

ENTRENAMIENTO EN LA SALA DE MUSCULACIÓN

OBJETIVO

Establecer las bases para el diseño eficaz de programas de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza según objetivos y experiencia.

Que el alumno pueda conocer y practicar un repertorio de ejercicios de fuerza y musculación según los grupos musculares principalmente implicados.

Realizar programas de entrenamiento en la sala de musculación encaminados a la mejora de la fuerza o con fines estéticos o de aplicación deportiva.

Identificar y comprender los ejercicios de mayor potencial lesivo, y conocer sus alternativas más seguras y eficaces para prevenir potenciales lesiones.

Conocer las implicaciones para la salud del entrenamiento de fuerza y la importancia del mismo en diferentes situaciones y en las distintas etapas de la vida.

Entender las bases de la nutrición aplicada al entrenamiento de fuerza

CONTENIDO

Bases anatómo-fisiológicas del entrenamiento neuromuscular. Nutrición, ergogenia y aplicaciones para la salud (8 horas)

- Anatomía funcional y biomecánica del aparato locomotor
- Fisiología del ejercicio aplicada (bases de la contracción muscular, adaptaciones al entrenamiento de fuerza, mecanismos de hipertrofia, control del entrenamiento de fuerza)
- Bases de la nutrición deportiva. Papel de las proteínas en el entrenamiento de fuerza. Ergogenia aplicada, ayudas ergogénicas para la hipertrofia muscular
- Aplicaciones del entrenamiento de fuerza para la salud. Posibles lesiones y mecanismos de prevención

Fundamentos teórico-prácticos del entrenamiento neuromuscular (17 horas)

- Bases del entrenamiento para el diseño de programas de acondicionamiento muscular con distintos objetivos (fuerza, hipertrofia, potencia, resistencia)
- Bases biomecánicas y kinesiológicas de los principales ejercicios de fuerza y musculación.
- Criterios de seguridad y eficacia para la prevención de lesiones en la práctica de ejercicios de fuerza y musculación
- Enseñanza, control y corrección de los ejercicios de acondicionamiento muscular para:
 - Miembros inferiores
 - Miembros superiores
 - Musculatura del tronco (faja lumbo-abdominal).

ESTRUCTURA DEL CURSO

25 horas

Número mínimo/máximo alumnado: 15/40

Fechas: del 27 de marzo al 4 de abril de 2020

Lugar: Universidad de Alicante

Horario:

- Teoría:
 - Viernes: de 17 a 21 h
 - Sábados: de 9:30 a 13 y de 18:30 a 19:30 h
- Práctica:
 - Sábados: de 14 a 18 h

CURRÍCULUM DEL PROFESORADO

Juan Ramón Heredia Elvar

Formación académica

- Master Alto Rendimiento Deportivo.
- Posgrado en Salud y práctica deportiva.
- Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Especialista en Salud y práctica deportiva.
- Experto Universitario en Preparación Física: Entrenador Personal y Deportivo.
- Técnico Especialista en Acondicionamiento Físico en Sala Musculación.
- Técnico Superior Actividades Físicas y Deportivas.
- Entrenador Halterofilia, Fuerza y Musculación.
- Técnico en Fitness y PT (Entrenador Personal).
- Técnico en Aeróbic, Step y Tonificación.
- Especialista en preparación física.
- Técnico Deportivo Base: Fútbol.
- Profesor Máster, Posgrados y Cursos Universidad Europea Madrid, Universidad CAECE, Universidad de Valencia.
- Coordinador y co-autor de 6 libros y más 30 artículos en ciencias del ejercicio.
- Revisor Científico
 - Revista Andaluza Medicina Deporte.
 - Revista PubliCE Standard (ISSN 1667-4030) y PubliCE Premium (ISSN 1668-1797)
 - Revista Viref Educación Física. Universidad Antioquia. Colombia.
- Miembro Honor Federación Dominicana Medicina del Deporte.
- Galardón Nacional al Mérito Deportivo Intergyms Oro, 2003 y 2007 a la investigación y difusión del fitness.

Julián Álvarez García

Formación académica

- Licenciado en Medicina por la Universidad de Alicante.
- Doctor en Medicina y Cirugía por la UCM.
- Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Experto en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) en cuyo Departamento de Fisiología defendió su tesis doctoral que fue calificada Cum Laude por unanimidad.
- Grado en Dietética y Nutrición, especialidad

Experiencia profesional

- Jefe de los Servicios Médicos de la Federación Española de Halterofilia desde 1992 hasta 1995.
- Médico responsable del equipo olímpico español en los Juegos del Mediterráneo, Francia93.
- Médico del plan ADO para los JJOO de Atlanta 1996.
- Jefe de los Servicio Médicos del CAR de Sierra Nevada (Granada) desde 1995 hasta 2000.
- Médico del Equipo Nacional de Mountain Bike en el Cto. del Mundo de Sierra Nevada 2000 y para la preparación de los JJOO Sidney 2000, Cto. del Mundo en el que se obtuvieron 5 medallas, 3 de ellas de oro.
- Médico del Equipo Nacional de Triatlón en el Cto. del Mundo de Edmonton (Canadá) 2001.
- Médico del Equipo de Baloncesto de la Liga ACB Adecco Estudiantes (con los que logró la mejor clasificación en la Hª del club al ser Finalista de la liga 2003/2004) desde la temporada 2000/2001 a la 2003/2004.
- Médico de la Federación Española de Triatlón del 2004 al 2008.
- Médico del primer equipo del Alicante CF en la temporada 2006-2007
- Profesor de Medicina Deportiva de la Universidad Miguel Hernández (Alicante, España) desde 2007 a 2012
- Médico del primer equipo del Villajoyosa CF en la temporada 2007-2008

- Coordinador médico del Servicio de Medicina Deportiva de la Unidad de Apoyo al Deportista del Centro de Tecnificación de Alicante temporada 2009-2010

Guillermo Peña García-Orea

Formación académica

- 2011 - 2012 Doctorando en Actividad Física y Salud Programa oficial de Doctorado en Actividad Física y Salud Universidad de Granada
- 2000 - 2002 Máster en Alto Rendimiento Deportivo Universidad Autónoma de Madrid – Comité Olímpico Español
- 1996 - 1999 Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad de Granada
- 1993 - 1996 Diplomado Maestro - especialista en Educación Física Universidad Complutense de Madrid
- 2007 NSCA-Certified Personal Trainer® (NSCA-CPT) National Strength & Conditioning Association (U.S.A)
- 1998 - 1999 Entrenador Nacional de Atletismo Escuela Nacional de Entrenadores Real Federación Española de Atletismo (Madrid)
- 1992 - 1993 Técnico Especialista en Actividades Físicas y Animación Deportiva (T.A.F.A.D) Centro de Formación Profesional de Denia (Alicante)

Experiencia profesional en el sector fitness y deportivo

- Actualmente OZONE Sports club, 8000 m2 (Alicante) (desde 2004) Director técnico del departamento de Fitness y Entrenamiento Personalizado. Tareas propias técnicas, comerciales, de gestión y organización del departamento
- Actualmente INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO, SALUD Y FITNESS (adscrito a PROTECSPORT, Reg. Acta 8002/12). Miembro asociado del Comité Científico y Directivo
- 2012 Asesor técnico para PRONOKAL en el diseño y confección de fichas de ejercicio físico del Método Diaprokal
- 2009 - 2010 CENTRO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA (Alicante) Consell Valencià de l'Esport (Conselleria de Cultura i Esport) Preparador físico especialista en asesoramiento y evaluación funcional del deportista de élite
- 2000 - 2003 QUO FITNESS CLUB, 2000 m2 (Alicante) Coordinador responsable de la sala de Fitness. Instructor de la sala de fitness y entrenador personal