



## Preparador físico y nutricionista

## Preparador físico y nutricionista

**Duración:** 1200 horas

**Precio:** consultar euros.

**Modalidad:** A distancia

### Objetivos:

El contenido de este Curso está ceñido a los contenidos en las diferentes programaciones de las asignaturas referidas del "Instituto Nacional de Educación Física", tales como Teoría del Entrenamiento Deportivo, Psicología de la Educación Física y Nutrición

### Dirigido a:

Deportistas amateur o incluso profesionales que quieren tener mejores y más amplios conocimientos para mejorar su rendimiento deportivo. Estudiantes del INEF que no han conseguido graduarse pero necesitan una diplomatura y unos estudios que les permitan integrarse como profesionales. Monitores de gimnasia de mantenimiento, artes marciales, aeróbic, y fitness. Deportistas o instructores de élite que deseen

### Metodología:

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno donde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual, si su curso es on line
- Por e-mail
- Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

### TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE, EL ENTRENADOR PERSONAL

1. Conceptos Generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

### TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

### TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

### TEMA 4. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

### TEMA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS



1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## TEMA 6. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

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

## TEMA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

## TEMA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

## TEMA 9. EL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Técnicas de relajación y respiración
7. Entrenamiento de la flexibilidad
8. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
9. Entrenamiento muscular
10. Entrenamiento de la fuerza
11. El desentrenamiento
12. Conducta de higiene en el entrenamiento

## TEMA 10. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

## TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS

1. Principios generales de primeros auxilios
2. Asistencias
3. Técnicas de Reanimación. RCP básicas

4. Estado de Shock
5. Heridas y hemorragias
6. Quemaduras
7. Electrocuci3n
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicaci3n
10. Insolaci3n
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

## ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

### PARTE II PRÁCTICA CDROM MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducci3n.
2. Funciones.
3. Salud.
4. Evaluaci3n inicial.
5. Componentes del fitness.
6. Sesi3n de entrenamiento: Sesi3n de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexo

## PARTE II

### 1. M3DULO 1. INTRODUCCI3N A LA DIETÉTICA Y NUTRICI3N.

#### TEMA 1. INTRODUCCI3N.

1. Conceptos.

#### TEMA 2. CLASIFICACI3N DE LOS ALIMENTOS.

1. Clasificaci3n de los alimentos.
2. Clasificaci3n de los nutrientes.
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

#### TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

1. Conceptos bási3cos.
2. Fisiologí3a y anatomí3a del aparato digestivo.

#### TEMA 4. LA DIGESTI3N.

1. Introducci3n.
2. Hiperpermeabilidad.

#### TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

1. Transformaciones energéticas celulares.
2. Unidades de medida de la energí3a.
3. Necesidades energéticas del adulto sano.
4. Necesidades energéticas totales segú3n la FAO.

#### TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

1. Valor energético de los alimentos.
2. Tablas de composici3n de los alimentos.
3. Ley de isodinamia y ley de los mí3nimos.

### 4. M3DULO 2. NUTRICI3N EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

#### TEMA 7. LA CONTRACCI3N MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

1. Introducción a la Miología.
2. Tipos de tejido muscular.
3. Características del tejido muscular.
4. El músculo esquelético.
5. Clasificación de los músculos esqueléticos.
6. El tono muscular.
7. El músculo esquelético.
8. Uniones musculares.
9. El trabajo muscular.
10. Fisiología del ejercicio.

## TEMA 8. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

1. Conceptualización histórica.
2. El ejercicio físico.
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

## TEMA 9. METABOLISMO EN LA FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

1. Adaptación neuromuscular al entrenamiento de la fuerza.
2. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga.

## TEMA 10. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

1. Conceptos generales.
2. Necesidades de nutrientes.
3. Coste energético.
4. La mujer y el deporte.
5. Deshidratación y rendimiento físico.
6. Bebidas para deportistas.
7. La cocina y el deporte.

## TEMA 11. LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. ELABORACIÓN DE DIETAS.

1. Recomendaciones dietéticas.
2. Tendencias nutricionales de los deportistas.

## TEMA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

1. Concepto.
2. Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.
3. Sustancias que influyen en el uso de combustible.
4. Sustancias que modifican el PH.
5. Conclusiones.

## TEMA 13. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA.

1. Actividad física en la niñez.
2. Actividad física en la adolescencia.
3. Actividad física en la edad adulta.
4. Actividad física en la tercera edad.

## TEMA 14. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.

1. Patologías cardíacas.
2. Síndrome plurimetabólico.
3. Sobrepeso y obesidad.
4. Diabetes.
5. Patologías del aparato locomotor.
6. Trastornos de la conducta alimentaria.





7. Trastornos renales.