

Código: 57630
Curso: Entrenador de Fisioculturismo
Modalidad: ONLINE
Duración: 90h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado, se exigirá un mínimo de 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:


Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

DIPLOMA
ACREDITATIVO

D./Dña. **XXXXX XXXXX XXXXX** con D.N.I. **11111111H**, ha realizado, con pleno aprovechamiento, el curso titulado **Curso Intensivo de Inglés B2**, con Código **19656** Grupo **30694**, entre los días **29/06/2023** y**30/08/2023**, con una duración total de **56** horas, en la modalidad formativa **ONLINE**

Contenidos impartidos (Ver Dorso)

Firma y sello de la entidad responsable de impartir la formación

Fecha de expedición
31 AGO 2023

Firma del alumno

Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

Que el alumno adquiera las competencias necesarias para profundizar en las actividades, técnicas y entrenamientos que se emplean en el mundo del culturismo en la actualidad.

Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO
Sistema óseo
- Huesos de la cabeza
- Huesos del tórax
- Huesos vertebrales
- Huesos de las extremidades superiores
- Huesos de las extremidades inferiores
Deformaciones de la columna vertebral
El músculo
- Contracción
- Tensión
- Fatiga muscular
La piel
Aparato respiratorio
- Anatomía
- Fisiología
Sistema cardiovascular
- El corazón
- La sangre
Aparato digestivo
- Páncreas
- Hígado
- Proceso de la digestión
- Aparato renal
Sistema endocrino y hormonas
- Sistema endocrino
- Andrógenos y anabolizantes
Sistema nervioso
- Sistema nervioso central
- Sistema nervioso periférico
Los fármacos en el deporte
UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA
Introducción a la Miología
Tipos de Tejido Muscular
- Tejido muscular liso
- Tejido muscular esquelético o estriado
- Tejido muscular cardiaco
Características del tejido muscular
- Regeneración del tejido muscular
El Músculo Esquelético
- Vascularización del músculo esquelético
- Inervación del músculo esquelético
- Clasificación de los músculos esqueléticos

- Funciones del músculo esquelético
Uniones musculares
Tono y fuerza muscular
- Tono muscular
- Fuerza muscular
La contracción muscular
UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO
Introducción a la fisiología del ejercicio
- Conceptos
- Actividad física y salud cardiovascular
Ejercicio físico
- Clasificación
- Factores que influyen en el desgaste físico
- Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
- Fases del ejercicio físico
Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- Adaptaciones metabólicas
- Adaptaciones circulatorias
- Adaptaciones cardíacas
- Adaptaciones respiratorias
- Adaptaciones en la sangre
- Adaptaciones del medio interno
La fatiga
- Fatiga muscular aguda
- Fatiga general
- Fatiga crónica
UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA
Gimnasia de musculación. Equipo básico
- Barras
- Mancuernas
- Soportes y jaulas
- Máquinas
- Bancos
Terminología de la musculación
- Horario óptimo
- La importancia de la respiración
Ejercicios de musculación
- Pectorales
- Dorsales
- Oblicuos
- Hombros
- Bíceps
- Tríceps
- Abdominales
- Antebrazos
- Piernas
Principios de entrenamiento
- Principios de entrenamiento para principiantes

- Principios de entrenamiento para avanzados
Entrenamiento para mujeres
UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA
Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
Suplementos deportivos
- Proteínas
- Carbohidratos
- Aminoácidos
- Barritas proteicas y/o energéticas
- Creatina
- Pre y post entrenamientos
- Quemadores de grasas
- Energéticos
UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS
Ayuda ergogénica
- Principales características
- Estudios e investigaciones
Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
Vitaminas y minerales
Bicarbonato y otros tampones
Otras ayudas ergogénicas
- Cafeína
- Piruvato
- Gingenósidos
UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO
Ejercicios de musculación
Técnicas básicas de entrenamiento culturista
- Adaptaciones al entrenamiento con cargas
Programación entrenamiento
Kinesiología
Intensidad. Conceptos culturistas
Conceptos básicos
UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE
Dopaje
- Definición
- Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
- Motivos de la lucha antidopaje
- Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
Sustancias y métodos de dopaje
- Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
- Los métodos de dopaje
Organización de los controles de dopaje
Recogida y extracción de muestras
- Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
- Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje

- Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
- Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
Laboratorio de control de dopaje del CSD
Procedimientos disciplinarios
- Sanciones
Normativa antidopaje internacional
- La Agencia Mundial Antidopaje
- El Comité Olímpico Internacional
- Las federaciones deportivas internacionales
- El código mundial antidopaje
UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones deportivas frecuentes
- Lesiones deportivas más frecuentes
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS
Introducción a los Primeros Auxilios
- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
- La respiración
- El pulso
Actuaciones en primeros auxilios
- Ahogamiento
- Las pérdidas de consciencia
- Las crisis cardiacas
- Hemorragias
- Las heridas
- Las fracturas y luxaciones
- Las quemaduras
Normas generales para la realización de vendajes
- Vendaje para codo o rodilla
- Vendaje para tobillo y pie
- Vendaje para mano y muñeca
Maniobras de reanimación cardiopulmonar
- Ventilación manual
- Masaje cardiaco externo