INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Monitor de Halterofilia + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doble Titulación + 8 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Curso de Monitor de Halterofilia + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (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. Con este Curso de Monitor de Halterofilia + Curso en Nutrición de la Práctica Deportiva aprenderás las funciones y habilidades de un entrenador de halterofilia, además de conocer la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.

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.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

para qué te prepara

El Curso de Monitor de Halterofilia + Curso en Nutrición de la Práctica Deportiva te prepara para obtener unos conocimientos profesionales sobre las competencias y funciones que debe de tener un entrenador de Halterofilia, asimismo aprenderás a elaborar y supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte.

salidas laborales

Entrenadores, Monitores Deportivos, Profesor de Educación física, Educación, Monitor de Halterofilia,Centros Especializados de Dietética y Nutrición,Clubes deportivos.

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 direccion General — Firma del alumno/a

MARIA MORENO HIDALGO — 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

-

profesorado y servicio de tutorías

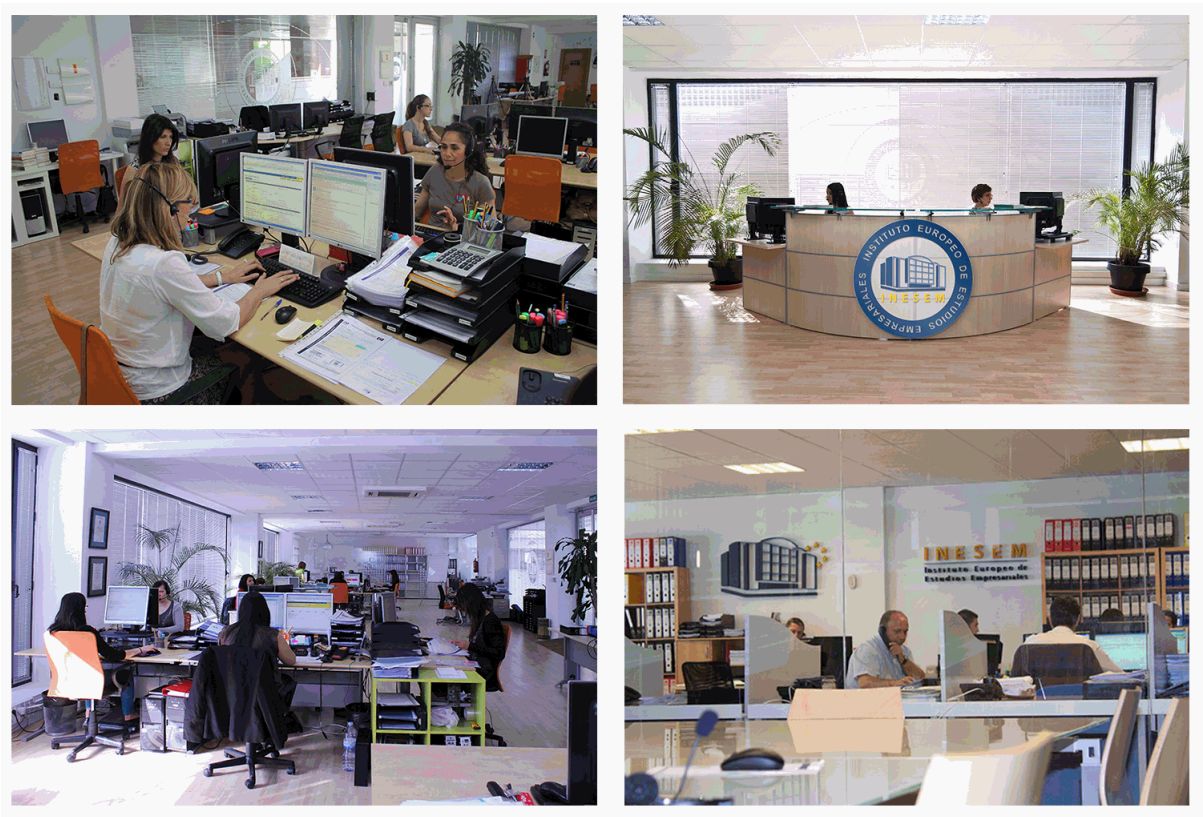
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

+ Información Gratis

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.- Envión (Clean & Jerk)

2.Clasificación de los ejercicios de halterofilia
- 1.- Categorización de los medios fundamentales y adicionales
- 2.- Ejercicios preparatorios generales en la halterofilia
- 3.- Ejercicios para el entrenamiento de halterofilia
- 4.- Ejercicios de halterofilia específicos

3.Introducción a la fuerza
- 1.- Concepto de fuerza

4.Principio fundamental del entrenamiento de la fuerza

5.Tipos de contracción muscular

6.Tipos de tensión muscular

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

UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1.Introducción a los primeros auxilios
- 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- 2.- La respiración
- 3.- El pulso

+ Información Gratis

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. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1.Concepto de bromatología
2.Concepto de alimentación
3.Concepto de nutrición
4.Concepto de alimento
5.Concepto de nutriente
6.Concepto de dietética
7.Concepto de dieta
8.Concepto de ración
9.Concepto de dietista-nutricionista
10.Concepto de salud
11.Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1.Clasificación de los alimentos
2.Clasificación de nutrientes
3.Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1.Conceptos básicos
2.Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3.Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1.Transformaciones energéticas celulares
2.Unidades de medida de la energía
3.Necesidades energéticas del adulto sano
4.Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1.Definición y generalidades
2.Clasificación
3.Funciones
4.Metabolismo de los hidratos de carbono
5.La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1.Definición y generalidades
2.Funciones

+ Información Gratis

3.Distribución
4.Clasificación
5.Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1.Definición y generalidades
2.Aminoácidos
3.Proteínas
4.Metabolismo de las proteínas
5.Necesidades de proteínas
6.Valor proteico de los alimentos
7.Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1.Introducción
2.Funciones
3.Clasificación
4.Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1.Introducción
2.Clasificación
3.Características generales de los minerales
4.Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1.Introducción y características del agua
2.El agua en el cuerpo humano
3.Recomendaciones sobre el consumo de agua
4.Trastornos relacionados con el consumo de agua
5.Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1.Valor nutritivo de los alimentos
2.Clasificación de los alimentos
3.Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1.Alimentos de origen vegetal
2.Cereales y derivados
3.Verduras y Hortalizas
4.Setas y algas
5.Legumbres
6.Frutas y frutos secos
7.Grasas vegetales
8.Otros alimentos
9.Alimentos estimulantes
10.Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Introducción
2.Higiene de los alimentos
3.Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1.Operaciones a temperatura ambiente
2.Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1.Conservación de los alimentos
2.Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3.Métodos físicos
4.Métodos químicos
5.Tecnologías emergentes
6.Consejos en la adquisición de alimentos
7.Consumo responsable
8.Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1.Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2.Ingestas recomendadas
3.Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1.Introducción a la Miología
2.Tipos de Tejido Muscular
3.Características del tejido muscular
4.El Músculo Esquelético
5.Uniones musculares
6.Tono y fuerza muscular
7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1.Utilización de energía por el músculo
2.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3.Utilización de la grasa en el ejercicio
4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
5.Vitaminas y ejercicio
6.Minerales y ejercicio
7.Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1.Introducción a la fisiología del ejercicio
2.Ejercicio físico
3.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4.La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1.Introducción
2.Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3.Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4.Reposición de líquidos y electrolitos
5.Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6.Bebidas para deportistas
7.Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1.Concepto
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
7.Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

+ Información Gratis

1.Introducción
2.Gasto calórico
3.Hidratos de carbono
4.Grasas
5.Proteínas
6.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1.Actividad física en la niñez
2.Actividad física en la adolescencia
3.Actividad física en la edad adulta
4.Actividad física en la tercera edad