

Entrenamiento Personal

1ª Edición

Código: 174049

Tipología: Curso de especialización

Créditos: 14.00

Idioma: Español

Fecha de inicio: 07/10/2017

Fecha última sesión presencial: 24/03/2018

Fecha de finalización: 14/04/2018

Horario: Sábado de 9.30 a 14 h

Lugar de realización: CEM Júpiter (Barcelona)

Plazas: 30

Precios y descuentos

Precio: 1.665 €

Razones para hacer el curso

El Programa Avanzado en Entrenamiento Personal forma y prepara a profesionales de la actividad físico-deportiva para el desarrollo profesional en el ámbito del acondicionamiento físico individualizado para todo tipo de clientes, así como para la gestión de la agenda y la captación y fidelización de clientes.

Permite adquirir las competencias necesarias para programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico con elementos propios de una sala de entrenamiento polivalente (SEP) o no, ya sea con máquinas de musculación, máquinas cardiovasculares, barras, discos y halteras, material elástico, inestable y mediante el peso corporal, determinando inicialmente y de manera periódica la valoración de la salud, la condición física, biológica y motivacional de las personas usuarias con un nivel de calidad óptimo, tanto en el proceso como en los resultados, siempre promocionando la salud y el bienestar.

Los profesores constituyen un equipo multidisciplinar, activo en el sector del *fitness*, el deporte y el entrenamiento personal, y son además referentes en sus campos.

La modalidad semipresencial permite una mayor flexibilidad para organizar las tareas y un *feedback* continuo vía la plataforma *on-line*, a la vez que la interacción física y en directo con los docentes en las clases presenciales.

Prácticas externas

No n'hi ha.

Presentación

La oferta de centros deportivos cada vez es mayor y con ello la demanda de profesionales cualificados que den respuesta a los objetivos de los clientes según criterios de salud. Desgraciadamente, los profesionales que atienden a los clientes, dentro o fuera de los centros, no siempre están formados con la calidad necesaria, ya sea porque tienen una formación amplia pero poco especializada, o, a menudo, porque carecen de formación.

El Programa Avanzado en Entrenamiento Personal ofrece al alumno las herramientas necesarias para el correcto desarrollo de la tarea de entrenador personal, que consiste en evaluar el estado del cliente y orientarle hacia el objetivo, planificar y programar el entrenamiento, enseñar la correcta ejecución de los ejercicios y asesorar sobre hábitos saludables, así como conocer las habilidades del trato con los clientes, el marketing y ventas y la organización profesional.

Objetivos

- Conocer el marco profesional de las actividades físico-deportivas, del *fitness* y del entrenador personal en concreto.
- Aportar las competencias necesarias para programar, dirigir e instruir actividades de acondicionamiento físico.
- Aplicar las distintas ciencias biológicas en el desempeño profesional como entrenador personal: anatomía, fisiología, biomecánica, neuromecánica y principios de la nutrición.
- Valorar los factores de riesgo de la salud, la condición física, la postura y la composición corporal de los clientes, así como la movilidad y sus déficits.
- Programar y dirigir entrenamientos de acondicionamiento físico para cada uno de los objetivos y necesidades de los clientes.
- Instruir en el correcto uso de los distintos medios y materiales de entrenamiento del mercado.
- Corregir, pedagógicamente, la ejecución técnica de los ejercicios velando por la seguridad y la salud de los clientes.
- Comunicar y generar empatía con los clientes.
- Conocer y aplicar las herramientas para la captación y fidelización de los clientes.

Salidas profesionales

El Programa Avanzado en Entrenamiento Personal forma y prepara a profesionales de la actividad físico-deportiva para el desarrollo profesional en el ámbito del acondicionamiento físico individualizado para todo tipo de clientes, así como para la gestión de la agenda y la captación y fidelización de clientes.

- Entrenador personal
- Instructor de *fitness*

A quien va dirigido

Graduados universitarios interesados en especializarse en trabajar con deportistas individuales o en centros deportivos como clubs.

Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (o licenciados en CAFyD / EF).

También se dirige a profesionales del sector de la actividad física y el deporte (técnicos deportivos superiores, instructores, técnicos de *fitness*...) con formación o experiencia previa.

Requisitos de admisión

- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (o licenciados en CAFyD / EF)
- Técnicos deportivos superiores
- Instructores de *fitness*
- Técnicos de *fitness*

Plan de estudios

Marco profesional

- El *fitness* y la actividad física y el deporte
- El entrenador personal
- Bases de la psicología

- Habilidades comunicativas
 - Metodología didáctica
 - Herramientas del *coaching* y PNL
 - y *feedback one-to-one*
 - Atención al cliente
 - Marketing y ventas
-

Ciencias Biológicas Aplicadas a la Actividad Física

- Anatomía del cuerpo humano: sistemas y órganos
 - Aparato locomotor
 - Cinesiología del movimiento
 - Biomecánica de los tejidos
 - Fisiología de la actividad física
 - Mecánica del ejercicio
 - Control motor y neuromecánica
 - Principios de la nutrición humana
 - Estrategias nutricionales e hidratación
 - Suplementación y complementos
-

Teoría del Entrenamiento y el Acondicionamiento Físico

- Bases del entrenamiento
 - Metodología del entrenamiento y planificación
 - Gestión y control de la carga del entrenamiento
 - Valoración de la salud y factores de riesgo
 - Valoración de la postura, estructura y composición corporal
 - Valoración de la movilidad y los rangos de movimiento
 - Valoración de la condición física
 - Valoración funcional del movimiento
-

Entrenamiento en Sala Polivalente

- Medios y materiales de entrenamiento
 - Instrucción de los ejercicios de acondicionamiento físico
 - Ejercicios con el peso corporal y con gomas
 - Ejercicios con peso libre
 - Ejercicios con resistencias guiadas y poleas
 - Ejercicios con material inestable
 - Uso del equipamiento cardiovascular
 - Nuevas tendencias del entrenamiento
-

Titulación

Curso de especialización en Entrenamiento Personal por la Fundació UdG: Innovació i Formació.

Metodología

Las clases teóricas y teórico-prácticas conforman el grueso principal de la metodología docente; también se trabaja, sin embargo, en formato de seminario (grupos reducidos), en análisis sobre diferentes situaciones en grupo e individualmente.

El formato del trabajo individual, ya sea en la asignatura Trabajo final o en otras materias, tiene un componente no presencial importante, por lo que esta formación no presencial estará distribuida en el conjunto de materias impartidas. Desde las distintas asignaturas se diseñará el material necesario para trabajar de forma individualizada, y se determinarán los textos a leer, el material de los seminarios, los cuestionarios online y demás material necesario para el correcto funcionamiento del curso.

- Exámenes on-line de cada tema
- Entrega del trabajo de cada bloque/asignatura
- Trabajo final de curso

Sistema evaluación

Las competencias serán evaluadas a partir de las siguientes intervenciones:

- Trabajos prácticos: 18/11/2017; 23/12/2017; 24/02/2018
- Trabajo final de curso: 14/04/2018
- Asistencia a las sesiones presenciales: 80%

Trabajo final

- El trabajo final del curso de especialización constará de una propuesta de intervención a un sujeto ficticio a elegir entre 3 casos (planificación y programación del entrenamiento, consideraciones...).

Financiación

Financiación bancaria

Los estudiantes matriculados pueden financiar el pago de la matrícula en cuotas.*

La Fundació ha establecido convenios con condiciones preferentes para sus alumnos con las siguientes entidades:

- [Sabadell Consumer](#)
- [CaixaBank](#)
- [Banco Santander](#)

* Sólo es aplicable a personas residentes en España y bajo aceptación de la entidad bancaria.

Cuadro docente

Dirección

Robert Usach Minguillon

Doctor en Actividad Física y Deporte.

Director académico del European Sports & Health Institute.

Entrenador personal, preparador físico y gestor deportivo.

Coordinación

Profesorado

Alex Martín

Diplomado en Fisioterapia.

Master en Readaptación a la Actividad Física y el Deporte de Alto Rendimiento.

Fisioterapeuta, instructor, entrenador personal.

Gerente de Centro de Fisioterapia y Entrenamiento.

Abel Pérez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Máster en Actividad Física y el Deporte.

MBA Gestión y Dirección de Empresas.

Consultor de empresas y centros de *fitness*.

Simón Ruedas

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Certificado de Aptitud Pedagógica (CAP).
Máster en Investigación en Evaluación de la Actividad Física.
MBA Gestión y Dirección de Empresas: Marketing.
Gerente deportivo y jefe de producto (Accura).

Robert Usach Minguillon

Doctor en Actividad Física y Deporte.
Director académico del European Sports & Health Institute.
Entrenador personal, preparador físico y gestor deportivo.

*La dirección se reserva el derecho de modificar el equipo docente, si fuera necesario, para garantizar el nivel de calidad y categoría profesional.

Entidades promotoras

Fundació Universitat de Girona: Innovació i Formació



Escola Universitària de la Salut i l'Esport (EUSES)



European Sports Health Institute (ESHI)



Entrenamiento Personal

Inicio curso: 07/10/2017

Fecha última sesión presencial: 24/03/2018

Fin curso: 14/04/2018

Fecha cierre acta evaluación: 28/04/2018

Calendario

Fecha	Lugar	Inicio mañana	Fin mañana	Inicio tarde	Fin tarde
7/10/2017		09:30	14:00		
14/10/2017		09:30	14:00		
21/10/2017		09:30	14:00		
28/10/2017		09:30	14:00		
4/11/2017		09:30	14:00		
11/11/2017		09:30	14:00		
18/11/2017		09:30	14:00		
25/11/2017		09:30	14:00		
2/12/2017		09:30	14:00		
16/12/2017		09:30	14:00		
13/1/2018		09:30	14:00		
20/1/2018		09:30	14:00		
27/1/2018		09:30	14:00		
3/2/2018		09:30	14:00		
10/2/2018		09:30	14:00		
17/2/2018		09:30	14:00		
24/2/2018		09:30	14:00		
3/3/2018		09:30	14:00		
10/3/2018		09:30	14:00		
17/3/2018		09:30	14:00		
24/3/2018		09:30	14:00		