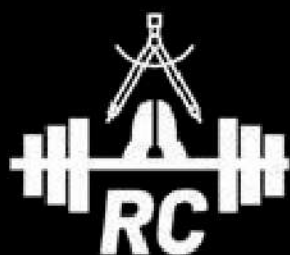


FORMACION DEPORTIVA



CURSO DE ASESOR DEPORTIVO **PREPARACIONES DE CULTURISMO**

ACTUALIZACION 2026



ACADEMIA
ROBERTO CASTELLANO
ASESOR Y FORMADOR DEPORTIVO

www.academiarobertocastellano.com

TEMARIO: CURSO DE ASESOR DEPORTIVO 2026

ENFOCADO EN PREPARACIONES DE CULTURISMO Y FITNESS

Bloque 1: Preparador

- 1.1. CONSIDERACIONES LEGALES, COMPETENCIA Y AMBITO DE ACTUACION
- 1.2. PREPARADOR FISICO, NUTRICIONISTA, ENTRENADOR PERSONAL, SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

Bloque 2: Fisiologia

- 2.1. SISTEMAS Y ORGANOS: MUSCULAR, ARTICULAR, ESQUELÉTICO, CIRCULATORIO, ENDÓCRINO, INMUNE, SISTEMA LINFÁTICO, NERVIOSO, TEGUMENTARIO.
- 2.2. APARATOS: LOCOMOTOR, CARDIOVASCULAR, DIGESTIVO, EXCRETOR, REPRODUCTOR, RESPIRATORIO

Bloque 3: Principios Fisiológicos

- 3.1. HOMESTASIS
- 3.2. HORMESIS
- 3.3. PRINCIPIO DE INDIVIDUALIDAD
- 3.4. PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD
- 3.5. PRINCIPPIO DE ADAPTACION

Bloque 4: Sistemas Energéticos

- 4.1. LOS METABOLISMO ENERGETICOS
- 3.2. LAS ZONAS METABOLICAS, DESCRIPCION
- 3.3. LAS ZONAS METABOLICAS, AMPLIACION
- 4.4. VIDEO: COMO FUNCIONA EL "TODO"

Bloque 5: Músculo Esquelético

- 5.1. ESTRUCTURA MACROSCOPICA DEL MUSCULO
- 5.2. VISION MICROSCOPICA DE UN SARCOMERO
- 5.3. PLACA MOTORA O UNION NEUROMUSCULAR
- 5.4. FUJNCIONES DEL MUSCULO ESQUELETICO
- 5.5. PRINCIPIO DE HENNEMAN DE CONTRACCION
- 5.6. LEY DE TODO O NADA

Bloque 6: Biomecánica y Ergonomía

- 6.1. BIOMECANICA, DEFINICION
- 6.2. ERGONOMIA, DEFINICION

TEMARIO: CURSO DE ASESOR DEPORTIVO 2026 **ENFOCADO EN PREPARACIONES DE CULTURISMO Y FITNESS**

Bloque 7: Adaptación al Entreno

- 7.1. ADAPTACIONES AL ENTRENO
- 7.2. FUERZA DE HIPERTROFIA Y SUS ADAPTACIONES
- 7.3. FUERZA DE RESISTENCIA Y SUS ADAPTACIONES
- 7.4. FUERZA DE ELASTICIDAD MUSCULAR / ELONGACION

Bloque 8: Nutrición

- 8.1. ALIMENTOS Y NUTRIENTES
- 8.2. NUTRIENTES
- 8.3. PATOLOGIAS ASOCIADAS AL CONSUMO EXCESIVO
- 8.4. CONSIDERACIONES NUTRICIONALES AL HACER DIETA
- 8.5. INTERACCIONES

Bloque 9: Suplementación

- 9.1. SUPLEMENTOS PARA LA SALUD
- 9.2. SUPLEMENTOS PARA EL RENDIMIENTO
- 9.3. SUPLEMENTOS PARA MARKETING

Bloque 10: Ámbito Psicológico

- 10.1. DESORDENES ALIMENTARIOS
- 10.2. VIGOREXIA Y PERDIDA DE LA AUTOPERCEPCION
- 10.3. AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN EL AMBITO DEL FITNESS
- 10.4. ELABORACION DE PLANES Y OBJETIVOS SALUDABLES PSICOLOGICAMENTE

Bloque 11: Entreno Deportivo

- 11.1. CUALIDADES FISICAS Y DISTRIBUCION EN SUS ENTRENAMIENTOS
- 11.2. PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO AEROBICO
- 11.3. PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA E HIPERTROFIA
- 11.4. PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD
- 11.5. ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO (Macro ciclo, Mesociclo, Micro ciclo)

Bloque 12: Entreno Deportivo

- 12.1. DEFINICION DE SISTEMA DE ENTRENAMIENTO
- 12.2. CUALIDADES FISICAS Y CON QUE SISTEMAS TRABAJARLOS
- 12.3. TECNICAS DE ALTA INTENSIDAD

TEMARIO: CURSO DE ASESOR DEPORTIVO 2026 ENFOCADO EN PREPARACIONES DE CULTURISMO Y FITNESS

Bloque 13: El Cliente

- 13.1. CONSULTA INICIAL
- 13.2. TOMA DE DATOS Y VALORACION DE OBJETIVOS
- 13.3. COMPETENCIAS Y EXIMICION DE RESPONSABILIDAD
- 13.4. ABORDANDO LESIONES, PATOLOGIAS, ENFERMEDADES
- 13.5. ELABORACION DEL PLAN ADECUADO AL CLIENTE

Bloque 14: Analíticas

- 14.1. VALORES IMPORTANTES EN EL DEPORTE
- 14.2. INTERPRETACION DE ANALITICAS DE ANALITICAS
- 14.3. COMO CORREGIR PARAMETROS ESPECIFICOS

Bloque 15: Captación de Clientes

- 15.1. MARKETING
- 15.2. NECESIDADES DEL CLIENTE
- 15.3. ESPECIALIZACION DE LOS SERVICIOS
- 15.4. EMPATIA, AMISTAD, TRATO CORDIAL

Contenidos Complementarios

- (1) MASTER CLASS CONCEPTUALES: FISIOLOGIA, NUTRICION, ENTRENAMIENTO, QUIMICA, PSICOLOGIA, ENTREVISTAS TOPS
- (2) VIDEOS VINCULANTES A LOS BLOQUES
- (3) LIBROS SELECCIONADOS para BAJAR EN PDF
- (4) RESULTADOS DE COMPETICIONES IFBB, IFBBPROLEAGUE, ASOCIACIONES LOCALES

Material Específico

- (1) MODELO DE EXAMEN
- (2) MODELO DE DIPLOMA
- (4) FAQs: RESPUESTAS A CONSULTAS VIA CLASES ONLINE CON EL PROFESOR