

# CERTIFICADO DE ESTUDIOS

Albert Piñol, en calidad de Director de **Escuela Europea del Deporte** (escuela de negocios perteneciente a ESNECA FIC GROUP S.L. con CIF B25776428 e inscrita en el Registro Estatal de Entidades de Formación con el código 99000078),

## CERTIFICA

que el alumno/a **Joaquín García Adánez** con DNI **74869075G** ha finalizado con éxito la formación **ENTRENADOR ESPECIALISTA EN RUNNING Y TRAIL RUNNING - ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS + CARNÉ FEDERADO** - con la siguiente calificación:

DESCRIPCIÓN	HORAS	CALIFICACIÓN
ENTRENADOR ESPECIALISTA EN RUNNING Y TRAIL RUNNING	600h	8.8

El alumno recibirá el diploma según condiciones establecidas en la matrícula.

Lleida, **Viernes, 3 de Enero de 2025.**



Albert Piñol  
Director de Escuela Europea del Deporte

# **CONTENIDO FORMATIVO**

## **RUNNING Y TRAIL RUNNING**

### **MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA FISIOTERAPIA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL MOVIMIENTO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNDAMENTOS ANATÓMICOS DEL MOVIMIENTO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. MECÁNICA DE LOS MÚSCULOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENERGÍA Y ACTIVIDAD DEPORTIVA**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 2. SISTEMA ESQUELÉTICO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNCIONES DEL ESQUELETO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ÓSEA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESQUELETO HUMANO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. ARTICULACIONES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS DE LOS HUESOS**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 3. SISTEMA MUSCULAR**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA MUSCULAR**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEJIDO MUSCULAR**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DEL SISTEMA MUSCULAR**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRUCTURA DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES MÚSCULOS ESQUELÉTICOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. ALTERACIONES DEL SISTEMA MUSCULAR**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 4. SISTEMA CARDIOVASCULAR**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CORAZÓN Y LOS VASOS SANGUÍNEOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR**

**RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL SISTEMA ENERGÉTICO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE SISTEMAS ENERGÉTICOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS METABÓLICAS AL EJERCICIO**

**RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 6. ALIMENTACIÓN DEPORTIVA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDRATACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIONISTA DEPORTIVO**

**RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 7. *RUNNING***

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL *RUNNING*?**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE CARRERAS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENTRENAMIENTOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. COMPETICIONES**

**RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

### **MÓDULO 8. *TRAIL RUNNING***

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE *TRAIL RUNNING***

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE TERRENO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. EQUIPO ESPECÍFICO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS Y HABILIDADES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. SEGURIDAD**

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. COMPETICIONES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. IMPACTO AMBIENTAL**

**RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 9. ENTRENAMIENTO TRAIL *RUNNING*Á**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. RESISTENCIA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. VELOCIDAD**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUERZA**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 10. ESTIRAMIENTOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA FLEXIBILIDAD**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA RESPIRACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTIRAMIENTOS**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 11. PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. MOTIVACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. MANEJO DE LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. DURANTE UNA LESIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. ABANDONO Y RETIRADA**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 12. LESIONES Y PREVENCIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES UNA LESIÓN?**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRATAMIENTO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. PREVENCIÓN**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. READAPTACIÓN DE LESIONES**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 13. PRIMEROS AUXILIOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DE ACCIDENTE Y DE PRIMEROS AUXILIOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROCEDIMIENTOS EN EL SOPORTE VITAL BÁSICO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRIMEROS AUXILIOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 4. VENDAJES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. TRANSPORTE DE HERIDOS Y BOTIQUÍN DE URGENCIAS**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**