. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
8. Medición y evaluación de la condición física
9. Calentamiento y enfriamiento
10. Tipos de entrenamiento
11. - Entrenamiento de la flexibilidad
12. - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
13. - Entrenamiento muscular
14. - Entrenamiento de la fuerza
15. El desentrenamiento
16. Técnicas de relajación y respiración
17. - Respiración

18. - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MACROCICLO

1. Aspectos generales de los macrociclos
2. Periodos de los macrociclos
3. - Periodo preparatorio
4. - Periodo competitivo
5. - Periodo de transición
6. Principios de diseño de los macrociclos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MESOCICLO

1. Aspectos generales de los mesociclos
2. Tipos de mesociclos
3. - Tipos de mesociclos tradicionales
4. - Tipos de mesociclos contemporáneos
5. Principios de diseño de los mesociclos
6. - El tratamiento de la técnica según la especificidad del mesociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MICROCICLO

1. Aspectos generales de los microciclos
2. Tipos de microciclos
3. Principios de diseño de los microciclos
4. - Estructura de los microciclos

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

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. - Definición
3. - Prevención
4. - Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. - Lesiones musculares
7. - Lesiones en los tendones
8. - Lesiones articulares
9. - Lesiones óseas
10. ¿Qué se debe hacer si aparece una lesión durante la realización del entrenamiento físico?
11. ¿Qué hacer ante una lesión?
12. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es