



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor de Culturismo

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Hoy en día, es habitual ver gimnasios con mucha gente, sobre todo jóvenes, que comienzan a ir al gimnasio para fortalecer su musculatura, pero con el paso del tiempo, algunos empiezan a entrar en el mundo de la musculación. El culturismo es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistente la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia. Su finalidad es la obtención de una musculatura fuerte y definida, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Introducción a la anatomía
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. - Los huesos
4. - Cráneo y la cara
5. - Columna vertebral

6. - Tronco
7. - Extremidades
8. - Esqueleto apendicular
9. - Cartílagos
10. - Articulaciones y movimiento
11. - Los ligamentos
12. El sistema muscular
13. - Tejido muscular
14. - Características del tejido muscular
15. - Clasificación muscular
16. - Principales grupos musculares, localización y función
17. - Acciones musculares
18. El Músculo Esquelético
19. - Vascularización del músculo esquelético
20. - Inervación del músculo esquelético
21. - Funciones del músculo esquelético
22. Uniones musculares

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA, SISTEMAS ENERGÉTICOS Y METABOLISMO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. - Sistema energético: ATP
3. Tipos de fuentes energéticas
4. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. - Sistema aeróbico
7. Sistemas y aparatos del cuerpo humano
8. - Sistema respiratorio
9. - Sistema cardiovascular
10. - Sistema digestivo
11. - Aparato renal
12. - Sistema endocrino

13. - Sistema nervioso
14. La contracción muscular
15. - Características de la unidad motora
16. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
17. - Mecanismo de contracción muscular
18. - Relajación muscular
19. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
20. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
21. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
22. - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE Y SU ENTRENAMIENTO

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica
8. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
9. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
10. Planificación del entrenamiento psicológico
11. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA AL CULTURISMO

1. Nutrición deportiva
2. Hidratos de carbono
3. - Monosacáridos

4. - Oligosacáridos
5. - Polisacáridos
6. Lípidos o grasas
7. Proteínas
8. - Clasificación de las proteínas
9. - Funciones de las proteínas
10. - Aminoácidos
11. Hidratación
12. - Deshidratación
13. Minerales
14. Vitaminas
15. - Vitaminas hidrosolubles
16. - Vitaminas liposolubles
17. Suplementos deportivos
18. - Suplementos de proteínas
19. - Aminoácidos ramificados: leucina, isoleucina, valina
20. - Glutamina
21. - Arginina
22. - Carnitina
23. - HMB: β -hidroxi- β -metilbutirato
24. - Creatina
25. - Otros
26. Consideraciones generales de las dietas hiperproteicas
27. Nutrición pre y post entrenamiento
28. - Nutrición pre entrenamiento
29. - Nutrición post entrenamiento
30. Ejemplos de dietas para culturistas
31. - Ejemplo de una dieta para volumen
32. - Ejemplo de una dieta para definición

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL DOPAJE EN EL DEPORTE

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

MÓDULO 2. BASES DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Introducción al entrenamiento deportivo
2. Objetivos del entrenamiento deportivo
3. Mecanismos de adaptación al entrenamiento
4. - Ley de Schultz-Arnoldt

5. - Principio de la supercompensación
6. - Teoría del estrés de Selye
7. Carga de entrenamiento y sus variables
8. - Magnitud de la carga
9. - Tendencia de la carga
10. - Naturaleza de la carga
11. - Complejidad de la carga
12. - Organización de la carga
13. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
14. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
15. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
16. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
17. - Principios de proporcionalización
18. Capacidades físicas básicas
19. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
20. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
21. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
22. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
23. Efecto del entrenamiento
24. Efecto residual de entrenamiento
25. El desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FUERZA

1. Introducción a la fuerza
2. - Concepto de fuerza
3. Manifestaciones de la fuerza
4. - Manifestación activa
5. - Manifestación reactiva
6. - Resistencia a la fuerza
7. Tipos de contracción muscular
8. Factores determinantes de la fuerza muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACONDICIONAMIENTO Y EJERCICIOS PARA EL CULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO

1. Ejercicios de musculación
2. Técnicas y métodos de entrenamiento en culturismo
3. - Técnicas básicas de entrenamiento
4. - Métodos de entrenamiento en culturismo
5. - Adaptaciones al entrenamiento con cargas

6. Programación del entrenamiento
7. Kinesiología
8. Intensidad. Conceptos culturistas
9. - Principios del entrenamiento de intensidad
10. Entrenamiento para mujeres

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
3. - Lesiones musculares
4. - Lesiones en los tendones
5. - Lesiones articulares
6. - Lesiones óseas
7. Causas de las lesiones deportivas
8. Fases de la lesión deportiva
9. Factores que influyen en la lesión y curación
10. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
11. - Factores que intervienen en el proceso de curación
12. Prevención de la lesión deportiva
13. Reconocimiento médico previo
14. Psicología de la lesión deportiva
15. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
16. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
17. - Fases de la Reeducción Funcional del Deportista
18. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRIMEROS AUXILIOS

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 cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es