



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Monitor de Halterofilia + Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)***

+ Información Gratis

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

# **Monitor de Halterofilia + Monitor de Musculación y Fitness (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)**

**duración total:** 400 horas

**horas teleformación:** 200 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## **descripción**

La halterofilia es una modalidad de profundo calado en el deporte moderno, y sus movimientos de competición ocupan buena parte de los elementos de trabajo de todas las disciplinas deportivas. Aprender su ejecución y conocer la aplicación que pueda tener en cada especialidad se convierte en una necesidad para cualquier técnico que quiera resolver adecuadamente el reto de formar y hacer avanzar a sus deportistas. A través de este Curso de Monitor de Halterofilia + Monitor de Musculación y Fitness aprenderás las habilidades y funciones que debe de tener un entrenador de halterofilia y de musculación y fitness.



**+ 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 las bases neuromusculares del entrenamiento de fuerza.
- Identificar la respuesta adaptativa al entrenamiento de la fuerza.
- Tener en cuenta los aspectos endocrinos relacionados con el entrenamiento de fuerza.
- Conocer las características del equipamiento y la indumentaria según el ejercicio.
- Obtener las habilidades para el entrenamiento de la halterofilia.
- Aprender distintos ejercicios para desarrollar este deporte.
- Conocer las bases anatómicas y fisiológicas del movimiento para aplicarlas a los ejercicios característicos de musculación y fitness
- Adquirir conocimientos básicos sobre el sistema óseo y la fisiología muscular
- Analizar las respuestas fisiológicas a los ejercicios de musculación y fitness
- Comprender la importancia de la nutrición en la realización de deporte
- Conocer la teoría del entrenamiento aplicada a la musculación y fitness.

## *para qué te prepara*

Este Curso de Monitor de Halterofilia + Monitor de Musculación y Fitness te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias y funciones que debe de tener un entrenador de Halterofilia, asimismo aprenderás los conocimientos necesarios para supervisar satisfactoriamente las necesidades de los distintos objetivos estéticos, deportivos y de salud de los alumnos como monitor de musculación y fitness.

## *salidas laborales*

Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física, Monitor de Halterofilia, Monitor de Musculación y Fitness en Centros Deportivos o Gimnasios.

## 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 Musculación y Fitness'
- Manual teórico 'Monitor de Halterofilia'



## profesorado y servicio de tutorías

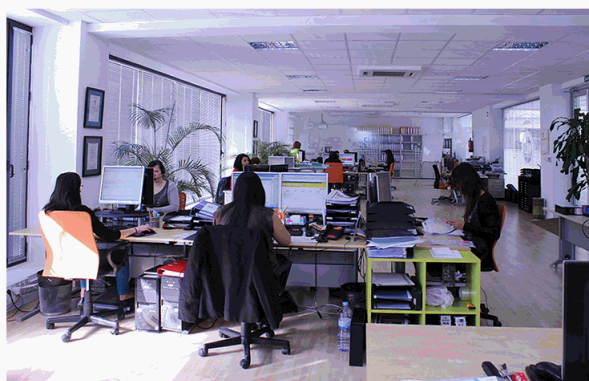
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "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**

# PARTE 1. MONITOR DE HALTEROFILIA

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
  - 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. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
  - 1.- Columna vertebral
  - 2.- Tronco
  - 3.- Extremidades
  - 4.- Cartílagos
  - 5.- Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
  - 1.- Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  - 2.- Articulación de la rodilla
  - 3.- Articulación coxo-femoral
  - 4.- Articulación escapulo humeral

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistemas anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL 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 6. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE**

1. Fundamentación teórica
2. Gasto calórico
3. Nutrientes en el deporte
  - 1.- Hidratos de carbono
  - 2.- Grasas
  - 3.- Proteínas
  - 4.- Agua y electrolitos
  - 5.- Micronutrientes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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. Capacidades coordinativas
  - 1.- Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
8. Efecto del entrenamiento
9. Efecto residual de entrenamiento
10. El desentrenamiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA HALTEROFILIA**

- 1.El equipamiento
  - 1.- La barra
  - 2.- Los discos
  - 3.- Collarines
  - 4.- La tarima
  - 5.- Los cajones (blocks)
  - 6.- Racks o soportes
  - 7.- Carbonato de magnesio
  - 8.- Dispositivos de trazado de trayectoria de barra
- 2.Indumentaria y accesorios
  - 1.- Vestimenta de competición y entrenamiento
  - 2.- El calzado
  - 3.- Cinturón de fuerza
  - 4.- Vendajes, apósitos y cintas
  - 5.- Guantes y protectores de las palmas de las manos
  - 6.- Otra equipación
  - 7.- Correas (Wrist Straps)

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LOS EJERCICIOS DE HALTEROFILIA**

- 1.Ejercicios clásicos
  - 1.- Arrancada (Snatch)
  - 2.- Envi6n (Clean & Jerk)
- 2.Clasificaci6n de los ejercicios de halterofilia
  - 1.- Categorizaci6n de los medios fundamentales y adicionales
  - 2.- Ejercicios preparatorios generales en la halterofilia
  - 3.- Ejercicios para el entrenamiento de halterofilia
  - 4.- Ejercicios de halterofilia espec6ficos
- 3.Introducci6n a la fuerza
  - 1.- Concepto de fuerza
- 4.Principio fundamental del entrenamiento de la fuerza
- 5.Tipos de contracci6n muscular
- 6.Tipos de tensi6n muscular
- 7.Manifestaciones de la fuerza
  - 1.- Manifestaci6n activa
  - 2.- Manifestaci6n reactiva
  - 3.- Resistencia a la fuerza

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. LESIONES DEPORTIVAS, PREVENCI6N Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducci6n a las lesiones deportivas
- 2.Definici6n
- 3.La prevenci6n
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Introducci6n
  - 2.- Lesiones deportivas m6s frecuentes
- 6.¿Qu6 debes hacer si te lesionas durante la realizaci6n del ejercicio f6sico?
- 7.¿Qu6 puedes hacer si te lesionas?
- 8.T6cnicas utilizadas en la prevenci6n y tratamiento de lesiones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducci6n a los primeros auxilios
  - 1.- Principios b6sicos de actuaci6n en primeros auxilios
  - 2.- La respiraci6n
  - 3.- El pulso

2. Actuaciones en primeros auxilios
  - 1.- El ahogamiento
  - 2.- Las pérdidas de consciencia
  - 3.- Las crisis cardíacas
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Las heridas
  - 6.- Fracturas y luxaciones
  - 7.- Quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo

## **PARTE 2. MONITOR DE MUSCULACIÓN Y FITNESS**

### **MODULO I. ASPECTOS TEÓRICOS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR**

1. Introducción
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Acciones musculares
5. Ligamentos
6. Musculatura dorsal
7. Tendones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS**

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.**

### **Introducción al entrenamiento**

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas 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 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

## **ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**

## **MODULO II. RECURSOS PRÁCTICOS DE TONIFICACIÓN DIRIGIDA**

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Lumbos.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.