



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Entrenador de Fisioculturismo

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Entrenador de Fisioculturismo

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

En el ámbito profesional en el que tiene su actividad laborar los entrenadores deportivos, es necesario conocer los diferentes campos que recoge dicha actividad laboral. Así, con el presente curso de Entrenador de Fisioculturismo se pretende aportar los conocimientos necesarios para aquellas personas que desean enfocar su actividad al entrenamiento de fisioculturismo.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Reconocer los distintos ejercicios que se deben realizar en el mundo del fisioculturismo.
- Conocer las distintas técnicas de entrenamiento dentro del ámbito del culturismo.
- Identificar la suplementación deportiva y ayudas ergogénicas adecuadas a la actividad deportiva que se lleva a cabo.
- Reconocer el tipo de lesiones que pueden desembocar una mala praxis en el entrenamiento.

para qué te prepara

El presente curso de Entrenador de fisioculturismo, así como el haber superado correctamente todas las Unidades Didácticas de las que se compone el curso y tras haber adquirido las competencias profesionales en relación al contenido trabajado, otorga al alumnado el conocimiento necesario en el ámbito de entreno de fisioculturismo y culturismo.

salidas laborales

Entrenador deportivo, entrenador de fisioculturismo, técnico en la preparación física personalizada, entrenador personal, técnico en actividades deportivas de competición.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenador de Fisioculturismo'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo**UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLÓGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO**

- 1.Sistema óseo
 - 1.- Huesos de la cabeza
 - 2.- Huesos del tórax
 - 3.- Huesos vertebrales
 - 4.- Huesos de las extremidades superiores
 - 5.- Huesos de las extremidades inferiores
- 2.Deformaciones de la columna vertebral
- 3.El músculo
 - 1.- Contracción
 - 2.- Tensión
 - 3.- Fatiga muscular
- 4.La piel
- 5.Aparato respiratorio
 - 1.- Anatomía
 - 2.- Fisiología
- 6.Sistema cardiovascular
 - 1.- El corazón
 - 2.- La sangre
- 7.Aparato digestivo
 - 1.- Páncreas
 - 2.- Hígado
 - 3.- Proceso de la digestión
 - 4.- Aparato renal
- 8.Sistema endocrino y hormonas
 - 1.- Sistema endocrino
 - 2.- Andrógenos y anabolizantes
- 9.Sistema nervioso
 - 1.- Sistema nervioso central
 - 2.- Sistema nervioso periférico
- 10.Los fármacos en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
 - 1.- Conceptos
 - 2.- Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Factores que influyen en el desgaste físico
 - 3.- Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
 - 4.- Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones en la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
 - 1.- Fatiga muscular aguda
 - 2.- Fatiga general
 - 3.- Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
 - 1.- Barras
 - 2.- Mancuernas
 - 3.- Soportes y jaulas
 - 4.- Máquinas
 - 5.- Bancos
2. Terminología de la musculación
 - 1.- Horario óptimo
 - 2.- La importancia de la respiración
3. Ejercicios de musculación
 - 1.- Pectorales
 - 2.- Dorsales
 - 3.- Oblicuos
 - 4.- Hombros
 - 5.- Bíceps
 - 6.- Tríceps
 - 7.- Abdominales
 - 8.- Antebrazos
 - 9.- Piernas
4. Principios de entrenamiento
 - 1.- Principios de entrenamiento para principiantes
 - 2.- Principios de entrenamiento para avanzados
5. Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos
 - 1.- Proteínas
 - 2.- Carbohidratos
 - 3.- Aminoácidos
 - 4.- Barritas proteicas y/o energéticas
 - 5.- Creatina

- 6.- Pre y post entrenamientos
- 7.- Quemadores de grasas
- 8.- Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

- 1. Dopaje
 - 1.- Definición
 - 2.- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
 - 3.- Motivos de la lucha antidopaje
 - 4.- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
- 2. Sustancias y métodos de dopaje
 - 1.- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
 - 2.- Los métodos de dopaje
- 3. Organización de los controles de dopaje
- 4. Recogida y extracción de muestras
 - 1.- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
 - 2.- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
 - 3.- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
 - 4.- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
 - 5.- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
- 5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
- 6. Procedimientos disciplinarios
 - 1.- Sanciones
- 7. Normativa antidopaje internacional
 - 1.- La Agencia Mundial Antidopaje
 - 2.- El Comité Olímpico Internacional
 - 3.- Las federaciones deportivas internacionales
 - 4.- 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
 - 1.- Lesiones deportivas más frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los Primeros Auxilios
 - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - 2.- La respiración
 - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
 - 1.- Ahogamiento
 - 2.- Las pérdidas de consciencia
 - 3.- Las crisis cardíacas
 - 4.- Hemorragias
 - 5.- Las heridas
 - 6.- Las fracturas y luxaciones
 - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
 - 1.- Vendaje para codo o rodilla
 - 2.- Vendaje para tobillo y pie
 - 3.- Vendaje para mano y muñeca
- 4.Maniobras de reanimación cardiopulmonar
 - 1.- Ventilación manual
 - 2.- Masaje cardíaco externo