

# PREPARADOR FÍSICO Y NUTRICIONISTA

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.

Es una formación orientada 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 actuaciones para ofrecer primeros auxilios.

De igual forma, se ofrecen unos conocimientos necesarios y actualizados sobre dietética y nutrición, elaboración de planes alimenticios, educación nutricional, alimentación en diferentes etapas de la vida, trastornos alimenticios.

## A quien 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 en esta área profesional de gran demanda.

## Salidas Profesionales

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

## 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.

## **Metodología**

El desarrollo del curso se realiza conforme a la metodología propia de Élite Formación:

**PRESENCIAL**

Desarrollado en nuestras instalaciones por un profesorado altamente cualificado y con experiencia profesional en la gestión asistencial de centros residenciales.

### **Personalizado**

Adaptado a tu ritmo, de forma individual, permitiendo que lo puedas compatibilizar con otras tareas. El único centro de estudios que te permite desarrollar los estudios de forma presencial y compatible con tus actividades.

### **Profesional**

Todos los contenidos del curso tienen su orientación a la práctica profesional, este es nuestro objetivo: mejorar tu capacitación y favorecer tu desarrollo profesional.

## **Programa Formativo**

### **MÓDULO I. METODOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA**

Tema 1. Concepto de fuerza

Tema 2. Fundamentos biológicos sobre el desarrollo y la manifestación de la fuerza

Tema 3. El costo energético en el entrenamiento de fuerza

Tema 4. Componentes del entrenamiento de fuerza

Tema 5. Metodología del entrenamiento de la fuerza

Tema 6. Evaluación de la fuerza

### **PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

Tema 7. Supuestos básicos en la planificación y programación del entrenamiento de la fuerza

Tema 8. La programación del entrenamiento de fuerza

Tema 9. El control de la carga de entrenamiento

Tema 10. Programación del entrenamiento para la capacidad de salto

Tema 11. Los lanzamientos

## **MÓDULO II. METODOLOGÍA Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

- Tema 1. Fundamentos básicos de la resistencia
- Tema 2. Identificación de la carga de resistencia
- Tema 3. Estructura de la resistencia de base
- Tema 4. Estructura de la resistencia específica
- Tema 5. Métodos de entrenamiento de la resistencia
- Tema 6. Entrenamiento de los distintos tipos de resistencia
- Tema 7. Entrenamiento de la resistencia en condiciones especiales
- Tema 8. El control de la resistencia

### **PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

- Tema 9. Componentes cuantitativos y cualitativos de la carga de entrenamiento de la resistencia
- Tema 10. Clasificación de los deportes en relación con la resistencia
- Tema 11. La programación del entrenamiento de la resistencia
- Tema 12. Programación de la resistencia para deportes explosivos
- Tema 13. Programación de la resistencia para deportes intermitentes
- Tema 14. Programación de la resistencia para deportes cíclicos

## **MÓDULO III. BASES DEL ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN. TÉCNICA DEPORTIVA**

- Tema 1. Técnica y rendimiento deportivo
- Tema 2. Proceso de análisis de la técnica deportiva Estructuración del movimiento y desarrollo de modelos teóricos
- Tema 3. Análisis de la técnica deportiva

### **BASES DEL ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN**

- Tema 4. Entrenamiento y sobreentrenamiento
- Tema 5. Adaptación y carga de entrenamiento
- Tema 6. Principios del entrenamiento
- Tema 7. Planificación del entrenamiento a corto plazo

## MÓDULO IV. NUTRICIÓN DEPORTIVA: ASPECTOS ESPECÍFICOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y AYUDAS ERGOGÉNICAS

Tema 1. Aspectos generales.

Tema 2. Metabolismo energético y su relación con la nutrición

Tema 3. Anemias nutricionales

Tema 4. Ayudas nutricionales y ergogénicas

Tema 5. Radicales libres de oxígeno

Tema 6. Glosario

### Prácticas y Bolsa de Profesionales

El alumno tendrá acceso a prácticas en centros concertados. Élite formación complementa su oferta formativa de cursos con prácticas en empresas líderes en el sector para facilitar la inserción laboral de sus alumnos y un asesoramiento completo en la búsqueda de empleo.

### Diploma

Al finalizar los estudios, el alumno que supere satisfactoriamente el curso obtendrá el diploma de Élite formación, de: **Preparador Físico y Nutricionista**