



Entrenador de Fisioculturismo

Duración: 200 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.



Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- -Por el aula virtual, si su curso es on line
- -Por e-mail
- -Por teléfono

Medios y materiales docentes

- -Temario desarrollado.
- -Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- -Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.





Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

- 1. Sistema óseo
- 2. Huesos de la cabeza
- 3. Huesos del tórax
- 4. Huesos vertebrales
- 5. Huesos de las extremidades superiores
- 6. Huesos de las extremidades inferiores
- 7. Deformaciones de la columna vertebral
- 8. El músculo
- 9. Contracción
- 10. Tensión
- 11. Fatiga muscular
- 12. La piel
- 13. Aparato respiratorio
- 14. Anatomía
- 15. Fisiología
- 16. Sistema cardiovascular
- 17. El corazón 18. La sangre
- 19. Aparato digestivo
- 20. Páncreas
- 21. Hígado
- 22. Proceso de la digestión
- 23. Aparato renal
- 24. Sistema endocrino y hormonas
- 25. Sistema endocrino
- 26. Andrógenos y anabolizantes
- 27. Sistema nervioso
- 28. Sistema nervioso central



- 29. Sistema nervioso periférico
- 30. Los fármacos en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA

- 1. Introducción a la Miología
- 2. Tipos de Tejido Muscular
- 3. Tejido muscular liso
- 4. Tejido muscular esquelético o estriado
- 5. Tejido muscular cardiaco
- 6. Características del tejido muscular
- 7. Regeneración del tejido muscular
- 8. El Músculo Esquelético
- 9. Vascularización del músculo esquelético
- 10. Inervación del músculo esquelético
- 11. Clasificación de los músculos esqueléticos
- 12. Funciones del músculo esquelético
- 13. Uniones musculares
- 14. Tono y fuerza muscular
- 15. Tono muscular
- 16. Fuerza muscular
- 17. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

- 1. Introducción a la fisiología del ejercicio
- 2. Conceptos
- 3. Actividad física y salud cardiovascular
- 4. Ejercicio físico
- 5. Clasificación
- 6. Factores que influyen en el desgaste físico
- 7. Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
- 8. Fases del ejercicio físico
- 9. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 10. Adaptaciones metabólicas
- 11. Adaptaciones circulatorias
- 12. Adaptaciones cardíacas
- 13. Adaptaciones respiratorias
- 14. Adaptaciones en la sangre
- 15. Adaptaciones del medio interno
- 16. La fatiga
- 17. Fatiga muscular aguda
- 18. Fatiga general
- 19. Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico



- 2. Barras
- 3. Mancuernas
- 4. Soportes y jaulas
- 5. Máquinas
- 6. Bancos
- 7. Terminología de la musculación
- 8. Horario óptimo
- 9. La importancia de la respiración
- 10. Ejercicios de musculación
- 11. Pectorales
- 12. Dorsales
- 13. Oblicuos
- 14. Hombros
- 15. Bíceps
- 16. Tríceps
- 17. Abdominales
- 18. Antebrazos
- 19. Piernas
- 20. Principios de entrenamiento
- 21. Principios de entrenamiento para principiantes
- 22. Principios de entrenamiento para avanzados
- 23. Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

- 1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
- 2. Suplementos deportivos
- 3. Proteínas
- 4. Carbohidratos
- 5. Aminoácidos
- 6. Barritas proteicas y/o energéticas
- 7. Creatina
- 8. Pre y post entrenamientos
- 9. Quemadores de grasas
- 10. Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

- 1. Ayuda ergogénica
- 2. Principales características
- 3. Estudios e investigaciones
- 4. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
- 5. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
- 6. Vitaminas y minerales
- 7. Bicarbonato y otros tampones
- 8. Otras ayudas ergogénicas
- 9. Cafeína
- 10. Piruvato
- 11. Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO



- 1. Ejercicios de musculación
- 2. Técnicas básicas de entrenamiento culturista
- 3. Adaptaciones al entrenamiento con cargas
- 4. Programación entrenamiento
- 5. Kinesiología
- 6. Intensidad. Conceptos culturistas
- 7. Conceptos básicos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

- 1. Dopaje
- 2. Definición
- 3. Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
- 4. Motivos de la lucha antidopaje
- 5. Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
- 6. Sustancias y métodos de dopaje
- 7. Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- 8. Los métodos de dopaje
- 9. Organización de los controles de dopaje
- 10. Recogida y extracción de muestras
- 11. Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
- 12. Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
- 13. Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
- 14. Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
- 16. Laboratorio de control de dopaje del CSD
- 17. Procedimientos disciplinarios
- 18. Sanciones
- 19. Normativa antidopaje internacional
- 20. La Agencia Mundial Antidopaje
- 21. El Comité Olímpico Internacional
- 22. Las federaciones deportivas internacionales
- 23. El código mundial antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 1. Introducción a las lesiones deportivas
- 2. Definición
- 3. La prevención
- 4. Tratamiento
- 5. Lesiones deportivas frecuentes
- 6. Lesiones deportivas más frecuentes
- 7. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 8. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 9. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS







- 1. Introducción a los Primeros Auxilios
- 2. Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 3. La respiración
- 4. El pulso
- 5. Actuaciones en primeros auxilios
- 6. Ahogamiento
- 7. Las pérdidas de consciencia
- 8. Las crisis cardiacas
- 9. Hemorragias
- 10. Las heridas
- 11. Las fracturas y luxaciones
- 12. Las quemaduras
- 13. Normas generales para la realización de vendajes
- 14. Vendaje para codo o rodilla
- 15. Vendaje para tobillo y pie16. Vendaje para mano y muñeca
- 17. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
- 18. Ventilación manual
- 19. Masaje cardiaco externo