

# Datos de Identificación

Familia Profesional	Actividades físicas y deportivas	Área	Deporte profesional y de alto rendimiento	
Denominación	MUSCULACIÓN Y FUERZA APLICADA		Duración	24
Unidad Formativa o Módulo Formativo <sup>1</sup>		Nombre	Código	
Certificado de Profesionalidad		Nombre	Código	

## Competencia General

- Adquirir conocimientos teóricos sobre el entrenamiento deportivo
- Conocer las funciones del entrenador deportivo
- Conocer los diferentes sistemas de entrenamiento deportivo
- Estudiar las cualidades físicas básicas en los entrenamientos deportivos
- Conocer los diferentes ejercicios de musculación y sus aplicaciones
- Desarrollar planes de trabajo aplicando los diferentes principios del entrenamiento deportivo
- Desarrollar un programa de ejercicios específicos para el entrenamiento de musculación
- Conocer y experimentar los diferentes ejercicios y progresiones
- Elaborar una programación deportiva utilizando el entrenamiento de musculación
- Desarrollar entrenamientos adaptados

## Contenidos y Secuenciación

1. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
  - 1.1. Historia del entrenamiento deportivo
  - 1.2. Objetivos del entrenamiento deportivo
  - 1.3. Papel del entrenador
  - 1.4. Conceptos basicos sobre el entrenamiento deportivo
2. LA FORMA DEPORTIVA
  - 2.1. Definición de forma deportiva
  - 2.2. Estados de la forma deportiva
  - 2.3. Fases de la forma deportiva
  - 2.4. Consecución de la forma deportiva
  - 2.5. Evaluación de la forma deportiva
3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
4. FATIGA, SOBREENENTRENAMIENTO Y SUPERCOMPENSACION

<sup>1</sup> Solamente para acciones asociadas a Certificados de Profesionalidad

- 4.1. La fatiga en el ejercicio físico intenso
- 4.2. Sobreentrenamiento
  - 4.2.1. Factores causales
  - 4.2.2. Mecanismos biológicos
  - 4.2.3. Detección y valoración clínica
  - 4.2.4. Diagnóstico
  - 4.2.5. Tratamiento
  - 4.2.6. Prevención
- 4.3. Supercompensación
- 4.4. La recuperación durante y después del ejercicio físico
- 4.5. La electroestimulación aplicada al entrenamiento y los periodos de recuperación
5. LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS APLICADAS AL RENDIMIENTO DEPORTIVO
  - 5.1. La resistencia
  - 5.2. La fuerza
  - 5.3. La velocidad
  - 5.4. La flexibilidad
6. EJERCICIOS ANALITICOS PRACTICOS DE MUSCULACION APLICADA POR GRUPOS MUSCULARES.
  - 6.1. Tren superior
  - 6.2. Tren inferior
  - 6.3. Tronco
  - 6.4. Grupos musculares analíticos

## Criterios de Evaluación

---

Al final del curso se realizará una sesión práctica por parte de cada participante, donde deberá poner en práctica los conocimientos adquiridos.

La nota final al no pertenecer la acción formativa a módulos ni unidades formativas de certificados de profesionalidad, puede tener un carácter testimonial, pero pensamos que un proceso de enseñanza aprendizaje, no está completo si el participante no conoce sus resultados de aprendizaje obtenidos.

## Metodología

---

El curso es eminentemente práctico, realizándose en el gimnasio del Centro, mediante sesiones reales de entrenamiento deportivo.