EUROINNOVA FORMACION
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Curso Superior de Entrenador Personal + Experto en Nutrición Deportiva (Doble Titulación + Carné de Federado)

Curso Superior de Entrenador Personal + Experto en Nutrición Deportiva (Doble Titulación + Carné de Federado)

Duración: 480 horas

Precio: 290 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.

Descripción

Este curso de Curso Superior de Entrenador Personal + Experto en Nutrición Deportiva (Doble Titulación + Carné de Federado) ofrece una formación especializada en la materia. Obten con esta formación tu LICENCIA FEDERATIVA -FEDERACIÓN EUROPEA FPEF-. El Curso Superior de Entrenador Personal + Experto en Nutrición Deportiva (Doble Titulación + Carné de Federado) ofrece 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.

A quién va dirigido

Todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, profesores… que quieran ampliar los conocimientos de su campo laboral o personas que deseen formarse y adquirir una Titulación Oficial de Entrenador Personal y acceder a un área profesional de gran demanda.

Objetivos

- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Ofrecer los conceptos básicos en el ámbito de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.
- 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 Superior de Entrenador Personal + Experto en Nutrición Deportiva (Doble Titulación + Carné de Federado) le 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.

+ Información Gratis

Salidas laborales

Trabaja en centros deportivos, instalaciones deportivas y como asesor personal. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos

+ Información Gratis

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Curso Superior de Entrenador Personal Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Acreditada por la FEDERACIÓN EUROPEA DE FITNESS Y PILATES (PFEF) a la que va a poder acceder como Federado recibiendo el correspondiente Carnet Profesional además de la Certificación Profesional Europea EUREPS.
- Titulación de Experto en Nutrición de la Práctica Deportiva expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova Formación vía correo postal, la titulación 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La direccion General

El/La interesado/a

Sello

Centro Asociado INTERNATIONAL COMMISSION on DISTANCE EDUCATION

Forma de financiación

+ Información Gratis

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.

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. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo.La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Maletín porta documentos
- Manual teórico 'Experto en Nutrición en la Práctica Deportiva'
- Manual teórico 'Entrenador Personal'
- CDROM 'Dietética y Nutrición'
- CDROM 'CDROM Multimedia - Entrenador Personal'

- Subcarpeta portafolios
- Dossier completo Oferta Formativa
- Carta de presentación
- Guía del alumno
- Sobre a franquear en destino
- Bolígrafos

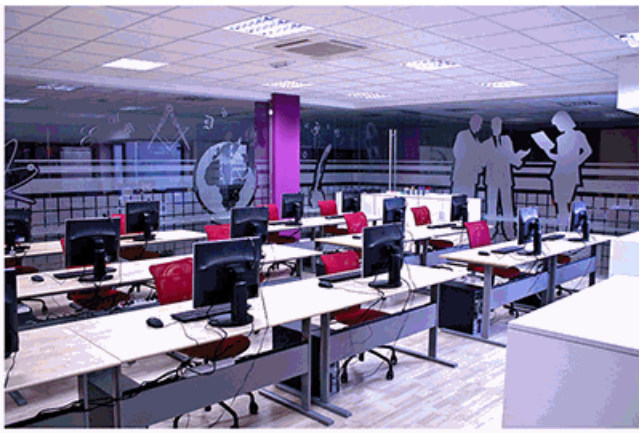
+ Información Gratis

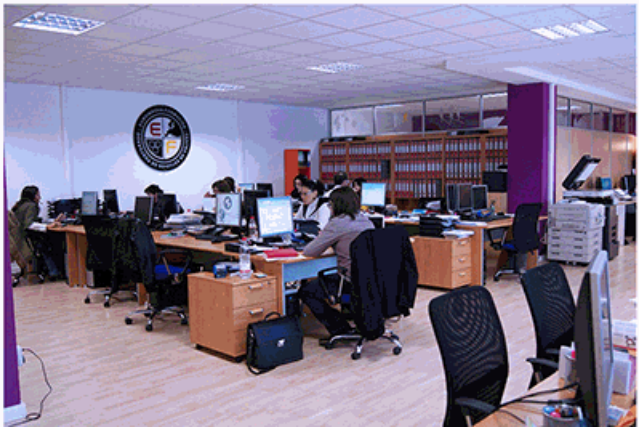
Profesorado y servicio de tutorías

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 en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.





+ Información Gratis

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las materiales del mismo.

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 de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

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.

+ Información Gratis

Programa formativo

PARTE 1. ENTRENADOR PERSONAL

TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

Conceptos Generales
Logro y mantenimiento de la salud

TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

Introducción
Funciones básicas del entrenador personal
Áreas de desarrollo del entrenador personal
Perfiles de los clientes
Ética profesional del entrenador personal
Claves para el éxito del entrenador personal

TEMA 3. SISTEMA ÓSEO

Morfología
Fisiología
División del esqueleto
Desarrollo óseo
Sistema óseo
Articulaciones y movimiento

TEMA 4. FISIOLOGÍA MUSCULAR

Introducción a la Miología
Tipos de Tejido Muscular
Características del tejido muscular
El Músculo Esquelético
Uniones musculares
Tono y fuerza muscular
La contracción muscular

TEMA 5. SISTEMAS ENERGÉTICOS

Sistema energético
Adenosín Trifosfato (ATP)
Tipos de fuentes energéticas
Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
Sistema aeróbico u oxidativo

TEMA 6. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

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

TEMA 7. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

+ Información Gratis

Utilización de energía por el músculo
Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
Utilización de la grasa en el ejercicio
Utilización de las proteínas en el ejercicio
Vitaminas y ejercicio
Minerales y ejercicio
Agua y ejercicio

TEMA 8. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

Introducción
Gasto calórico
Hidratos de carbono
Grasas
Proteínas
Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

TEMA 9. 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 10. 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?
Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 11. PRIMEROS AUXILIOS

Principios generales de primeros auxilios
Asistencias
Técnicas de Reanimación. RCP básicas
Estado de Shock
Heridas y hemorragias
Quemaduras
Electrocución

+ Información Gratis

Fracturas y contusiones
Intoxicación
Insolación
Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

ANEXO 1. EJERCICIOS Y ENTRENAMIENTOS

PARTE 2. EXPERTO EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TEMA 1. INTRODUCCIÓN.

Conceptos.

TEMA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Clasificación de los alimentos.
Clasificación de los nutrientes.
Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional.

TEMA 3. EL SISTEMA GASTROINTESTINAL.

Conceptos básicos.
Fisiología y anatomía del aparato digestivo.

TEMA 4. LA DIGESTIÓN.

Introducción.
Hiperpermeabilidad.

TEMA 5. NECESIDADES NUTRICIONALES I.

Transformaciones energéticas celulares.
Unidades de medida de la energía.
Necesidades energéticas del adulto sano.
Necesidades energéticas totales según la FAO.

TEMA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES II.

Valor energético de los alimentos.
Tablas de composición de los alimentos.
Ley de isodinamia y ley de los mínimos.

MÓDULO 2. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

TEMA 7. LA CONTRACCIÓN MUSCULAR COMO FUENTE DE DINAMISMO.

Introducción a la Miología.
Tipos de tejido muscular.
Características del tejido muscular.
El músculo esquelético.
Clasificación de los músculos esqueléticos.
El tono muscular.
El músculo esquelético.
Uniones musculares.
El trabajo muscular.
Fisiología del ejercicio.

TEMA 8. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO I.

Conceptualización histórica.
El ejercicio físico.

+ Información Gratis

Adaptaciones orgánicas en el ejercicio.

TEMA 9. METABOLISMO EN LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO II.

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

TEMA 10. NUTRICIÓN Y DEPORTE.

Conceptos generales.
Necesidades de nutrientes.
Coste energético.
La mujer y el deporte.
Deshidratación y rendimiento físico.
Bebidas para deportistas.
La cocina y el deporte.

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

Recomendaciones dietéticas.
Tendencias nutricionales de los deportistas.

TEMA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS EN EL DEPORTE.

Concepto.
Sustancias que reponen el gasto producido por la actividad.
Sustancias que influyen en el uso de combustible.
Sustancias que modifican el PH.
Conclusiones.

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

Actividad física en la niñez.
Actividad física en la adolescencia.
Actividad física en la edad adulta.
Actividad física en la tercera edad.

TEMA 14. FISIOPATOLOGÍA EN EL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN.

Patologías cardíacas.
Síndrome plurimetabólico.
Sobrepeso y obesidad.
Diabetes.
Patologías del aparato locomotor.
Trastornos de la conducta alimentaria.
Trastornos renales.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de cursos online

Terminos relacionados:

Actividad, Aeróbico, Calentamiento, Condición., deporte, Deportivo, Dieta, ejercicio, enfriamiento, Entrenador, Entrenamiento, Estiramiento, Físico, Flexibilidad, Fuerza, musculación, Músculos, Personal, Pesas, Peso, Rendimiento, Resistencia, Salud, Saludable

+ Información Gratis