Código: 57612
Curso: Entrenador Personal
Modalidad: DISTANCIA
Duración: 80h.

Metodología

El Curso está desarrollado con una metodología a distancia/online. Este sistema de enseñanza está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales. También permite el acceso al curso a aquellas personas que viven en zonas rurales y que tienen interés en continuar formándose.
El alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a su disponibilidad de tiempo.

Se 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 50% del total de las respuestas acertadas. Durante todo el transcurso de la formación, dispondrá de la atención de los tutores, así como la posibilidad de realizar consultas a través de la plataforma de teleformación para cursos online. Entre el material entregado en este curso, se adjunta un documento llamado *Guía didáctica del alumno* donde aparece el horario de tutorías y demás información relevante.

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la modalidad elegida y de las horas de formación. La titulación será remitida por correo una vez corregido su examen, o puesta a su disposición en la plataforma de teleformación una vez finalizado el curso.

Profesorado, medios y titulación

Nuestro centro de formación ha sido fundado en 1996 y en la actualidad, tiene presencia a nivel nacional disponiendo de una plantilla de más de 800 docentes entre personal laboral y freelance. Todos ellos son especialistas en diferentes familias profesionales y les acreditan los numerosos cursos que han impartido para nuestro grupo empresarial. Entre nuestro staff de formadores se encuentran ingenieros, arquitectos, economistas, informáticos, publicistas, diseñadores, médicos, enfermeros, veterinarios, fisioterapeutas, psicólogos, sociólogos, periodistas, filólogos, abogados, cocineros, licenciados en administración de empresas, licenciados en actividades físicas y deportivas, jardineros, peluqueros, educadores sociales, etc.

En todos nuestros cursos, independientemente de la metodología, se ponen a disposición del alumno los medios y materiales docentes necesarios para el desarrollo del mismo.
En los cursos en modalidad e-learning, las consultas y tutorías se pueden realizar a través de teléfono, email y la propia plataforma de teleformación.

En cuanto a la titulación, mostramos a continuación, el modelo de diploma que obtendrás a la finalización del curso:

Requistos previos

No hay requisitos previos, ni formativos ni profesionales.

Salidas profesionales

Este curso está específicamente diseñado para incrementar la cualificación profesional en la familia o sector correspondiente.

Objetivos

El entrenamiento es la base fundamental sobre la que se desarrolla la actividad deportiva y el entrenamiento personal una de las especialidades más extendidas hoy día. Estos materiales didácticos pretenden desarrollar las competencias profesionales necesarias para desempeñar labores de formación y asesoramiento del entrenamiento personal en la consecución de las metas y objetivos propuestos en el ámbito de la salud y el deporte. Para ello el alumno profundizará en aspectos fundamentales como el calentamiento y enfriamiento, la resistencia, los estiramientos, la flexibilidad o la fuerza.

Contenidos

TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE
Conceptos generales
Logro y mantenimiento de la salud
TEMA 2. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO
Huesos
Músculos
Articulaciones
Tendones
TEMA 3. OBJETIVOS MÁS COMUNES DEMANDADOS A LOS ENTRENADORES PERSONALES
Entrenador personal: funciones y competencias
Pérdida de grasa
Aumento del tono muscular
Aumento de la fuerza y tamaño muscular
TEMA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA
Introducción
Nutrición y salud
Necesidad de nutrientes
Deshidratación
Las ayudas ergogénicas
Elaboración de dietas
TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO
El ejercicio físico
Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
TEMA 6. 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 7. MASAJE DEPORTIVO
Acupuntura
Quiromasaje
Auto-masaje
Tipos de masaje deportivo

TEMA 8. 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?
¿Qué puedes hacer si te lesionas?
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones.
TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS
Introducción a los primeros auxilios
Ahogamiento
Pérdida de conciencia
Crisis cardiacas
Crisis convulsiva
Hemorragias
Heridas
Las fracturas y luxaciones
TEMA 10. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE
Ética profesional
Claves para el éxito