



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Curso Superior de Entrenador Personal

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Curso Superior de Entrenador Personal

Duración: 300 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

Formación para el asesoramiento de entrenamiento y dieta específica para el logro de diferentes objetivos, obteniendo conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, características nutricionales, prevención y tratamiento de posibles lesiones y actuación para ofrecer primeros auxilios.



+ Información Gratis

A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.

Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.

Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes.

Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.

Para que te prepara

Este curso prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados. Del mismo modo ofrece conocimientos para recomendar dietas adecuadas.

Salidas laborales

Trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

Metodología

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.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico así como ir visionando los contenidos del DVD, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% de total de las respuestas).

Materiales didácticos

- DVD
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- Cuaderno de ejercicios



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Programa formativo

PARTE I. TEÓRICA. ENTRENADOR PERSONAL

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

+ Información Gratis

¿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 cardíacas

Crisis convulsiva

Hemorragias

Heridas

Las fracturas y luxaciones

TEMA 10. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

Ética profesional

Claves para el éxito

PARTE II PRÁCTICA. DVD HERRAMIENTAS DEL ENTRENADOR PERSONAL

MODULO I. PRESENTACIÓN

MODULO II. CENTRANDO EL TEMA

MODULO III. COMPONENTES DEL FITNESS

MODULO IV. VALORACIÓN INICIAL

TEMA 1. VALORACIÓN PREATIVA. CUESTIONARIOS

TEMA 2. VALORACIÓN ACTIVA

Fitness Anatómico

Fitness Muscular

Fitness Metabólico