


PROGRAMA DE CONTENIDOS

ACAF 

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



INSTRUCTORADO EN MUSCULACIÓN

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

ONLINE

CONTACTO:

 www.cursosacaf.com

 **+54 9 1124042701**

 **cursosacaf**

AVAL INTERNACIONAL

**IIDCA**[®]
Instituto Internacional del Deporte
Y las Ciencias Aplicadas

FRANCISCO MENDIETA

DOCENTE



TRAYECTORIA

- Profesor de Ed. Física (ISFD N°18).
- Lic. en Alto Rendimiento Deportivo (UNLZ).
- Posgrado en Medicina del Deporte y el Ejercicio (CEMDDE).
- CEO y docente en ACAF.
- Más de 10 años como capacitador en el área de las Ciencias del Deporte.
- Más de 15 años como Entrenador para la salud, estética y rendimiento deportivo.
- Preparador Físico de Hockey Femenino en Club Atlético Lanús.



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Nuestro *Instructorado en Musculación* está destinado para aquellas personas que quieran dominar teoría, práctica y programación de los distintos entrenamientos que se pueden realizar en los gimnasios con objetivos de desarrollo de fuerza, hipertrofia muscular, y salud. En esta formación incorporarás los criterios y recursos necesarios para poder desempeñarte de manera exitosa como entrenador/a en gimnasios y salas de musculación, siendo capaz de programar rutinas de entrenamiento para cumplir con los objetivos y las expectativas tanto propias como la de tus alumnos.



MODALIDAD

Puedes realizar nuestra formación **Instructorado en Musculación** desde cualquier país ya que se desarrolla de manera online. Consta de 17 clases de 2 hs cada una y podrás participar de ellas en vivo (consultar fechas de inicio) o puedes avanzar con las mismas clases grabadas en cualquier momento del año, ya que una vez adquirido el curso están disponibles para verlas en cualquier momento.

***MODALIDAD PRESENCIAL:** consultar sedes y fechas disponibles.



CERTIFICACIÓN

Al egresar recibirás dos certificados de **Instructor en Musculación**: uno registrado con número de matrícula emitido por Grupo Sevilla (Asociación Civil Argentina de Escuelas, Centros y Academias) y otra certificación con el aval internacional de IIDCA (Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas), institución con presencia en cinco continentes del mundo y con más de 30 países adheridos.

ACAF

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCTORADO EN MUSCULACIÓN

PROGRAMA DE CONTENIDOS

MÓDULO 1

ENTRENAMIENTO

● INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO

- Diferencias entre el entrenamiento orientado al fitness y el entrenamiento orientado al rendimiento deportivo.
- Conocimientos y criterios que todo entrenador debe dominar.

● PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Metabolismo: qué es y cuáles son sus vías.
- Concepto y características de la carga.
- Estímulo eficaz de la carga. Principio de supercompensación.
- Cómo diferenciar los estímulos óptimos de los estímulos ineficaces.
- Variables de la carga y progresiones: frecuencia, intensidad, volumen y pausa.
- Principio de especificidad.
- Periodización del entrenamiento.

● UNIDAD MOTORA

- Qué es y cuáles son sus características.
- Fibras musculares: tipos y características.
- Coordinación intramuscular: reclutamiento, sincronización de unidades motoras y frecuencia de impulsos nerviosos.
- Coordinación intermuscular: rol de los músculos en el movimiento.

INSTRUCTORADO EN MUSCULACIÓN

PROGRAMA DE CONTENIDOS

● FIBRAS MUSCULARES

- Introducción a los sistemas energéticos: ATP-PC, glucólisis rápida y fosforilación oxidativa.
- Relación de las fibras musculares con los sistemas energéticos.
- Relación entre intensidad, fuerza y fatiga

MÓDULO 2

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

● FUERZA

- Concepto de fuerza. Tipos y ejemplos.
- Manifestaciones de la fuerza a partir del concepto “masa x aceleración”.
- Reclutamiento de unidades motoras: concepto y condiciones.
- Sincronización de unidades motoras: concepto y clasificaciones.
- Concepto de 1 RM. Testeos submaximales y cálculos de estimación.
- Áreas funcionales del entrenamiento de la fuerza: Adaptaciones del sistema neuromuscular a los entrenamientos según tipos de ejercicios y % de sobrecarga.
- Relación de carga entre % de RM y cantidad de repeticiones posibles.
- Repeticiones en reserva (RIR): características y uso práctico.
- Percepción subjetiva del esfuerzo: características y relación con el RIR.

INSTRUCTORADO EN MUSCULACIÓN

PROGRAMA DE CONTENIDOS

● HIPERTROFIA MUSCULAR

- Concepto. Hipertrofia sarcomérica e hipertrofia sarcoplasmática.
- Condiciones para el desarrollo de la hipertrofia.
- Concepto y características de tensión mecánica, tiempo bajo tensión, estrés metabólico y daño muscular.
- Porcentajes de carga óptimos para el desarrollo de la hipertrofia muscular.
- “Series efectivas”: qué son, como contabilizarlas y volumen semanal.

MÓDULO 3

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

● EJERCICIOS DE FUERZA CON SOBRECARGA

- Ejercicios básicos. Técnicas, progresiones y regresiones.
- Ejercicios poliarticulares y de aislamiento. Peso libre y uso de máquinas.
- Ejercicios de musculación: patrones de movimiento, músculos agonistas y sinergistas.
- Organización de sesiones de entrenamiento: por patrones de movimiento, full body, rutina dividida por grupos musculares y por zonas del cuerpo.

● SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

- Sistemas de entrenamiento de la fuerza: series simples planas, piramidales, escalonadas, superseries, triseries, series gigantes, drop set, rest pause y myo reps.

INSTRUCTORADO EN MUSCULACIÓN

PROGRAMA DE CONTENIDOS

- Momentos de una sesión entrenamiento: movilidad, activación/entrada en calor, series de aproximación y parte central de la sesión.
- Cómo transcribir una rutina de entrenamiento: uso de planilla Excel de ACAF con descripción, control y progresiones de cargas.
- Videoteca de ejercicios ACAF: cómo vincularla a la planilla excel para clientes a distancia/online.
- Periodización del entrenamiento: sesiones, microciclos y mesociclos

MÓDULO 4

BIOMECÁNICA

● LEYES DE LA FÍSICA Y LA FUERZA

- Fuerzas y resistencias que interactúan en los movimientos.
- Tipo de contracciones musculares según fases de los movimientos.
- Función que cumplen los grupos musculares actuantes según el ejercicio

● ARTICULACIONES Y PATRONES DE MOVIMIENTO

- Articulación del codo: cómo se compone, músculos y movimientos articulares.
- Articulación de la rodilla: cómo se compone, músculos y movimientos articulares.
- Articulación del tobillo: cómo se compone, músculos y movimientos articulares.
- Articulación de la cadera: cómo se compone, músculos y movimientos articulares.
- Articulación del hombro: cómo se compone, músculos y movimientos articulares.
- Columna vertebral: cómo se compone, músculos y movimientos articulares.

INSTRUCTORADO EN MUSCULACIÓN

PROGRAMA DE CONTENIDOS

● ANÁLISIS DE MOVIMIENTO

- Análisis de fuerzas actuantes, movimientos articulares, tipo de contracciones musculares y función de los músculos que intervienen.
- Análisis de ejercicios

● CORE

- Características, músculos y formas de entrenamiento.
- Ejercicios “anti” movimiento: concepto, características y función.
- Estabilidad lumbopélvica; concepto e importancia de su entrenamiento.

EVALUACIONES

- TRABAJO PRÁCTICO N°1: sobre los contenidos de los módulos 1, 2 y 3.
- TRABAJO PRÁCTICO N°2: sobre los contenidos del módulo 4.
- EXAMEN FINAL: multiple choice sobre todo los contenidos vistos.

TRANSFORMA TU FUTURO COMIENZA HOY

INST. EN MUSCULACIÓN

Certificación Internacional

CONTACTO:

 www.cursosacaf.com

 +54 9 1124042701

 [cursosacaf](https://www.instagram.com/cursosacaf)

ACAF 

ACADEMIA DE CAPACITACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA