



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Fisiología Aplicada al Deporte

+ Información Gratis

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

Curso de Fisiología Aplicada al Deporte

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Este curso de Técnico Profesional de Fisiología Aplicada al Deporte ofrece una formación especializada en la materia. Debemos saber que el conocimiento de la Fisiología deportiva permite comprender de forma integral la respuesta del cuerpo en situaciones de actividad física a diferentes intensidades. Así mismo, exige un estudio de los elementos que influyen en el rendimiento o, mejor dicho, en el mantenimiento de la calidad de vida. Para alcanzar esta formación, el curso se apoya no sólo en la experiencia docente e investigadora, sino también en la aplicación diaria de los conocimientos para el asesoramiento de deportistas y entrenadores profesionales, por lo que resulta de gran ayuda para técnicos que forman los equipos pluridisciplinares de asesoramiento al deportista.



+ 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

- Conocer los fundamentos de la fisiología deportiva.
- Aprender las bases fisiológicas de la biomecánica.
- Realizar adaptaciones cardiovasculares relacionadas con el ejercicio físico.
- Conocer la genética en el deporte.
- Diferenciar sobre las teorías de envejecimiento y la actividad física.

para qué te prepara

Este curso de Técnico Profesional de Fisiología Aplicada al Deporte le prepara para formarse en fisiología deportiva profundizando en aspectos muy concretos sobre las bases fisiológicas en el deporte.

salidas laborales

Deporte / Actividad Física / Sanidad / Fisioterapia

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 'Fisiología Deportiva'



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. BASES ANATÓMICAS IMPLICADAS EN EL MOVIMIENTO Y EL DEPORTE

1. Mecánica del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
 - 1.- Planos, ejes y articulaciones
 - 2.- Fisiología del movimiento
 - 3.- Preparación y gasto de la energía

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA IMPLICADA EN EL DEPORTE

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
 - 1.- Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
 - 1.- Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
 - 2.- Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
 - 3.- Sistema aeróbico
3. Sistemas y aparatos del cuerpo humano
 - 1.- Sistema respiratorio
 - 2.- Sistema cardiovascular
 - 3.- Sistema digestivo
 - 4.- Aparato renal
 - 5.- Sistema endocrino
 - 6.- Sistema nervioso

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENERGÉTICA DE LA CONTRACCIÓN MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. La contracción muscular
 - 1.- Características de la unidad motora
 - 2.- Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
 - 3.- Mecanismo de contracción muscular
 - 4.- Relajación muscular
 - 5.- Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ADAPTACIONES ORGÁNICAS PRODUCIDAS POR EL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - 1.- Clasificación
 - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - 3.- Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - 4.- Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - 1.- Adaptaciones metabólicas
 - 2.- Adaptaciones circulatorias
 - 3.- Adaptaciones cardíacas
 - 4.- Adaptaciones respiratorias
 - 5.- Adaptaciones de la sangre
 - 6.- Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
 - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ADAPTACIONES ORGÁNICAS EN SITUACIONES ESPECIALES

- 1.Introducción al entrenamiento en situaciones especiales
- 2.Ritmo circadiano y desarrollo de las capacidades del deportista a nivel del mar y de la altura media
- 3.Adaptación del organismo del deportista en relación al cambio del huso horario y cambio del clima en relación a la zona geográfica
- 4.La reacción y adaptación del deportista al frío
- 5.La reacción y adaptación del deportista al calor
- 6.Influencia de las condiciones de contaminación ambiental sobre el rendimiento deportivo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FISIOLOGÍA APLICADA A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

- 1.Nutrición deportiva
- 2.Hidratos de carbono
 - 1.- Monosacáridos
 - 2.- Oligosacáridos
 - 3.- Polisacáridos
- 3.Lípidos
- 4.Proteínas
 - 1.- Clasificación de las proteínas
 - 2.- Funciones de las proteínas
 - 3.- Aminoácidos
- 5.Hidratación
 - 1.- Deshidratación
- 6.Minerales
- 7.Vitaminas
 - 1.- Vitaminas hidrosolubles
 - 2.- Vitaminas liposolubles
- 8.Suplementos deportivos
 - 1.- Suplementos de proteínas
 - 2.- Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
 - 3.- Glutamina
 - 4.- Arginina
 - 5.- Carnitina
 - 6.- HMB: β -hidroxi- β -metilbutirato
 - 7.- Creatina
 - 8.- Otros
- 9.Nutrición pre y post entrenamiento
 - 1.- Nutrición pre entrenamiento
 - 2.- Nutrición post entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DEL DOPAJE

- 1.El dopaje
 - 1.- Definición
 - 2.- La Agencia Mundial Antidopaje
 - 3.- El código mundial antidopaje
 - 4.- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
 - 5.- Motivos de la lucha antidopaje
 - 6.- 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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. FISIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO

- 1.Cambios en la fisionomía humana producto del envejecimiento
 - 1.- Cambios en el aspecto exterior
 - 2.- Cambios en la composición corporal

- 3.- Cambios en los signos vitales
 - 4.- Cambios en los órganos de los sentidos
 - 5.- Cambios en el aparato circulatorio, digestivo y en el riñón
 - 6.- Cambios en el sistema endocrino, el sistema inmunitario y el sistema nervioso
 - 7.- Cambios en el sistema musculoesquelético
2. Peculiaridades de las enfermedades en el anciano
- 1.- Enfermedades más frecuentes en el adulto mayor

UNIDAD DIDÁCTICA 9. DEPORTE Y SU IMPORTANCIA EN EL ENVEJECIMIENTO

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Importancia de la actividad física
3. Prevención en la actividad física
4. Ventajas del ejercicio físico
5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
 - 1.- Recomendaciones generales
 - 2.- Contraindicaciones
6. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
 - 1.- Introducción
 - 2.- 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. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones