

CERTIFICADO



A

Peter Alan Neira Moreira

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Coaching Deportivo: Inteligencia Emocional en el Deporte

en Valencia, España a 10 de septiembre de 2018

Con una duración de 50 horas lectivas.
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC
Gino Filonzi

Jefe de Estudios
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'G. Filonzi', is positioned below the name of the Director of the Instituto IFIC.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. Hernando', is positioned below the name of the Head of Studies.

MÓDULO 1.- [PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE](#)

Psicología y su aplicación al deporte

Procesos cognitivos que supone la motivación por el deporte

Bases del funcionamiento cerebral aplicadas al deporte

MÓDULO 2.- [CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL](#)

Definición de inteligencia emocional

Clasificación dentro de la inteligencia emocional

Aplicaciones de la inteligencia emocional en el deporte

MÓDULO 3.- [SALUD Y SEDENTARISMO](#)

Problemática del sedentarismo en la sociedad

Beneficios del deporte para la salud

Estilo de vida saludable y deporte

MÓDULO 4.- [BENEFICIOS DE APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL AL DEPORTE](#)

Beneficios del [concepto de inteligencia emocional](#)

Emociones. Conocimiento y manejo

Bienestar personal

MÓDULO 5.- [TÉCNICAS DE APLICACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE](#)

Clasificación de las técnicas de la inteligencia emocional

Casos prácticos aplicados para las técnicas



c64c4b90-b534-11e8-8058-5d2f4d627c16

CERTIFICADO



A

Peter Alan Neira Moreira

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Dietética y Nutrición Deportiva

en Valencia, España a 10 de septiembre de 2018

Con una duración de 50 horas lectivas.
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC
Gino Filonzi

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'G. Filonzi', is positioned below the name of the director.

Jefe de Estudios
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laura Hernando', is positioned below the name of the head of studies.

MÓDULO DE INTRODUCCIÓN:

1. Historia de la nutrición deportiva

MODULO 1.- Los [Sistemas Energéticos](#)

1. ¿Cómo se suministra al músculo el Adenosina Trifosfato? 2. Nuestro transportador de energía (ATP) 3. ¿Cómo se transporta el ATP? (Sistema anaeróbico aláctico) 4. Conoce tu reserva intramuscular de glucógeno (Sistema anaeróbico láctico) 5. ¿Cómo es el uso energético de grasas y azúcares? (Sistema oxidativo)

MODULO 2.- PRINCIPIOS DE LA NUTRICION DEPORTIVA

1. [Historia de la nutrición deportiva](#) 2. Encasillado de los alimentos
3. Requisitos energéticos del cuerpo humano 4. Metabolismo de los alimentos
5. Hidratos de carbono 6. Lípidos 7. Proteínas 8. Fibra 9. Vitaminas 10. Minerales

MODULO 3.- [EL AGUA EN EL DEPORTE](#)

1. La importancia del agua 2. Uso del agua en los músculos
3. Hidratación antes, durante y post ejercicio

MODULO 4.- EVALUACION DEL GASTO ENERGETICO

1. Energía y gasto energético 2. Valor energético de los alimentos
3. Cómputo de la TMB (Tasa metabólica) 4. Evaluación del trabajo físico 5. Los Biotipos

MODULO 5.- LA CULTURA Y LA NUTRICION

1. La alimentación como práctica cultural 2. Religión y cultura en la nutrición

MODULO 6.- LA NUTRICION EN NUESTROS ORIGENES

1. El ser humano cazador-recolector 2. La asimilación de alimentos



3cc7c4b0-b537-11e8-afa5-cf0d854b66e3

CERTIFICADO



A

Peter Alan Neira Moreira

Por haber superado satisfactoriamente el curso On-line

Entrenador Personal y Fitness

en Valencia, España a 10 de septiembre de 2018

Con una duración de 50 horas lectivas.
Y para que conste se expide el siguiente certificado.

Director Instituto IFIC
Gino Filonzi

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Gino Filonzi', is positioned below the name and title of the director.

Jefe de Estudios
Laura Hernando

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Laura Hernando', is positioned below the name and title of the head of studies.

MODULO 1.- [ELABORANDO OBJETIVOS](#)

Perdida de grasa y aumento de tono muscular

Perdida de grasa y aumento de tamaño muscular

Ganar fuerza y masa muscular

MODULO 2.- ENTRENADOR PERSONAL

Concepto de [personal training](#) / Habilidades del [personal training](#)

Capacidades del [personal training](#) / Claves del éxito para el [personal training](#)

MODULO 3.- [NUESTRO SISTEMA MUSCULAR](#)

Introducción al sistema muscular / El músculo esquelético / El músculo involuntario

El músculo cardíaco / El funcionamiento de nuestros músculos

Cómo reacciona el musculo frente al ejercicio / La fuerza muscular

MODULO 4.- [NUESTRO SISTEMA ÓSEO](#)

Introducción al sistema óseo / Huesos de la cabeza / Huesos del tronco

Huesos de extremidades / Las articulaciones / Clases de articulaciones

MODULO 5.- LA SESION DE NUESTRO ENTRENAMIENTO

Fuerza máxima / Fuerza hipertrofia / Fuerza resistencia

Fuerza explosiva / Fuerza reactiva

MODULO 6.- [EJERCICIOS POR GRUPOS](#)

Brazo y antebrazo / Deltoides / Pectoral

Espalda / Piernas / Glúteos / Abdominales



2bac5ee0-b539-11e8-b7ce-c13239052d64