

Entrenador de Fisioculturismo

Entrenador de Fisioculturismo

Duración: 200 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

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 dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde 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.

© icaformación2026

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, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/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.



© icaformación2026

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:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo
2. - Huesos de la cabeza
3. - Huesos del tórax
4. - Huesos vertebrales
5. - Huesos de las extremidades superiores
6. - Huesos de las extremidades inferiores
7. Deformaciones de la columna vertebral
8. El músculo
9. - Contracción
10. - Tensión
11. - Fatiga muscular
12. La piel
13. Aparato respiratorio
14. - Anatomía
15. - Fisiología
16. Sistema cardiovascular
17. - El corazón
18. - La sangre
19. Aparato digestivo
20. - Páncreas
21. - Hígado
22. - Proceso de la digestión
23. - Aparato renal
24. Sistema endocrino y hormonas
25. - Sistema endocrino
26. - Andrógenos y anabolizantes
27. Sistema nervioso
28. - Sistema nervioso central

© icaformación2026

29. - Sistema nervioso periférico
30. Los fármacos en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. - Tejido muscular liso
4. - Tejido muscular esquelético o estriado
5. - Tejido muscular cardiaco
6. Características del tejido muscular
7. - Regeneración del tejido muscular
8. El Músculo Esquelético
9. - Vascularización del músculo esquelético
10. - Inervación del músculo esquelético
11. - Clasificación de los músculos esqueléticos
12. - Funciones del músculo esquelético
13. Uniones musculares
14. Tono y fuerza muscular
15. - Tono muscular
16. - Fuerza muscular
17. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. - Conceptos
3. - Actividad física y salud cardiovascular
4. Ejercicio físico
5. - Clasificación
6. - Factores que influyen en el desgaste físico
7. - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
8. - Fases del ejercicio físico
9. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
10. - Adaptaciones metabólicas
11. - Adaptaciones circulatorias
12. - Adaptaciones cardíacas
13. - Adaptaciones respiratorias
14. - Adaptaciones en la sangre
15. - Adaptaciones del medio interno
16. La fatiga
17. - Fatiga muscular aguda
18. - Fatiga general
19. - Fatiga crónica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISICOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico

© icaformación2026

2. - Barras
3. - Mancuernas
4. - Soportes y jaulas
5. - Máquinas
6. - Bancos
7. Terminología de la musculación
8. - Horario óptimo
9. - La importancia de la respiración
10. Ejercicios de musculación
11. - Pectorales
12. - Dorsales
13. - Oblicuos
14. - Hombros
15. - Bíceps
16. - Tríceps
17. - Abdominales
18. - Antebrazos
19. - Piernas
20. Principios de entrenamiento
21. - Principios de entrenamiento para principiantes
22. - Principios de entrenamiento para avanzados
23. Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos
3. - Proteínas
4. - Carbohidratos
5. - Aminoácidos
6. - Barritas proteicas y/o energéticas
7. - Creatina
8. - Pre y post entrenamientos
9. - Quemadores de grasas
10. - Energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

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

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

© icaformación2026

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

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

1. Dopaje
2. - Definición
3. - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional
4. - Motivos de la lucha antidopaje
5. - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
6. Sustancias y métodos de dopaje
7. - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
8. - Los métodos de dopaje
9. Organización de los controles de dopaje
10. Recogida y extracción de muestras
11. - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
12. - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
13. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
14. - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
15. - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
16. Laboratorio de control de dopaje del CSD
17. Procedimientos disciplinarios
18. - Sanciones
19. Normativa antidopaje internacional
20. - La Agencia Mundial Antidopaje
21. - El Comité Olímpico Internacional
22. - Las federaciones deportivas internacionales
23. - El código mundial antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

© icaformación2026

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios
6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardiacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. - Vendaje para codo o rodilla
15. - Vendaje para tobillo y pie
16. - Vendaje para mano y muñeca
17. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
18. - Ventilación manual
19. - Masaje cardiaco externo

© icaformación2026