



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## *Curso de Monitor de Culturismo*

+ Información Gratis

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

## Curso de Monitor de Culturismo

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### descripción

Hoy en día, es habitual ver gimnasios con mucha gente, sobre todo jóvenes, que comienzan a ir al gimnasio para fortalecer su musculatura, pero con el paso del tiempo, algunos empiezan a entrar en el mundo de la musculación. El culturismo es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistente la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia. Su finalidad es la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma.



## *a quién va dirigido*

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

## *objetivos*

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y los sistemas y aparatos del cuerpo humano.
- Valorar las necesidades psicológicas en el deporte y la finalidad de su intervención, así como la planificación, entrenamiento,... para mejorar el rendimiento del deportista.
- Definir la nutrición deportiva, analizando cada uno de los elementos que forman parte de la nutrición, así como los suplementos o ayudas ergogénicas que se puede tomar el deportista.
- Explicar el dopaje, así como las sustancias y métodos de dopaje, la organización de los controles y las recogidas de muestras.
- Conocer las bases por las que el entrenamiento produce adaptaciones, así como las cualidades y factores que están implicados en la condición física y motriz.
- Estudiar la fuerza, definiendo los diferentes conceptos que puede tener en función del tipo, así como identificar y analizar las manifestaciones y factores determinantes de la fuerza.
- Determinar los diferentes ejercicios que existen para el acondicionamiento del culturista, describiendo el equipo básico y la terminología de la musculación.
- Identificar las diferentes técnicas y métodos básicos para el entrenamiento de la musculación.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, y la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios.

## *para qué te prepara*

Con la realización del curso de monitor de culturismo se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades de entrenamiento del culturismo, la musculación, combinando una buena nutrición y planificación deportiva para cumplir con los objetivos de los deportistas.

## ***salidas laborales***

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de culturismo, Monitor de Musculación, Monitor de gimnasio.

## 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 'Monitor de Culturismo'

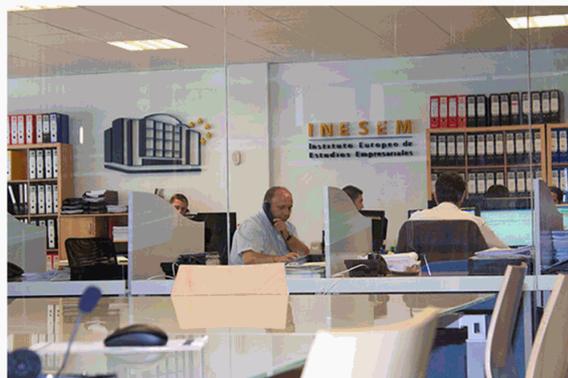


## profesorado y servicio de tutorías

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****MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS****UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO**

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
  - 1.- Los huesos
  - 2.- Cráneo y la cara
  - 3.- Columna vertebral
  - 4.- Tronco
  - 5.- Extremidades
  - 6.- Esqueleto apendicular
  - 7.- Cartílagos
  - 8.- Articulaciones y movimiento
  - 9.- Los ligamentos
3. El sistema muscular
  - 1.- Tejido muscular
  - 2.- Características del tejido muscular
  - 3.- Clasificación muscular
  - 4.- Principales grupos musculares, localización y función
  - 5.- Acciones musculares
4. El Músculo Esquelético
  - 1.- Vascularización del músculo esquelético
  - 2.- Inervación del músculo esquelético
  - 3.- Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares

**UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA, SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO**

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
4. 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
5. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
  - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
  - 2.- La fatiga

**UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO****+ Información Gratis**

- 1.Necesidades psicológicas en el deporte
- 2.La finalidad de la intervención psicológica
- 3.VARIABLES, habilidades y técnicas psicológicas
- 4.Entrenamiento de habilidades psicológicas
- 5.Tipos de intervención psicológica
- 6.El papel de la Psicología
- 7.Participación de los deportistas en la preparación psicológica
- 8.Componentes generales de un programa de preparación psicológica
- 9.Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
- 10.Planificación del entrenamiento psicológico
- 11.Diseño de programas de entrenamiento psicológico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL CULTURISMO**

- 1.Nutrición deportiva
- 2.Hidratos de carbono
  - 1.- Monosacáridos
  - 2.- Oligosacáridos
  - 3.- Polisacáridos
- 3.Lípidos o grasas
- 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:  $\beta$ -hidroxi- $\beta$ -metilbutirato
  - 7.- Creatina
  - 8.- Otros
- 9.Consideraciones generales de las dietas hiperproteicas
- 10.Nutrición pre y post entrenamiento
  - 1.- Nutrición pre entrenamiento
  - 2.- Nutrición post entrenamiento
- 11.Ejemplos de dietas para culturistas
  - 1.- Ejemplo de una dieta para volumen
  - 2.- Ejemplo de una dieta para definición

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL DOPAJE EN EL DEPORTE**

- 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

## **MÓDULO 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

- 1.Introducción al entrenamiento deportivo
- 2.Objetivos del entrenamiento deportivo
- 3.Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  - 1.- Ley de Schultz-Arnoldt
  - 2.- Principio de la supercompensación
  - 3.- Teoría del estrés de Selye
- 4.Carga de entrenamiento y sus variables
  - 1.- Magnitud de la carga
  - 2.- Tendencia de la carga
  - 3.- Naturaleza de la carga
  - 4.- Complejidad de la carga
  - 5.- Organización de la carga
- 5.Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
  - 1.- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
  - 2.- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
  - 3.- Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
  - 4.- Principios de proporcionalización
- 6.Capacidades físicas básicas
  - 1.- Resistencia: aeróbica - anaeróbica
  - 2.- Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
  - 3.- Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
  - 4.- Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
- 7.Efecto del entrenamiento
- 8.Efecto residual de entrenamiento
- 9.El desentrenamiento

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FUERZA**

- 1.Introducción a la fuerza
  - 1.- Concepto de fuerza
- 2.Manifestaciones de la fuerza
  - 1.- Manifestación activa
  - 2.- Manifestación reactiva
  - 3.- Resistencia a la fuerza

- 3. Tipos de contracción muscular
- 4. Factores determinantes de la fuerza muscular

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACONDICIONAMIENTO Y EJERCICIOS PARA EL CULTURISTA**

- 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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO**

- 1. Ejercicios de musculación
- 2. Técnicas y métodos de entrenamiento en culturismo
  - 1.- Técnicas básicas de entrenamiento
  - 2.- Métodos de entrenamiento en culturismo
  - 3.- Adaptaciones al entrenamiento con cargas
- 3. Programación del entrenamiento
- 4. Kinesiología
- 5. Intensidad. Conceptos culturistas
  - 1.- Principios del entrenamiento de intensidad
- 6. Entrenamiento para mujeres

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN**

- 1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
- 2. Lesiones deportivas más frecuentes
  - 1.- Lesiones musculares
  - 2.- Lesiones en los tendones
  - 3.- Lesiones articulares
  - 4.- Lesiones óseas
- 3. Causas de las lesiones deportivas
- 4. Fases de la lesión deportiva
- 5. Factores que influyen en la lesión y curación
  - 1.- Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
  - 2.- Factores que intervienen en el proceso de curación
- 6. Prevención de la lesión deportiva
- 7. Reconocimiento médico previo
- 8. Psicología de la lesión deportiva
- 9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
  - 1.- Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
  - 2.- Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
- 10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo