



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEPORTIVAS

MÁSTER

---

## MÁSTER MONITOR EN FISIOCULTURISMO

- ACREDITADO FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
FITNESS + CARNÉ FEDERADO -

ECD016



Federación Española de Fitness



# MÁSTER MONITOR EN FISIOCULTURISMO

## METODOLOGÍA

---

Este **Máster Monitor En Fisioculturismo** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

A través de este máster el alumnado podrá adquirir las competencias necesarias para profundizar en las actividades, técnicas y entrenamientos que se emplean en el mundo del culturismo en la actualidad.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

---



CARGA HORARIA  
DE 300H



MODALIDAD  
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE  
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



IDIOMA  
CASTELLANO





## IMPORTE TOTAL

---

VALOR ACTUAL:  
4580€ 395€

PAGO  
FRACCIONADO  
DISPONIBLE

DIFERENTES  
MÉTODOS DE  
PAGO

ENVÍO DEL  
DIPLOMA  
INCLUIDO

## RECONOCIMIENTO

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“MÁSTER MONITOR EN FISIOCULTURISMO”**, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio- ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el **Carné de Federado**, y estarán inscritos en el **registro de profesionales de ESREPS**.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 12 ECTS.



# PLAN DE ESTUDIOS

---

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGÍA 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. MIOLOGÍA 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. FISIOLÓGÍA 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 FÍSICOCULTURISTA**

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
1. Sustancias y métodos de dopaje
  - Las sustancias dopantes. Sus metabolitos. Sus precursores
  - Los métodos de dopaje
2. Organización de los controles de dopaje



3. 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
4. Laboratorio de control de dopaje del CSD
5. Procedimientos disciplinarios
  - Sanciones
6. 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.