



FORMAMUNDO

Mira el mundo de otra forma



ENTRENADOR DE FISIOCULTURISMO

Horas de formación recomendadas: 300h

Materiales Incluidos:

- 1 Manual teórico: "Entrenador de fisioculturismo"
- 1 Cuaderno de ejercicios: "Entrenador de fisioculturismo"

TEMA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo: Huesos de la cabeza. Huesos del tórax. Huesos vertebrales. Huesos de las extremidades superiores. Huesos de las extremidades inferiores.
2. Deformaciones de la columna vertebral
3. El músculo: Contracción. Tensión. Fatiga muscular.
4. La piel
5. Aparato respiratorio: Anatomía. Fisiología.
6. Sistema cardiovascular: El corazón. La sangre.
7. Aparato digestivo: Páncreas. Hígado. Proceso de la digestión. Aparato renal.
8. Sistema endocrino y hormonas: Sistema endocrino. Andrógenos y anabolizantes.
9. Sistema nervioso: Sistema nervioso central. Sistema nervioso periférico.
10. Los fármacos en el deporte

TEMA 2. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular: Tejido muscular liso. Tejido muscular esquelético o estriado. Tejido muscular cardiaco.
3. Características del tejido muscular: Regeneración del tejido muscular.
4. El Músculo Esquelético: Vascularización del músculo esquelético. Inervación del músculo esquelético. Clasificación de los músculos esqueléticos. Funciones del músculo esquelético.
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular: Tono muscular. Fuerza muscular.
7. La contracción muscular

TEMA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio: Conceptos. Actividad física y salud cardiovascular.
2. Ejercicio físico: Clasificación. Factores que influyen en el desgaste físico. Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico. Fases del ejercicio físico.
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio: Adaptaciones metabólicas. Adaptaciones circulatorias. Adaptaciones cardíacas. Adaptaciones respiratorias. Adaptaciones en la sangre. Adaptaciones del medio interno.
4. La fatiga: Fatiga muscular aguda. Fatiga general. Fatiga crónica.

TEMA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico. Barras. Mancuernas. Soportes y jaulas. Máquinas. Bancos.
2. Terminología de la musculación: Horario óptimo. La importancia de la respiración.

3. Ejercicios de musculación: Pectorales. Dorsales. Oblicuos. Hombros. Bíceps. Tríceps. Abdominales. Antebrazos. Piernas.
4. Principios de entrenamiento: Principios de entrenamiento para principiantes. Principios de entrenamiento para avanzados.
5. Entrenamiento para mujeres

TEMA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos: Proteínas. Carbohidratos. Aminoácidos. Barritas proteicas y/o energéticas. Creatina. Pre y post entrenamientos. Quemadores de grasas. Energéticos.

TEMA 6. AYUDAS ERGOGÉNICA

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

TEMA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

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

TEMA 8. DOPAJE

1. 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.
2. Sustancias y métodos de dopaje: Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores. Los métodos de dopaje.
3. Organización de los controles de dopaje
4. 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

5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
6. Procedimientos disciplinarios: Sanciones.
7. Normativa antidopaje internacional: La Agencia Mundial Antidopaje. El Comité Olímpico Internacional. Las federaciones deportivas internacionales. El código mundial antidopaje.

TEMA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

TEMA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los Primeros Auxilios: Principios básicos de actuación en primeros auxilios. La respiración. El pulso.
2. Actuaciones en primeros auxilios: Ahogamiento. Las pérdidas de consciencia. Las crisis cardíacas. Hemorragias. Las heridas. Las fracturas y luxaciones. Las quemaduras.
3. Normas generales para la realización de vendajes: Vendaje para codo o rodilla. Vendaje para tobillo y pie. Vendaje para mano y muñeca
4. Maniobras de reanimación cardiopulmonar: Ventilación manual. Masaje cardíaco externo