



Programa del curso profesional:

Entrenador Personal (Personal Trainer)

WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES

Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno 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 en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

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,
- Por e-mail
- Por teléfono

Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.

Medios y materiales docentes

- Temario desarrollado. Manuales, CD, DVD (si es el caso), cuadernos de ejercicios etc...
- 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.



Orientación Laboral

Disponemos en nuestro equipo de psicólogos y psicopedagogos que orientarán al alumno sobre la forma de realizar su currículum y sobre las oportunidades existentes en el mercado laboral para la profesión elegida. Disponemos de Bolsa de trabajo y de agencia de colocación.

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



TEMARIO

PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

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. AdenosínTrifosfato (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. Electrocutación
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

PARTE II PRÁCTICA. CDROM MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Salud.
4. Evaluación inicial.
5. Componentes del fitness.
6. Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexos.

