

I EDICIÓN

CERTIFICADO DE ENTRENADOR

ONLINE + PRESENCIAL (OPCIONAL)



Preguntas frecuentes

- Si ya eres miembro de **Powerexplosive VIP**, enhorabuena. Tendrás acceso sin abonar nada más.
- **El 100% de las clases** serán compartidas de forma **online**.
- Es nuestro primer curso en el que además de lo anterior, **puedes asistir de forma presencial** (previa inscripción gratuita, y con un máximo de alumnos por clase).
- Se emite **certificado de realización**, en el que se verá reflejado el plan de estudios y los conocimientos adquiridos.
- **No dispones de un tiempo límite** para terminar este curso. Puedes gestionar el estudio en función de tus posibilidades.
- Al menos en España, los únicos planes de estudio reglados y con los que tienes posibilidad de ejercer profesionalmente, son los estudios Universitarios y de Tafad.
- El objetivo de este certificado es **adquirir un conocimiento diferenciador, actualizado y útil**, tanto si ya eres profesional del sector como si simplemente quieres aprender para aplicar estos conocimientos en tu propio entrenamiento.
- El curso **empieza el 15 de Julio**, tanto en su parte Online como presencial.
- Los contenidos se presentan en formato **vídeo-formación**, y son complementados con documentos, archivos y material complementario.

Contenidos

Bloque 1. BASES GENERALES, ANATOMÍA, BIOMECÁNICA y VALORACIÓN INICIAL DEL DEPORTISTA.

Cómo buscar estudios, filtrar la información y mantenerte actualizado.
Realidad VS práctica y ciencia VS experiencia.
Cómo estudiar y maximizar tu aprendizaje.
Estrategias eficientes para mejorar tus resultados académicos.
Biomecánica práctica: Entendiendo y profundizando en el uso de la biomecánica en la sala de musculación.
Estudiando la Anatomía de forma aplicable.
Poniendo a prueba la Anatomía (Parte práctica).
Profundizando en la anatomía y conexiones fasciales.
Entendiendo los Puntos gatillo.
Valoración del estado físico del paciente y deportista.
Valoración del atleta: Test más fiables para conocer a nuestros deportistas y mejorar su rendimiento y salud.
Evaluando y analizando lesiones, dolores y descompensaciones.
Como plantear un trabajo compensatorio.
Control motor como punto de partida para una técnica perfecta.
Laboratorio de bolsillo: Herramientas prácticas para el entrenador y el atleta.

Bloque 2: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, HIPERTROFIA Y FUERZA.

CALENTAMIENTO.

Todo sobre el calentamiento. Herramientas para un calentamiento perfecto.
Entendiendo el calentamiento de forma global.
El calentamiento perfecto para evitar lesiones.
El mejor calentamiento en press banca.
Ejemplo práctico de calentamiento en press banca.
Últimas evidencias sobre el Foam Roller y su aplicación.
Foam Roller y su efecto sobre el rendimiento deportivo.

BASES DE LA PROGRAMACIÓN Y ELABORACIÓN DE ENTRENAMIENTOS.

La fuerza como determinante en el rendimiento físico. Qué, cómo y por qué.
Entrenamiento de fuerza basado en la velocidad (VBT).
Bases de la programación en el entrenamiento.
Aprendiendo a programar y estructurar un plan según el nivel.
Aprendiendo sobre la puesta a punto de un deportista.
Cuantificación subjetiva del entrenamiento.
Cómo calcular tu 1RM cada día: Actualizaciones científicas.
Entendiendo el perfil de fuerza-velocidad (F-v)
Como crear un perfil de velocidad paso a paso.
Ejemplo práctico: Perfil de velocidad en una sesión real.
Utilizando el perfil de fuerza-velocidad para el rendimiento y prevención de lesiones.
Aprendiendo a optimizar el perfil de F-v.
Relación entre el perfil de F-v y los sprints repetidos con cambio de dirección.
Relación entre la fatiga y la llegada o no al fallo muscular.
Fiabilidad en la medición del perfil F-v en el salto vertical.
Entendiendo la fatiga en el entrenamiento de fuerza.
Entendiendo las bases fisiológicas de la recuperación.
Gestión del 1RM, recuperación y fatiga en una sesión.
Gestión de la fatiga y tiempos de recuperación (práctica).
Validez real de diferentes instrumentos para medir la velocidad de ejecución.
Aplicaciones del control de la velocidad de ejecución en el entrenamiento de fuerza.
Cómo aumentar el rendimiento de un deportista a largo plazo.
Estrategias prácticas para potenciar tu entrenamiento usando el VBT
Todo lo que necesitas saber del entrenamiento inercial
Entendiendo el método búlgaro

EJEMPLOS ESPECÍFICOS Y OPTIMIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

Ejemplos específicos de programación: Casos reales y prácticos para cada objetivo (Opositores y deportes de contacto)
Ejemplos específicos de programación II: Powerlifting.
Ejemplos específicos de programación III: Sentadilla, press banca, peso muerto.
Ejemplos prácticos en Rugby.
Ejemplos prácticos en diferentes deportes de combate.

Como pasar una oposición.

Ejemplos específicos de programación IV: Rutina especialización en press banca.

- Estimación RM.
- Estimación por fotogramas.
- Ejemplo vídeo práctico
- Protocolos en plantillas Excel.
- Rutina opositores.
- Rutina especialización en press banca.

Bloque 3: PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS.

Modelos matemáticos de hipertrofia en humanos. ¿Cuánta hipertrofia es posible?.

Programación para mejorar la hipertrofia muscular.

Cómo hacer una rutina desde cero para ganar masa muscular.

Entrenamiento óptimo para la hipertrofia muscular.

Programación orientada a la pérdida de grasa corporal.

Cómo hacer una rutina para perder grasa.

Entrenamiento óptimo para la pérdida de grasa.

Cómo hacer una rutina para ganar fuerza.

Métodos avanzados para maximizar la fuerza, hipertrofia y pérdida de grasa.

El mejor entrenamiento para tren superior e inferior.

Entrenamiento neuromuscular del deportista: Nuevas herramientas.

Entrenamiento neuromuscular: Profundizando.

Entrenamiento excéntrico y daño muscular.

Hipoxia y entrenamiento de fuerza.

Restricción del flujo sanguíneo para la mejora de la fuerza y potencia.

Sobrecarga excéntrica y su vinculación con el rendimiento.

Serial Stretch Loading (SSL): Nuevas aproximaciones al entrenamiento de fuerza.

Modelos matemáticos en la ganancia de masa muscular.

Entendiendo el entrenamiento óptimo en otros deportes.

Cómo entrenar la fuerza en otros deportes (Resistencia, carrera, equipo...).

Entrenamiento para opositores: Pasando las pruebas de bombero y policía.

Entrenamiento concurrente: Todo sobre el entrenamiento Crosstraining

Efectos del entrenamiento concurrente con electroestimulación global.

Todo para mejorar la resistencia.

Efectos del PAP sobre el sprint.

Ejemplos prácticos de entrenamiento en otras modalidades.

Programación y preparación específica en deportes de contacto.

Entrenamiento específico y programación en Rugby.

Actualizaciones en el entrenamiento de fuerza. Nuevos estudios científicos en formato póster.

Bloque 4: ENTRENAMIENTO EN MUJERES

Bases y especificidades para el entrenamiento en mujeres.
Consideraciones especiales para optimizar el entrenamiento en mujeres.
Optimización de la pérdida de grasa en mujeres.
Todo sobre el suelo pélvico.
Embarazo y ejercicio físico: Todo lo que necesitas saber.
Influencia del ciclo menstrual en el perfil F-v.

Bloque 5: CLAVES PARA LA MEJORA DE LA SALUD

Entrenamiento en personas mayores. ¿Qué debes saber?.
Entrenamiento basado en circuitos: Aplicaciones para la salud y la mejora física.
Nuevas tecnologías y tendencias en salud y fitness. Una nueva perspectiva.
Avances de la monitorización en las ciencias del ejercicio.
Cómo entrenar a personas que viven una segunda oportunidad.
Ejercicio físico para el tratamiento del dolor musculoesquelético.
Ejercicios contraindicados en diferentes patologías.
Influencia del estilo de vida en la composición corporal. Sedentarismo: El mayor problema del Siglo XXI.
Impacto del cáncer y sus terapias sobre la condición física y calidad de vida.
Efectos del entrenamiento de fuerza en altas temperaturas.
Efectos del entrenamiento de fuerza sobre el tracto corticoespinal.
Efectos del entrenamiento después de una cirugía bariátrica.
Cirugía bariátrica y ejercicio.
Utilidad del holter como elemento de prevención de sucesos cardiacos.
Respuesta del ejercicio en fibromialgia.

Bloque 6: EJERCICIOS DE FUERZA. TÉCNICA Y CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS.

Entendiendo el core desde 0.
Entrenamiento Efectivo del Core.
Técnica de los ejercicios clásicos de gimnasio.
Bases y conocimientos globales sobre el press banca.
Todo sobre la técnica en press banca.
Romper tu estancamiento en los básicos.
Aspectos teóricos sobre el punto de estancamiento.
Análisis biomecánico del press banca.
Análisis cinemático del press de banca.
Herramientas prácticas para romper tu estancamiento en press banca.
Potencia tus eslabones débiles.
Hip Thrust: Comparando su activación muscular
Analizando la técnica en los ejercicios de gimnasio (Los alumnos del curso seleccionarán el conjunto de ejercicios, y podrán venir de forma presencial a la clase)

Bloque 7: LESIONES Y RECUPERACIÓN. PRIMEROS AUXILIOS, SALUD Y SEGURIDAD

Entendiendo el dolor en toda su amplitud.

Análisis de las lesiones más frecuentes: Análisis, valoración y propuestas.

Prevención y readaptación en lesiones de: Espalda, codo, hombro, rodilla, tobillo.

Parte práctica.

Uso de nuevas tecnologías en la prevención de lesiones.

Como usar un Compex® y exprimirlo al máximo.

Estrategias en el entrenamiento para mejorar la recuperación.

El arte de la recuperación en el entrenamiento.

Reanimación cardiopulmonar y desfibrilador.

Cómo actuar ante una asfixia.

Bloque 8: NUTRICIÓN

Entendiendo las demandas energéticas de cada deporte.

Haciendo una dieta desde cero.

Midiendo tu composición mediante pliegues.

Bases y conceptos introductorios sobre nutrición.

Estrategias nutricionales para mejorar la recuperación.

Nutrición para ganar masa muscular y perder grasa.

Nutrición y recomendaciones específicas para la mujer.

Nutrición para mejorar tu rendimiento.

Nutrición para mejorar tu composición y salud.

Suplementación efectiva para rendimiento y salud.

Efectos del consumo de cafeína sobre la potencia.

Nutrición y salud como concepto global.

Los engaños en la industria de la nutrición.

Bloque 9: PSICOLOGÍA, MENTALIDAD, PRODUCTIVIDAD y EMPRENDIMIENTO

Conceptos básicos y mentalidad emprendedora.

Emprendimiento, pasando de la idea a la acción.

Marca personal.

Emprendimiento: Por dónde empezar a emprender.

Redes sociales.

Marketing digital, leads y campañas de publicidad.

Emprendiendo un centro deportivo: Normativa y burocracia paso a paso.

Las reglas del juego han cambiado.

Todo lo que necesitas saber para ser productivo.

Innovación.

Jugarse la piel.

Psicología y coaching deportivo.

Estrategias psicológicas.

Motivación y gestión de las emociones en situaciones de estrés.

Psicología deportiva aplicada al press de banca.

Ejemplos prácticos: Psicología aplicada al rendimiento.

Psicología: Ejemplo real en una sesión.

Conclusiones en PowerExplosive.

Aprendiendo de los mejores: Entrevista a grandes emprendedores.