

CURSO ONLINE 100% BONIFICADO

ENTRENADOR PERSONAL



Curso bonificado por Fundación Tripartita y Seguridad Social. No supone ningún coste para empresa ni trabajador
Duración: 60 horas | Modalidad: online

Objetivos:

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:

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.

A quién va dirigido:

Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores... que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse en esta área profesional de gran demanda.

TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

Conceptos Generales
Logro y mantenimiento de la salud

TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

Introducción
Funciones básicas del entrenador personal
Áreas de desarrollo del entrenador personal
Perfiles de los clientes
Ética profesional del entrenador personal
Claves para el éxito del entrenador personal

TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

Morfología
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
Sistema óseo
Articulaciones y movimiento

TEMA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

Introducción a la Miología
Tipos de Tejido Muscular
Características del tejido muscular
El Músculo Esquelético
Uniones musculares
Tono y fuerza muscular
La contracción muscular

TEMA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético
Adenosín Trifosfato (ATP)
Tipos de fuentes energéticas
Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
Sistema aeróbico u oxidativo

TEMA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

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

TEMA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

Utilización de energía por el músculo
Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
Utilización de la grasa en el ejercicio
Utilización de las proteínas en el ejercicio
Vitaminas y ejercicio
Minerales y ejercicio
Agua y ejercicio

TEMA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

Gasto calórico
Hidratos de carbono
Grasas
Proteínas
Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

TEMA 9. EL ENTRENAMIENTO

Introducción al entrenamiento
Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
Factores que intervienen en el entrenamiento físico
Medición y evaluación de la condición física
Calentamiento y enfriamiento
Técnicas de relajación y respiración
Entrenamiento de la flexibilidad
Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
Entrenamiento muscular
Entrenamiento de la fuerza
El desentrenamiento
Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Introducción a las lesiones deportivas
Definición
La prevención
Tratamiento
Lesiones deportivas frecuentes
¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS

Principios generales de primeros auxilios

Asistencias
Técnicas de Reanimación. RCP básicas
Estado de Shock
Heridas y hemorragias
Quemaduras
Electrocución
Fracturas y contusiones
Intoxicación
Insolación
Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios



Si quieres información o inscribirte,
pincha aquí y déjanos tus datos
para que nos pongamos en contacto

www.cubicformacion.com