Universitat de Girona
Fundació UdG: Innovació i Formació

Entrenamiento Personal

1ª Edición
Código: 184049
Tipología: Curso de especialización
Créditos: 14.00
Idioma: Español
Fecha de inicio: 20/10/2018
Fecha última sesión presencial: 14/04/2019
Fecha de finalización: 24/05/2019

Horario: Sábado de 9 a 14 h y de 16 a 20 h y domingo de 9 a 14 h
Lugar de realización: Fundación CET10 - Centro Deportivo (Barcelona)
Plazas: 30

Precios y descuentos

Precio: 1.685 €

10% de descuento a los Miembros de EUSES (alumno).
1.516,50€ (340 € preinscripción + 1.176,50 € Matrícula)

30% de descuento para Centros de prácticas externas vinculados con EUSES (máximo 10 plazas).
1.179,50€ (340 € preinscripción + 839,50 € Matrícula)

5% de descuento para Colegiados del COPLEFC.
1.600,75€ (340 € preinscripción + 1.260,75 € Matrícula)

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

El curso ofrece la posibilidad de realizar prácticas externas extracurriculares (del 26/01 al 31/7 de 2019).

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: será necesario acreditar inscripción ROPEC (Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya).

- Técnicos de fitness: será necesario acreditar inscripción ROPEC (Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya).
- Estudiantes del Grado en CAFyD que hayan superado como mínimo el tercer curso.

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
– Spotting 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:
- Trabajos prácticos
- Trabajo final de curso: constará de una propuesta de intervención a un sujeto ficticio a elegir entre 3 casos (planificación y programación del entrenamiento, consideraciones…).
- Asistencia a las sesiones presenciales: 80%

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

Dr. Robert Usach Minguillon
Director académico en European Sports and Health lnstitute, ESHI.
Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, U.B. (2012).
DEA en Metodología de la Investigación en Actividad Física y Deporte Udl (2006).
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, INEFC-Lleida (2004).
Colegiado nº 11137 COPLEFC.
Asesor, orientador y evaluador del proceso de acreditación de competencias. lnstitut Català de Qualificacions Professionals. Generalitat de Catalunya. Barcelona (2013).

Coordinación

Profesorado

Sr. Carlos Argüello
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte, INEFC, (2011).

Certificado en Mat JUMPSTART, Resistance lnstitute.
Certificado en ERA SEMESTRAL, Resistance lnstitute.
Formador en European Sports and Health lnstitute- ESHI.

Dr. Sergi Garcia Retortillo
Doctor en Actividad Física y Deporte.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Diplomado en Fisioterapia.
Diplomado en Magisterio de Educación Física.
Máster en Actividad Física y Salud.
Postgrado en Trabajo Corporal lntegrativo.
Miembro del grupo de investigación Complex Systems in Sport 1 NEFC de Barcelona (Universidad de Barcelona).
Profesor EUSES de nuevas tendencias del entrenamiento y fisiología del ejercicio.

Sr. Àlex Martín
Diplomado en Fisioterapia, EUIFN Blanquerna (2011).
Master en Readaptación a la Actividad Física y el Deporte en Alto Rendimiento, EUSES.
Fundador, propietario y director del Centro de fisioterapia, ejercicio, readaptación y nutrición FITAA, Barcelona.
Formador en European Sports and Health lnstitute - ESHI.

Sr. Isaac Rojas Rivero
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, ULPGC, (2004).
Master degree, Trastornos del Comportamiento Alimentario y Obesidad, UEM, (2012).
Especialista en Ergonomía y Psicosociología aplicada, ULL, (2010).
Curso de Postgrado en Traumatología deportiva y Cirugía Ortopédica.
Coach con Programación Neurolingüística.
MBA en Gestión y Dirección de Entidades Deportivas.
Co-propietario de los Centros Health Space, Tenerife.
Coordinador del Área de acondicionamiento físico y prescripción del ejercicio, en el Hospital SJD de Tenerife.
Miembro de la Fundación Española de la Nutrición.

Sr. Manel Valcarce
Magister, Administración y Dirección del Deporte, COE- IUCD, U.C.M. (2004).
Diplomado en Ciencias Empresariales, U.LL (2002).
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte, U.LL. , (1999).
Director Gerente de la Consultora VALGO.
CMO en Fitbe.
Profesor Asociado en el Máster Oficial Dirección Organización e Instalaciones de la Actividad Física y del Deporte, UAH.

Sr. Sergio Valiña Blanco
Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEFG2001-2006).
Diplomatura en Fisioterapia Escuela Universitaria Gimbernat (2007-2010).
Postgrado de Fisioterapia Concepto Maitland Nivel 1 Barcelona (2015).
Cursando Máster Osteopatía Universidad Pompeu Fabra (2016-2018).
Novedosos cursos de ANÁLISIS Y CORRECCIÓN FUNCIONAL Barcelona (2017).
Técnicas Manipulativas y Miotensivas . Columna Vertebral y Extremidades Barcelona (2016).
Máster Internacional TRX. Entrenamiento en Suspensión. Barcelona (2009).
Formador Oficial en España para TRX.
Fisioterapeuta. Club Dir Diagonal
Docente en la Escuela de Formación. Club Dir

---

*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

Universitat de Girona
Fundació UdG:
Innovació i Formació

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

EUSES CAMPUS DE SALT
Escola Universitària de la Salut i l'Esport

Centre adscrit a:
Universitat de Girona

European Sports Health Institute (ESHI)

ESHI

Entrenamiento Personal

Inicio curso: 20/10/2018
Fecha última sesión presencial: 14/04/2019
Fin curso: 24/05/2019
Fecha cierre acta evaluación: 07/06/2019

Calendario

Fecha	Lugar	Inicio mañana	Fin mañana	Inicio tarde	Fin tarde
20/10/2018		09:00	14:00	16:00	20:00
21/10/2018		09:00	14:00		
17/11/2018		09:00	14:00	16:00	20:00
18/11/2018		09:00	14:00		
15/12/2018		09:00	14:00	16:00	20:00
16/12/2018		09:00	14:00		
26/1/2019		09:00	14:00	16:00	20:00
27/1/2019		09:00	14:00		
16/2/2019		09:00	14:00	16:00	20:00
17/2/2019		09:00	14:00		
16/3/2019		09:00	14:00	16:00	20:00
17/3/2019		09:00	14:00		
13/4/2019		09:00	14:00	16:00	20:00
14/4/2019		09:00	14:00		