



Curso de

Formación continua

Fundamentos de la electroestimulación muscular

Información del curso

- Tipo: Curso de actualización profesional
- Modalidad: Semipresencial
- Duración: 20 horas || 9 horas presenciales – 11 horas teleformación ||
- Titulación: Certificado de aprovechamiento – Formación no reglada
- Fecha: 4 y 5 de mayo de 2018
- Lugar: ICSE – Calle Franchy Roca, 28, Las Palmas de Gran Canaria
- Precio: 95 €
- Precio con descuento -colegiados y comunidad ICSE-: 75 €

Introducción

La sociedad actual ha desarrollado una sensibilidad especial por el cuidado de la salud, así como por la estética e higiene personal, situando estos puntos como parte fundamental de la condición humana en plenitud. Esta coyuntura ha provocado que el deporte y el ejercicio físico sean valores cada vez más apreciados y demandados por la mayoría de la población. La ciudadanía moderna se ha abrazado definitivamente al deporte como medio de realización personal, de disfrute sano y responsable, y de conocer, mimar y entender su propio cuerpo.

Es necesario, por tanto, que los profesionales del ámbito gocen de una formación reglada y de calidad en el ámbito de la actividad física y el deporte, así como de una predisposición a la actualización continua y a la adquisición nuevas de aptitudes y competencias profesionales. El objetivo último es ejercer la profesión correctamente y al amparo de la ley. En esta línea, es recomendable que el trabajador/a de la actividad física y la salud esté al tanto de las novedades y tendencias que van apareciendo en el mercado. La electroestimulación muscular es un avance que, en manos de profesionales capacitados, emerge como una herramienta útil en la consecución de objetivos de fitness, rendimiento y salud.

Es voluntad del centro de estudios ICSE implementar este curso de formación continua que no tiene como fin regular ni acreditar profesionales de la AFD sino introducir e iniciar en esta disciplina y actualizar a compañeros y compañeras ya instruidos con formación oficial y reglada.

Objetivo General

Iniciar a profesionales del área de la actividad física y salud en la electroestimulación muscular y sus diferentes aplicaciones en entrenamiento.

Objetivos Específicos

- Conocer los fundamentos básicos de la EMS analítica.
- Analizar ventajas y desventajas del uso de sistemas de EMS.
- Estudiar las posibilidades de uso de la EMS en diferentes fases del período de entrenamiento.
- Valorar las ventajas de la personalización de estímulos y cargas de trabajo a cada individuo/a.
- Analizar las contraindicaciones de la EMS.
- Programar planes de entrenamiento incluyendo sesiones de trabajo con EMS.

Contenidos del programa

- Principios de la electroestimulación muscular.
 - Características del estímulo
 - Aspectos técnicos
 - Colocación de electrodos
 - Contraindicaciones
- Tipologías de electroestimulación muscular.
 - EMS analítica
 - EMS global
 - Diferencias entre ambas
- Aplicaciones de la electroestimulación.
 - Prevención
 - Desarrollo
 - Recuperación
- Programación de entrenamientos.
 - Deportes cíclicos
 - Deportes acíclicos

Metodología

El curso se desarrollará en la modalidad semipresencial, con una metodología teórica-práctica que favorezca la participación y la adquisición de conocimientos y destrezas en el ámbito del entrenamiento deportivo, constando de:

- Exposiciones teóricas presenciales por parte del profesorado, apoyadas por material audiovisual.
- Implicación y participación activa en la manipulación del material objeto de estudio.
- Participación del alumnado en coloquios y debates tanto en las sesiones presenciales como a través de la plataforma *online*.
- Participación e implicación del alumnado en las diferentes actividades propuestas.
- *Feed-back* permanente entre el alumno y el profesor.
- Seguimiento y tutela del alumnado en toda la formación.

Evaluación

Para la obtención del certificado de aprovechamiento y evaluación positiva será necesario:

- Asistencia mínima de un 70 % a las sesiones presenciales.
- Participación en las actividades online propuestas.

Coordinación y docencia

Joaquín Martín Marchena - Coordinador

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, n.º col. 58737

Miguel Rodríguez Cárdenes - Docente

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, n.º col. 55457

Criterios de Admisión

Se valorará:

- Expediente académico
- Formación complementaria
- Experiencia laboral

Dirigido a:

- Licenciados/as y graduados/as en CAFD
- TSAFAD
- Diplomados/as en Magisterio; especialidad en Educación Física
- Alumnos/as con Certificados de profesionalidad en AFD
- Diplomados/as en fisioterapia
- Estudiantes del ámbito reglado de Actividad Física y Salud

Temporalización

La acción formativa constará de dos partes presenciales, ubicadas el viernes 4 de mayo en horario de 16.30 a 20.30 y el sábado 5 en horario de 9 a 14 horas. Asimismo se habilitará una plataforma virtual interactiva con contenidos de ampliación y refuerzo, que permanecerá abierta y activa durante cuatro semanas tangentes al curso para que el alumno/a puede asimilar los contenidos a trabajar a través de teleformación.

**Prohibida la reproducción total o parcial de esta programación sin la autorización expresa de ICSE*