Entrenador Personal

Modalidad: Online

Duración: 120 horas

Objetivos:

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.

Contenidos:

PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL
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. FISIOLOGÍA 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 FISIOLOGÍA 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
Introducción.
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.

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS
PARTE II PRÁCTICA. MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL
Introducción.
Funciones.
Salud.
Evaluación inicial.
Componentes del fitness.
Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes.
Documentos anexos.