

PROGRAMA

CURSO de ENTRENADOR SUPERIOR

de

CULTURISMO MUSCULACION y FITNESS

1.- Elementos de una sala

2.- Aplicaciones y especificaciones

Con estos dos apartados se trata de que el alumno, sea capaz de valorar todo el material que puede existir en una sala, en base a unas especificaciones concretas de cada elemento (utilidad, regulaciones, posibles fallos, variantes, etc...) Así mismo se plantea, que materiales son fundamentales, según para que población van destinados y cuales no son imprescindibles.

3.- Técnicas básicas de entrenamiento

4.- Desarrollo sistemas de entrenamiento

- Programa de Adaptación y Básicos para ganar y perder volumen
- Programa para intermedias, avanzados y alta competición

Se analiza como debe ser tratado un alumno desde el comienzo, que pasos se deben realizar en base a las expectativas, desde su aplicación a otro deportes, pasando por el aspecto meramente estético, hasta llegar a su posible incorporación al mundo de la competición.

7.- Desarrollo teórico-práctico de los ejercicios de acondicionamiento culturista para desarrollarlos : Pectorales. Dorsales. Hombros. Oblicuos. Lumbares. Abdominales. Antebrazos. Piernas. Bíceps. Tríceps.

Se trata cada ejercicio en base a los siguientes aspectos : nombre del ejercicio, músculos que intervienen por orden de importancia, posición inicial, recorrido, posición final y variantes. Se mira especialmente la seguridad de los ejercicios y de las posibles variantes la justificación y posible aplicación de las mismas.

Este apartado tiene una sesión práctica, en la que el alumno debe realizar la exposición del ejercicio que le ha correspondido delante de sus compañeros incidiendo fundamentalmente en la metodología de la enseñanza. Igualmente parte de la sesión es probar la maquinaria y realizar los ejercicios libres descritos.

8.- Nutrición deportiva

Se trata de forma básica los elementos adecuados para que un deportista, lleve una alimentación lo más sana posible (no se dan temas de dopaje de ningún tipo).

9.- Anatomía

10.- Fisiología

11.- Psicología deportiva

12.- Sistemas de Entrenamiento de las cualidades básicas

Carga lectiva: 145 horas (incluyendo trabajo fin de curso o prácticas)