



# MÁSTER EN FISICOCULTURISMO + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

NUT033  
[www.inensal.com](http://www.inensal.com)



Certificación universitaria internacional:



Escuela asociada a:



Reconocimiento de calidad:





## DESTINATARIOS

La doble titulación **Máster en Fisicoculturismo + Máster en Nutrición Deportiva y Coach Nutricional** va dirigida a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos acerca del mundo del culturismo. A lo largo de la formación, el alumno estudiará en profundidad la fisiología y anatomía del ser humano y cómo reacciona cuando es sometido al ejercicio físico. Por otro lado, conocerá en qué consiste el acondicionamiento fisicoculturista, es decir, qué tipo de gimnasia y de entrenamientos son los más indicados para este tipo de deporte y qué tipo de alimentación es la más adecuada para contribuir positivamente a una ganancia muscular. Así, el estudiante conocerá todos los ejercicios de acondicionamiento fisicoculturista y podrá determinar, según objetivos y estado físico de cada persona, un plan de entrenamiento personalizado. Paralelamente, el temario profundizará en los diferentes tipos de suplementación deportiva existentes, así como en las sustancias dopantes prohibidas por las diferentes comisiones deportivas. Por otro lado, se formará para especializarse en nutrición deportiva y coaching nutricional, conocimientos que sumados a su especialidad en entrenamientos culturistas le permitirán ser un referente en el sector. Así, será capaz de valorar el estado físico y nutricional de cada persona y de determinar sus necesidades nutricionales, energéticas y deportivas.



## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



## DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.



## IMPORTE

Importe Original: ~~2960€~~

**Importe Actual: 1480€**



## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “MÁSTER EN FISICOCULTURISMO + MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL”, de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD, desde noviembre de 2016, y siguiendo su apuesta por la calidad, ha sido reconocida con el sello ICEEX de la excelencia y la calidad de la formación.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.



### PARTE 1. MÁSTER EN FISIOCULTURISMO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLÓGIA Y ANATOMÍA DEL SER HUMANO

1. Sistema óseo
  - Huesos de la cabeza
  - Huesos del tórax
  - Huesos vertebrales
  - Huesos de las extremidades superiores
  - Huesos de las extremidades inferiores
2. Deformaciones de la columna vertebral
3. El músculo
  - Contracción
  - Tensión
  - Fatiga muscular
4. La piel
5. Aparato respiratorio
  - Anatomía
  - Fisiología
6. Sistema cardiovascular
  - El corazón
  - La sangre
7. Aparato digestivo
  - Páncreas
  - Hígado
  - Proceso de la digestión
  - Aparato renal
8. Sistema endocrino y hormonas
  - Sistema endocrino
  - Andrógenos y anabolizantes
9. Sistema nervioso
  - Sistema nervioso central
  - Sistema nervioso periférico
10. Los fármacos en el deporte

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MIOLÓGIA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
  - Tejido muscular liso
  - Tejido muscular esquelético o estriado
  - Tejido muscular cardiaco
3. Características del tejido muscular
  - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
  - Vascularización del músculo esquelético
  - Inervación del músculo esquelético
  - Clasificación de los músculos esqueléticos

- Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares
  6. Tono y fuerza muscular
    - Tono muscular
    - Fuerza muscular
  7. La contracción muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGIA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
  - Conceptos
  - Actividad física y salud cardiovascular
2. Ejercicio físico
  - Clasificación
  - Factores que influyen en el desgaste físico
  - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
  - Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
  - Adaptaciones metabólicas
  - Adaptaciones circulatorias
  - Adaptaciones cardíacas
  - Adaptaciones respiratorias
  - Adaptaciones en la sangre
  - Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
  - Fatiga muscular aguda
  - Fatiga general
  - Fatiga crónica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIO Y ACONDICIONAMIENTO FISIOCULTURISTA

1. Gimnasia de musculación. Equipo básico
  - Barras
  - Mancuernas
  - Soportes y jaulas
  - Máquinas
  - Bancos
2. Terminología de la musculación
  - Horario óptimo
  - La importancia de la respiración
3. Ejercicios de musculación
  - Pectorales
  - Dorsales
  - Oblicuos
  - Hombros
  - Bíceps
  - Tríceps
  - Abdominales
  - Antebrazos
  - Piernas
4. Principios de entrenamiento

- Principios de entrenamiento para principiantes
  - Principios de entrenamiento para avanzados
5. Entrenamiento para mujeres

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Concepto de Suplementación Deportiva y biotipos
2. Suplementos deportivos
  - Proteínas
  - Carbohidratos
  - Aminoácidos
  - Barritas proteicas y/o energéticas
  - Creatina
  - Pre y post entrenamientos
  - Quemadores de grasas
  - Energéticos

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. AYUDAS ERGOGÉNICAS

1. Ayuda ergogénica
  - Principales características
  - Estudios e investigaciones
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
  - Cafeína
  - Piruvato
  - Gingenósidos

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

1. Ejercicios de musculación
2. Técnicas básicas de entrenamiento culturista
  - Adaptaciones al entrenamiento con cargas
3. Programación entrenamiento
4. Kinesiología
5. Intensidad. Conceptos culturistas
6. Conceptos básicos

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. DOPAJE

1. Dopaje
  - Definición
  - Sustancias prohibidas por el Comité Olímpico Internacional

- Motivos de la lucha antidopaje
  - Historia del dopaje y la relación del mismo con las drogodependencias
2. Sustancias y métodos de dopaje
    - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
    - Los métodos de dopaje
  3. Organización de los controles de dopaje
  4. Recogida y extracción de muestras
    - Derechos y deberes de los agentes de control de dopaje Notificación a los deportistas
    - Preparación y realización de los procesos de toma de muestras
    - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de orina en un control del dopaje
    - Directrices para realizar el proceso de recogida de muestras de sangre en un control del dopaje
    - Responsabilidades de los escoltas durante los procesos de control y seguridad y procesos tras la toma de muestras
  5. Laboratorio de control de dopaje del CSD
  6. Procedimientos disciplinarios
    - Sanciones
  7. Normativa antidopaje internacional
    - La Agencia Mundial Antidopaje
    - El Comité Olímpico Internacional
    - Las federaciones deportivas internacionales
    - El código mundial antidopaje

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
  - Lesiones deportivas más frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
  - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - La respiración
  - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
  - Ahogamiento
  - Las pérdidas de consciencia
  - Las crisis cardíacas
  - Hemorragias
  - Las heridas
  - Las fracturas y luxaciones
  - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
  - Vendaje para codo o rodilla
  - Vendaje para tobillo y pie
  - Vendaje para mano y muñeca
4. Maniobras de reanimación cardiopulmonar
  - Ventilación manual
  - Masaje cardíaco externo

## PARTE 2. MÁSTER EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y COACH NUTRICIONAL

### MÓDULO 1. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Elaboración de una dieta
5. Mitos en nutrición y dietética

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos durante el embarazo
3. Necesidades nutricionales en el embarazo
4. Recomendaciones dietéticas en el embarazo
5. Complicaciones más frecuentes en el embarazo

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DURANTE LA LACTANCIA

1. Cambios fisiológicos durante la lactancia
2. Necesidades nutricionales en la lactancia
3. Recomendaciones dietéticas en la lactancia
4. Medidas higiénicas y consumo de medicamentos
5. Tipos de lactancia
6. Posición para la lactancia
7. Duración y frecuencia en las tomas

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN EL LACTANTE

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo importantes en la nutrición
3. Necesidades nutricionales del lactante (0-12 meses)
4. Alimentación complementaria o Beikost
5. Recomendaciones para preparar el biberón

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

1. Cambios fisiológicos
2. Hitos del desarrollo del niño
3. Factores que influyen en la ingestión de alimentos
4. Pirámide nutricional en el niño
5. Necesidades nutricionales y recomendaciones dietéticas
6. Ritmos alimentarios durante el día.
7. Aprender a comer
8. Plan semanal de comidas
9. Importancia de una buena nutrición en la edad infantil
10. Obesidad: estrategia NAOS
11. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones a seguir
12. Comedores escolares
13. Decálogo para fomentar en los niños hábitos saludables en la alimentación



## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ASPECTOS DIETÉTICOS Y NUTRICIONALES DE LA ADOLESCENCIA

1. Introducción
2. Cambios fisiológicos
3. Necesidades y recomendaciones nutricionales
4. Adolescentes: consejos de una vida saludable

## MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

## MÓDULO 3. COACHING NUTRICIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Influencias filosóficas
6. Influencias psicológicas
7. Otras influencias
8. Diferencias del coaching con otras prácticas
9. Corrientes actuales de coaching

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching

4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I**

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II**

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición meta
6. Duelo y cambio

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL COACH**

1. La figura del coach
2. ¿Quién es el coach?
3. Funciones del coach
4. Comportamiento del coach
5. El coach como guía
6. Tipos de coach
7. Coach interno
8. Coach externo
9. Coach directivo
10. Papel del coach en el proceso de coaching ejecutivo
11. Definición
12. Puntos de desarrollo intelectual
13. Gestión diaria

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA FIGURA DEL COACHEE**

1. La figura del coachee
2. ¿Quién es el coachee?
3. Disposición del coachee
4. El éxito a través del coaching
5. Características del destinatario del coaching

6. La personalidad
7. Los aspectos sociales
8. Los aspectos cognitivos
9. La capacidad para recibir el coaching
10. Valoración de la capacidad para recibir coaching
11. Mejorar la capacidad de recibir coaching del cliente
12. La autoconciencia del cliente
13. Valoración de la autoconciencia
14. Mejorar la autoconciencia del cliente

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL PROCESO DE COACHING: ASPECTOS GENERALES**

1. Coaching ¿herramienta o proceso?
2. Motivación en el proceso
3. La voluntad como requisito del inicio del proceso
4. Riesgos del proceso de coaching

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. FASES EN EL PROCESO DE COACHING**

1. Primera fase: establecer la relación de coaching
2. Segunda fase: planificación de la acción
3. Tercera fase: ciclo de coaching
4. Cuarta Fase: evaluación y seguimiento
5. Una sesión inicial de coaching
6. Establecer sintonía y sentar las bases de la confianza
7. Manejar las expectativas del cliente
8. Valoración del cliente y obtención de información
9. Descubrir el problema más acuciante del cliente
10. Diseñar la alianza del coaching
11. Tratar con las cuestiones prácticas
12. Compromiso con el programa de coaching
13. Comenzar el coaching con la cuestión más acuciante

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE COACHING**

1. Técnicas en coaching: transformar lo negativo en positivo
2. Las dinámicas: definición
3. ¿Para qué se utilizan las técnicas grupales y para qué no?
4. Elección de la técnica adecuada
5. Diferentes herramientas: estructurales, personales, exploratorias y de aprendizaje

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL PROCESO DE CAMBIO**

1. Autoconciencia. ¿Dónde estoy?
2. Desarrollo de la autoconciencia
3. Ser consciente del presente
4. Propiedad de los sentimiento
5. Conciencia de las elecciones
6. Cambio y coaching
7. Modelo de cambio personal de cuatro etapas
8. Modelo motivacional de cambio

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL**

1. Interiorización
2. Compromiso
3. Confianza
4. Orgullo
5. Comportamientos limitantes
6. Emociones y coaching
7. El trabajo con emociones
8. Cualidades para establecer un buen feedback emocional
9. La resistencia al cambio
10. Dificultades con el proceso de coaching
11. Manifestaciones de resistencia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. INTRODUCCIÓN AL COACHING EJECUTIVO**

1. Principios de coaching ejecutivo
2. La empresa y el coach
3. Coaching ejecutivo: un contrato de tres miembros
4. El proceso de coaching ejecutivo
5. El coach como líder y formador de líderes