

PROFESORADO:

D. Jordi Cortinas

D. Manuel Alvarez

ENTIDADES COLABORADORAS:

Compex



CURSO

**Iniciación a la
electroestimulación en la
actividad física y el
entrenamiento deportivo.**

01/03/2013 - 02/03/2013

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

Universidad de León.
Secretaría del Centro de Idiomas.
Jardín de San Francisco, s/n. 24071 - LEÓN
Telf. 987 291 961 · Fax: 987 291 963.
Correo electrónico: ulesci@unileon.es
www.unileon.es



unileon.es



Iniciación a la electroestimulación en la actividad física y el entrenamiento deportivo.

DIRECTORA:

Pilar Sánchez Collado. Profesora Titular Universidad. Facultad de Veterinaria.

LUGAR:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

FECHAS:

01/03/2013 - 02/03/2013

DURACIÓN:

12 h

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 12 y Máximo: 30

TASAS:

- Ordinaria: 20 €
- Alumnos ULE: 20 €
- Alumnos de otras universidades: 30 €
- Desempleados: 15 €

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 LEC - 0 créditos ECTS

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

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

3.1. Ámbitos de incidencia

3.1.1. Programas específicos

4. Aplicaciones de la electroestimulación en el entrenamiento

4.1. Formas de utilización

4.2. Tipos de trabajo

4.3. Aplicaciones en el entrenamiento de flexibilidad

4.2. Aplicaciones en el entrenamiento de otras cualidades físicas

5. Reflexión crítica sobre la metodología y planificación básica de entrenamiento

5.1. Complementariedad con otros métodos

6. Práctica de todos los contenidos expuestos en clase