

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 **Manuel Ábalos Serrano** con DNI **XXXXXXXXXX** 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	10

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

Lleida, **Martes, 14 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