



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Máster en Entrenamiento Personal

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Máster en Entrenamiento Personal

duración total: 1.500 horas **horas teleformación:** 450 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Al finalizar este Master los alumnos estarán capacitados para desempeñar actividades relacionadas con el deporte, desde preparación de dietas, organización de sesiones de entrenamiento con las nuevas tendencias deportivas y el fitness, intervención como coach para la preparación de los deportistas, impulsando así la preparación integral de éstos de forma saludable. Una característica esencial del curso es la formación especializada en la técnica y táctica de cada modalidad deportiva para poder así conocer la ejecución de todos los movimientos en la práctica.

INESEM le ofrece ventajas formativas: el contenido que le ofrecemos es actual y novedoso, además, contamos con un Servicio de Orientación y Tutorización personalizado y le facilitamos los pagos de matriculación con diversos programas de becas.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer los principios fundamentales en la Nutrición Deportiva y los efectos de la práctica en el deportista.
- Asesorar en dieta y alimentación a deportistas o personas físicamente activas.
- Programar sesiones de entrenamiento deportivo utilizando como herramienta deportes clásicos.
- Trabajar las tendencias de los nuevos deportes del siglo XXI y de las diversas modalidades del fitness.
- Planificar sesiones de coaching deportivo para el desarrollo integral de deportistas en su rendimiento.

para qué te prepara

El Master en Entrenamiento Personal proporciona al alumno una formación específica, teórica y práctica, para obtener especialización en el entrenamiento personal individualizado y grupal utilizando como herramienta las nuevas modalidades deportivas del fitness y el coaching, tendencias actuales en crecimiento por sus beneficios y su gran rendimiento en aquellos que lo practican.

salidas laborales

Las habilidades adquiridas le capacitan para ejercer como dietista-nutricionista en instituciones deportivas o de forma autónoma; como monitor, asesor, técnico, entrenador o coach deportivo. Los nuevos deportes y fitness le dan la oportunidad de acceder a nuevos puestos laborales especializados, siendo ésta una tendencia en crecimiento.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenamiento Personalizado'
- Manual teórico 'Morfología y Fisiología del Cuerpo Humano'
- Manual teórico 'Nutrición Deportiva'
- Manual teórico 'Entrenamiento Físico'
- Manual teórico 'Deportes y Fitness'
- Manual teórico 'Coaching Deportivo'



+ Información Gratis

profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

MÓDULO 1. MORFOLOGÍA Y FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMOFISIOLOGÍA DEL SISTEMA ESQUELÉTICO

- 1.Morfología del sistema óseo
- 2.Fisiología del sistema óseo
- 3.Esqueleto Axial y Apendicular
- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
- 6.Articulaciones y movimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA MUSCULAR

- 1.¿Qué es la miología?
- 2.Tejido muscular liso, estriado y cardíaco
- 3.Características
- 4.El músculo estriado
- 5.Uniones musculares: tendones
- 6.Tono y fuerza muscular
- 7.La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- 1.Introducción al sistema energético
- 2.ATP: Adenosín Trifosfato
- 3.Fuentes energéticas
- 4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema fosfocreatina (PC)
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EFECTOS FISIOLÓGICOS Y ADAPTACIONES DEL ORGANISMO

- 1.Introducción
- 2.Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

MÓDULO 2. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

- 1.Transformaciones energéticas
- 2.Unidades de medida energéticas
- 3.Necesidades energéticas de un adulto
- 4.Calorías en los alimentos
- 5.Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

- 1.El uso de la energía muscular
- 2.Los hidratos de carbono
- 3.Las grasas en el ejercicio físico
- 4.Las proteínas en el ejercicio físico
- 5., Las vitaminas
- 6.Los minerales
- 7.El agua en la práctica física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- 1.Equilibrio hídrico
- 2.Ingesta y eliminación de agua
- 3.Las funciones del agua durante la práctica deportiva
- 4.La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
- 5.Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos

6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva

7. La hipertemia y la deshidratación Efectos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas

2. Los lípidos e hidratos de carbono como elementos de ayuda ergogénica

3. Las proteínas, aminoácidos

4. Las vitaminas y los minerales como suplemento

5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato

6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica

7. El dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria

2. Índices de gasto calórico

3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva

4. Las grasas

5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva

6. El entrenamiento de la hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

1. Dietas

2. Necesidades de nutrientes

3. Dietas para deportistas

4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia

5. Tipos de dietas

6. Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de la actividad física en la niñez

2. La práctica de la actividad física en la adolescencia

3. La práctica de la actividad física en la edad adulta

4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

MÓDULO 3. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1. Introducción al entrenamiento físico

2. El cuestionario Par Q

3. Adaptaciones del organismo: teorías explicativas

4. Las cargas en el entrenamiento físico

5. Medición y evaluación de la condición física

6. El desentrenamiento

7. La higiene en el entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO

1. El proceso de entrenamiento

2. Estructuración de tiempos y períodos

3. La sesión de entrenamiento

4. Calentamiento

5. Parte principal

6. Enfriamiento o vuelta a la calma

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción

2. Desarrollo de la resistencia

3. Desarrollo de la fuerza

4. Desarrollo de la velocidad

5. Desarrollo de la flexibilidad

6.Otras cualidades físicas I: Coordinación

7.Otras cualidades físicas II: Equilibrio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS LESIONES DEPORTIVAS

1.Introducción a las lesiones deportivas

2.Mitos y factores de prevención

3.Lesiones deportivas frecuentes

4.Tratamiento de las lesiones

5.Medidas básicas de actuación ante lesiones

6.Factores precipitantes de la lesión

7.Técnicas preventivas y reparadoras

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRIMEROS AUXILIOS

1.Principios generales de primeros auxilios

2.Asistencias

3.Técnicas de Reanimación. RCP básicas

4.Estado de Shock

5.Heridas y hemorragias

6.Quemaduras

7.Electrocución

8.Fracturas y contusiones

9.Intoxicación

10.Insolación

11.Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

MÓDULO 4. DEPORTES Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEPORTES INDIVIALES: ATLETISMO Y NATACIÓN

1.Atlletismo

2.Natación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEPORTES INDIVIDUALES: PÁDEL Y TENIS DE MESA

1.Pádel

2.Tenis de mesa

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTES COLECTIVOS I: FÚTBOL Y BALONCESTO

1.Fútbol

2.Baloncesto

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DEPORTES COLECTIVOS II: VOLEIBOL Y BALONMANO

1.Voleibol

2.Balonmano

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUEVOS DEPORTES

1.Kimball

2.Kronum

3.Bossaball

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FITNESS

1.Aerobic

2.Spinning

3.Yoga

4.Pilates

5.Musculación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS

1.Entrenamiento en suspensión (TRX)

2.Fly Yoga

3.Crosstraining

4.Pole Dance

5.Performance Max Program

6. Electroestimulación

MÓDULO 5. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL COACHING

1. La formación de la identidad personal
2. ¿Qué es el Coaching?
3. Orígenes del término "Coaching"
4. Principales corrientes de influencia
5. Nuevas tendencias en Coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHING DEPORTIVO

1. El Coaching en el entrenamiento deportivo
2. Optimización de la estrategia deportiva
3. La fluencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL ENTRENADOR-COACH

1. Responsabilidad y funciones del entrenador-coach
2. Objetivos, misión y valores
3. Factores clave en el coaching deportivo
4. Roles e interacción

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING PASO A PASO

1. El contrato: evaluación inicial y establecimiento de la relación
2. Valoración y diseño del plan de acción
3. Sesiones de trabajo y entrenamiento
4. Evaluación del progreso
5. La primera sesión

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA PERSONAL

1. La concentración
2. El estilo atribucional
3. Autoconfianza y Seguridad
4. Prevención de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LESIONES Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA

1. Lesiones deportivas y clasificación
2. Factores psicológicos relacionados con las lesiones deportivas
3. Intervención orientada a la prevención
4. Intervenciones orientadas a la rehabilitación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA CONCIENCIA GRUPAL

1. Identidad y cohesión grupal
2. Grupo vs Equipo
3. Factores individuales, colectivos y ambientales en la consecución de los objetivos del equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Los pensamientos positivos
2. La motivación
3. Autovaloración y expectativas
4. Regulación de la tensión y la energía
5. Intención ganadora

UNIDAD DIDÁCTICA 9. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL EQUILIBRIO CUERPO-MENTE

1. Cuidado de la salud física
2. Cuidado de la salud psicológica
3. El equilibrio cuerpo-mente

UNIDAD DIDÁCTICA 10. ÁREAS DE TRABAJO EN COACHING DEPORTIVO: EL LIDERAZGO

1. El entrenador-coach como líder y mentor
2. Influencia y poder
3. Enfoques centrados en el líder: rasgo y estilos de liderazgo

+ Información Gratis

4. Teorías situacionales o de contingencia

5. Estilos de liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. DETECCIÓN DE TALENTOS

1. El talento deportivo

2. Aproximación tradicional a la detección del talento

3. Nuevas alternativas al proceso de detección de talento deportivo

4. Variables psicológicas e instrumentos de evaluación en la detección del talento

MÓDULO 6. PROYECTO FIN DE MÁSTER