

## CONTENIDO GENERAL:

### **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

SISTEMA AERÓBICO U OXIDATIVO

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**

EJERCICIO

UTILIZACIÓN DE ENERGÍA POR EL MÚSCULO

UTILIZACIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO EN EL EJERCICIO

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**

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

FRACTURAS Y CONTUSIONES

INTOXICACIÓN

INSOLACIÓN

LO QUE NO DEBE HACERSE EN PRIMEROS AUXILIOS