INESEM

BUSINESS SCHOOL

Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Curso Universitario de Especialización + 8 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

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

Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Curso Universitario de Especialización + 8 Créditos ECTS)

duración total: 400 horas ***horas teleformación:*** 200 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.
Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. Con el Curso de Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético. Es un curso homologado baremable para oposiciones.

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.
- 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

Con la realización del curso de Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva 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.
El presente Monitor de Culturismo + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella; así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

salidas laborales

El presente curso capacita al alumnado para poder desempeñar actividades como Monitor de culturismo, Monitor de Musculación, Monitor de gimnasio.
Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

+ Información Gratis

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 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Necesidades Nutricionales y Estudio de los Nutrientes'
- Manual teórico 'Estudio de los Alimentos'
- Manual teórico 'Monitor de Culturismo'

profesorado y servicio de tutorías

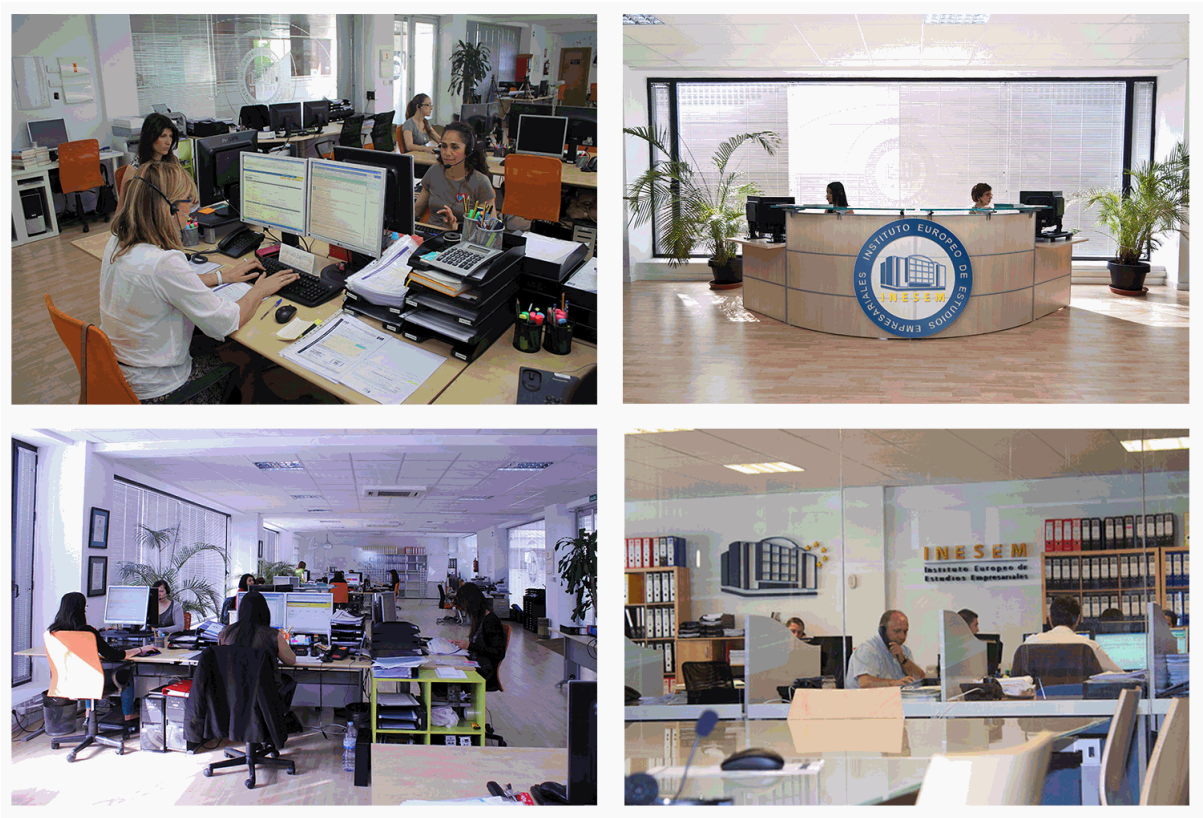
Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado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

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

+ Información Gratis

2.- La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

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: β-hidroxi-β-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-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.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 Reeducación 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

PARTE 2. NUTRICIÓN DE 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

+ Información Gratis

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
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

+ Información Gratis

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

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