



Curso Superior de Entrenador Personal



Working

Formación Integral S.L.

www.workingformacion.com

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.

MODALIDAD

METODOLOGÍA

Online. Se entrega el material a través de nuestra plataforma virtual homologada. Contará con acceso a la misma las 24 horas al día los 365 días a la semana.

<http://cursosonline.workingformacion.com>

DURACIÓN

300 horas.

IMPARTIDO POR

Tutor experto en la materia. Contará con apoyo a través de nuestra plataforma en todo momento.

Al finalizar el curso se hará entrega de un
DIPLOMA HOMOLOGADO





Working

Formación Integral S.L.

Paseo Rosales 32, local 9 50008 Zaragoza
976 242 109 - info@workingformacion.com

www.workingformacion.com

