

ENTRENADOR DE FISIOCULTURISMO (ONLINE)



350,00 € - 425,00 €

El entrenamiento de fisioculturismo, a través de este curso, el alumnado podrá adquirir las competencias necesarias para profundizar en las actividades, técnicas y entrenamientos que se emplean en el mundo del culturismo en la actualidad.

Categorías: [Actividad Física y del Deporte](#), [Cursos online](#), [Educación Física y Entrenamiento Personal](#) |

INFORMACIÓN

Duración	200 h
Modalidad	Online
Docencia	TUTOR PERSONAL
Prácticas	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
Centro de empleo	AGENCIA DE COLOCACIÓN

Formación acreditada

CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

Precio

Particular, Empresa

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo
2. - Huesos de la cabeza
3. - Huesos del tórax
4. - Huesos vertebrales
5. - Huesos de las extremidades superiores
6. - Huesos de las extremidades inferiores
7. Deformaciones de la columna vertebral
8. El músculo
9. - Contracción
10. - Tensión
11. - Fatiga muscular
12. La piel
13. Aparato respiratorio
14. - Anatomía
15. - Fisiología
16. Sistema cardiovascular
17. - El corazón
18. - La sangre
19. Aparato digestivo
20. - Páncreas
21. - Hígado
22. - Proceso de la digestión
23. - Aparato renal
24. Sistema endocrino y hormonas
25. - Sistema endocrino
26. - Andrógenos y anabolizantes
27. Sistema nervioso

28. - Sistema nervioso central
29. - Sistema nervioso periférico
30. Los fármacos en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. - Tejido muscular liso
4. - Tejido muscular esquelético o estriado
5. - Tejido muscular cardíaco
6. Características del tejido muscular
7. - Regeneración del tejido muscular
8. El Músculo Esquelético
9. - Vascularización del músculo esquelético
10. - Inervación del músculo esquelético
11. - Clasificación de los músculos esqueléticos
12. - Funciones del músculo esquelético
13. Uniones musculares
14. Tono y fuerza muscular
15. - Tono muscular
16. - Fuerza muscular
17. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. - Conceptos
3. - Actividad física y salud cardiovascular
4. Ejercicio físico
5. - Clasificación
6. - Factores que influyen en el desgaste físico
7. - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
8. - Fases del ejercicio físico
9. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
10. - Adaptaciones metabólicas
11. - Adaptaciones circulatorias
12. - Adaptaciones cardíacas

13. - Adaptaciones respiratorias
14. - Adaptaciones en la sangre
15. - Adaptaciones del medio interno
16. La fatiga
17. - Fatiga muscular aguda
18. - Fatiga general
19. - Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
2. - Barras
3. - Mancuernas
4. - Soportes y jaulas
5. - Máquinas
6. - Bancos
7. Terminología de la musculación
8. - Horario óptimo
9. - La importancia de la respiración
10. Ejercicios de musculación
11. - Pectorales
12. - Dorsales
13. - Oblicuos
14. - Hombros
15. - Bíceps
16. - Tríceps
17. - Abdominales
18. - Antebrazos
19. - Piernas
20. Principios de entrenamiento
21. - Principios de entrenamiento para principiantes
22. - Principios de entrenamiento para avanzados
23. Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos

3. - Proteínas
4. - Carbohidratos
5. - Aminoácidos
6. - Barritas proteicas y/o energéticas
7. - Creatina
8. - Pre y post entrenamientos
9. - Quemadores de grasas
10. - Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

1. Ayuda ergogénica
2. - Principales características
3. - Estudios e investigaciones
4. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
5. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
6. Vitaminas y minerales
7. Bicarbonato y otros tampones
8. Otras ayudas ergogénicas
9. - Cafeína
10. - Piruvato
11. - Gingenósidos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

1. Ejercicios de musculación
2. Técnicas básicas de entrenamiento culturista
3. - Adaptaciones al entrenamiento con cargas
4. Programación entrenamiento
5. Kinesiología
6. Intensidad. Conceptos culturistas
7. Conceptos básicos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

1. Dopaje
2. - Definición
3. - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional

4. - Motivos de la lucha antidopaje
5. - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
6. Sustancias y métodos de dopaje
7. - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
8. - Los métodos de dopaje
9. Organización de los controles de dopaje
10. Recogida y extracción de muestras
11. - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
12. - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
13. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
14. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
15. - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
16. Laboratorio de control de dopaje del CSD
17. Procedimientos disciplinarios
18. - Sanciones
19. Normativa antidopaje internacional
20. - La Agencia Mundial Antidopaje
21. - El Comité Olímpico Internacional
22. - Las federaciones deportivas internacionales
23. - El código mundial antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. - Lesiones deportivas más frecuentes
7. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
8. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
9. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. - Vendaje para codo o rodilla
15. - Vendaje para tobillo y pie
16. - Vendaje para mano y muñeca
17. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
18. - Ventilación manual
19. - Masaje cardíaco externo