

CONTENIDOS DEL CURSO UNIVERSITARIO HEALTH AND FITNESS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- Capacidades físicas básicas a trabajar
 - ✓ Fuerza
 - ✓ Velocidad
 - ✓ Resistencia
 - ✓ Flexibilidad
- Sistemas de entrenamiento para trabajar la...
 - ✓ Fuerza
 - ✓ Velocidad
 - ✓ Resistencia
 - ✓ Flexibilidad
- Combinar distintos sistemas de entrenamiento
- Ejercicios para trabajar la...
 - ✓ Fuerza
 - ✓ Velocidad
 - ✓ Resistencia
 - ✓ Flexibilidad
- Tipos de entrenamiento que podemos realizar

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANAS

- EL APARATO LOCOMOTOR:
 - ✓ El Sistema Óseo:
 - Introducción.
 - Estructura y funciones.
 - El esqueleto: tórax, miembro superior y miembro inferior.
 - ✓ Las Articulaciones:
 - Clasificación.
 - Estructura.
 - Movimientos articulares: planos y ejes de movimiento.

- ✓ El sistema Muscular:
 - Introducción.
 - Diferentes clasificaciones de los músculos (según su estructura celular, según su nivel de excitabilidad, su función, etc).
 - Estructura del músculo esquelético.
 - Funciones musculares.
 - Tipos de contracción muscular.
 - Músculos:
 - Musculatura del tronco.
 - Musculatura miembro superior.
 - Musculatura miembro inferior.

- ✓ Sistema nervioso:
 - Estructura y funciones relacionadas con la actividad física.

- ✓ Sistema cardio-respiratorio:
 - Estructura y funciones relacionadas con la actividad física.

- ✓ Metabolismo energético:
 - Introducción.
 - Los sistemas metabólicos.
 - Los principios inmediatos del metabolismo.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- ✓ Conceptos básicos: periodización, programación, etc.
- ✓ Aspectos fundamentales a la hora de planificar un entrenamiento.
 - ¿Cómo programar de forma rápida y sencilla?
- ✓ Fases de la planificación
- ✓ Secuencia de trabajo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas:
 - “De lo general a lo específico”.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Fundamentos de nutrición.
 - ✓ Macro y Micronutrientes
 - ✓ Necesidades básicas
 - ✓ Anabolismo y catabolismo
 - ✓ Sistemas energéticos

- Nutrición y Actividad Física
 - ✓ Relación de macronutrientes y distintas Actividades Físicas
 - ✓ Factores nutricionales limitantes en el rendimiento
 - ✓ Principales vectores de fatiga
- Suplementación deportiva
 - ✓ Definición y aplicaciones
 - ✓ Ventajas e inconvenientes
 - ✓ Suplementos ricos en HC
 - ✓ Suplementos ricos en Proteínas y aminoácidos
 - ✓ Bebidas isotónicas e hidratación
 - ✓ Micronutrientes
- Casos prácticos
 - ✓ Deportes de fondo y ultra fondo
 - ✓ Deportes de “Fuerza”
 - ✓ Deportes de componente mixto (deportes de equipo)

GESTIÓN DEL CLIENTE

- Las necesidades del cliente. Regla 4K
- Nichos de mercado. Dónde encontrar clientes/as. Marketing
- Profesionalidad
- El proceso de individualización. Cada cliente/a es diferente
- La comunicación. Su importancia y las dificultades que se plantean
- Cómo mantener la clientela. Fidelización

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO LESIONES DEPORTIVAS

- Prevención
 - ✓ Calentamiento
 - ✓ Estiramiento
 - ✓ Enfriamiento
- Tratamiento
 - ✓ RHCE
 - ✓ Estudio de diferentes casos