

TÍTULO:

La electroestimulación en la actividad física y el entrenamiento deportivo.

DIRECTOR:

Dra. Pilar Sánchez Collado y Training Excellence

LUGAR:

Salón de Grados “Rafael Pérez Redondo” de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

FECHAS:

Días 4 y 5 de mayo de 2012.

HORARIO: viernes de 16:00h a 20:00h

sábado de 9:30 a 13:30h y de 15:30 a 19:30h

DURACIÓN:

12 Horas

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 12 / Máximo 30.

TASAS:

20€ para Alumnos (Incluye: 8h de docencia, dossier impreso, prácticas).

30€ para NO Alumnos (Incluye: 8h de docencia, dossier impreso, prácticas).

DESTINATARIOS:

Alumnos de CC. Actividad física y el deporte, fisioterapia y medicina así como profesionales licenciados, técnicos superiores en actividades físico deportivas y no licenciados cuyo desarrollo profesional versa en el ámbito del ejercicio físico, rendimiento y salud.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

1 créditos

OBJETIVOS:

1. Conocer las bases teóricas de la EENM.
2. Aprender a utilizar el electroestimulador en diferentes zonas corporales.
3. Conocer las aplicaciones básicas y deportivas de la EENM
4. Experimentar la EENM de forma práctica
5. Aproximación a la aplicación de la EENM en el entrenamiento deportivo

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: PROGRAMA:

1. Generalidades de la EENM
 - 1.1. Referencias históricas
 - 1.2. Impacto social en el ámbito de la salud y la actividad física
 - 1.3. Irrupción en el entrenamiento deportivo
2. Bases teóricas de la EENM
 - 2.1. Bases neuromusculares
 - 2.2. Parámetros eléctricos
 - 2.2.1. Puesta en marcha
 - 2.2.2. Localización de puntos motores
 - 2.2.3. Colocación básica de electrodos
 - 2.3. Tecnología Mi
3. Programas de EENM y sus aplicaciones
 - 4.1. Ámbitos de incidencia
 - 4.1.1. Programas específicos
4. Aplicaciones de la electroestimulación en el entrenamiento
 - 5.1. Formas de utilización
 - 5.2. Tipos de trabajo
 - 5.3. Aplicaciones en el entrenamiento de flexibilidad
 - 5.2. Aplicaciones en el entrenamiento de otras cualidades físicas
6. Reflexión crítica sobre la metodología y planificación básica de entrenamiento
 - 6.1. Complementariedad con otros métodos
7. Práctica de todos los contenidos expuestos en clase

METODOLOGÍA:

- Clases teórico-prácticas en aula y sala de musculación.
- Exposiciones magistrales introductorias que desemboquen en la práctica de los conceptos estudiados.
- Reflexión crítica a través de artículos científicos y aplicaciones.

EVALUACIÓN:

Asistencia + trabajo teórico- práctico sobre una aplicación correcta de EENM en el ámbito de la A.F. y el entrenamiento deportivo.

TEMPORIZACIÓN:

1ª Clase: Introducción a la EENM; Tecnología Mi y primeras aplicaciones

2ª Clase: Continuación aplicaciones de programas + flexibilidad + nociones de patologías y rehabilitación.

3ª Clase: práctica. Trabajo alternativo y simulatáneo

4ª Clase: aplicación de la EENM en el entrenamiento. + práctica (alumnos resuelvan situaciones propuestas por ellos mismos).

5ª Clase: planificación de entrenamientos con EENM + práctica (simulación de un caso y desarrollo de una sesión por grupos)

PROFESORADO:

D. Jordi Cortinas

D. Manuel Alvarez

Dra Pilar Sánchez

ENTIDADES COLABORADORAS:

- ✓ Compex
- ✓ Training Excellence