INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Entrenador Personal + Salud Deportiva (Doble Titulación con 13 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Curso de Entrenador Personal + Salud Deportiva (Doble Titulación con 13 Créditos ECTS)

duración total: 325 horas ***horas teleformación:*** 163 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Si le interesa el ámbito del deporte y quiere especializarse en el entrenamiento personal y salud deportiva este es su momento, con el Curso Superior de Entrenador Personal + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. Es por ello que, el presente curso estable un acercamiento a los contenidos indispensables sobre la salud deportiva. Se trata de Formación para el asesoramiento de entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios.

+ 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

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.

para qué te prepara

El presente Curso Superior de Entrenador Personal + Salud Deportiva te prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Este curso prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados. Del mismo modo ofrece conocimientos para recomendar dietas adecuadas.

salidas laborales

Salud deportiva / Entrenador Personal / Deportes / Actividad física.

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).

INESEM Instituto Europeo de Estudios Empresariales

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

Centro de Formación Superior de POSTGRADO INESEM

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

- Manual teórico 'Entrenador Personal'

- Manual teórico 'Salud Deportiva'

profesorado y servicio de tutorías

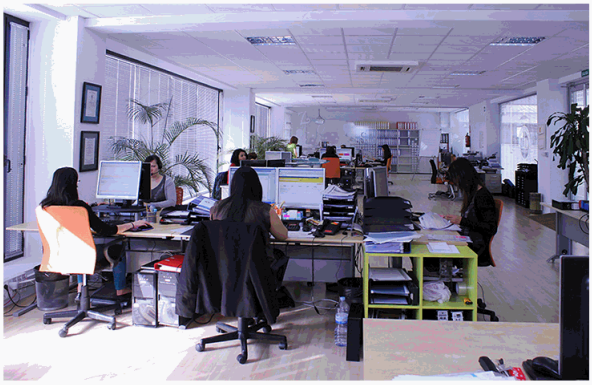
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

+ Información Gratis

programa formativo

PARTE 1. ENTRENADOR PERSONAL

MÓDULO 1. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1.Conceptos Generales
2.Logro y mantenimiento de la salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1.Introducción
2.Funciones básicas del entrenador personal
3.Áreas de desarrollo del entrenador personal
4.Perfiles de los clientes
5.Ética profesional del entrenador personal
6.Claves para el éxito del entrenador personal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA ÓSEO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

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 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1.Sistema energético
2.Adenosín Trifosfato (ATP)
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 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. 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 8. 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 9. EL ENTRENAMIENTO

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

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
6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1.Principios generales de primeros auxilios
2.Asistencias
3.Técnicas de Reanimación. RCP básicas
4.Estado de Shock
5.Heridas y hemorragias
6.Quemaduras
7.Electrocución
8.Fracturas y contusiones
9.Intoxicación
10.Insolación
11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

MÓDULO 2. PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1.Introducción.
2.Funciones.
3.Salud.
4.Evaluación inicial.
5.Componentes del fitness.
6.Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7.Documentos anexos.

PARTE 2. SALUD DEPORTIVA

+ Información Gratis

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

1.Anatomía
- 1.- Posición anatómica
- 2.- Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- 3.- Tipos constitucionales del cuerpo humano
- 4.- Clasificación de la anatomía

2.Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- 1.- Sistema óseo y funciones
- 2.- Aparato respiratorio
- 3.- Sistema cardiovascular
- 4.- Aparato digestivo
- 5.- Aparato renal
- 6.- Sistema endocrino
- 7.- Sistema nervioso
- 8.- La piel

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

1.Miología

2.Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardiaco
- 1.- Movimientos musculares

3.Características del tejido muscular
- 1.- Regeneración del tejido muscular

4.El Músculo Esquelético
- 1.- Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- 2.- Acción muscular sobre el esqueleto

5.Uniones musculares

6.Tono y fuerza muscular
- 1.- Tono muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1.Lesiones deportivas. Concepto

2.-Prevención de las lesiones deportivas
- 1.- Tratamiento de las lesiones deportivas

3.Lesiones en extremidades inferiores
- 1.- Lesiones en la pierna
- 2.- Lesiones en el pie
- 3.- Lesiones en el muslo
- 4.- Lesiones en la rodilla

4.Lesiones en extremidades superiores y tronco
- 1.- Lesiones en extremidad superior
- 2.- Lesiones en hombro

5.Lesiones en los niños
- 1.- Lesiones más frecuente en los niños/as

6.Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- 1.- Tratamiento ortopédico de las lesiones

+ Información Gratis

2.- Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
3.- Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
4.- Hidrología médica y terapias naturales complementarias

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

1.Introducción a la historia del masaje
1.- De Egipto al Islam
2.- Desde la Edad Media al Siglo XX
2.Introducción al masaje deportivo
1.- Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
3.Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
1.- Claves para el masaje deportivo
4.Gimnasia para el masaje. Quirogimnasia
5.Efectos fisiológicos del masaje
1.- Estiramientos miofasciales en el deporte
6.Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
1.- Indicaciones del masaje
2.- Contraindicaciones del masaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

1.El masaje
1.- Masaje de calentamiento
2.- Masaje de intracompetición
3.- Masaje de restauración o postcompetición
4.- Masaje de entrenamiento o intersemana
5.- Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones
2.Automasaje en el deportista
3.Masaje ruso
4.Reflexoterapia podal en el deportista
1.- Beneficios te la reflexiología podal
2.- Contraindicaciones de la reflexología podal
5.Drenaje linfático manual
1.- Técnicas básicas en el drenaje linfático
6.Crioterapia, criomasaje y criocinética
1.- Efectos fisiológicos
2.- Indicaciones y contraindicaciones
3.- Formas de aplicación
7.Criomasaje y Criocinética
1.- Aplicación de criomasaje
2.- Indicaciones del criomasaje
3.- Contraindicaciones del criomasaje
4.- Criocinética
8.Shiatsu. Masaje japonés
1.- Beneficios del tratamiento con shiatsu

UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

1.Vendaje funcional
1.- Técnicas del vendaje funcional
2.- Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
3.- Propiedades del vendaje funcional
2.Tipos de vendajes funcionales
1.- Vendajes funcionales: hombro y codo
2.- Vendajes funcionales: muñeca
3.- Vendajes funcionales: tronco
4.- Vendajes funcionales: muslo y rodilla

+ Información Gratis

5.- Vendajes funcionales tobillo y pie
3.Otros vendajes
1.- Vendajes neuromuscular
2.- Vendaje en el paciente con linfedema
3.- Vendaje en el paciente amputado

UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

1.Anatomía y biomecánica de la rodilla
1.- Exploraciones físicas en la rodilla
2.Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
3.Lesiones en la rodilla
1.- Reumatismos de partes blandas en la rodilla
2.- Rehabilitación de lesiones de la rodilla
3.- Osteopatía
4.Electroestimulación en la articulación de la rodilla
5.Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

1.Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
1.- Actividad física
2.- Ejercicio físico
3.- Condición física
2.Beneficios de la actividad física
1.- Componentes de la actividad física
3.Efectos de la actividad física y la alimentación
1.- Efectos sobre la obesidad
2.- Efectos sobre la diabetes
3.- Efectos sobre la hipertensión arterial
4.Cineantropometría
1.- La antropometría
5.Ayudas ergogénicas
1.- Características

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1.Reanimación cardiopulmonar
2.Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
1.- Congelación
2.- Hipotermia
3.Calambre, agotamiento y golpe de calor
1.- Calambres por el calor
2.- Agotamiento por el calor
3.- Golpe de calor