

## MÁSTER EN PERSONAL TRAINER PROFESIONAL

CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL + RECONOCIMIENTO DE 48 ECTS Y PRÁCTICAS GARANTIZADAS

INB007

[www.escuelainenka.com](http://www.escuelainenka.com)



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





## DESTINATARIOS

El **Máster en Personal Trainer** se dirige a todas aquellas personas interesadas en ampliar sus conocimientos en el ámbito del entrenamiento deportivo personalizado. A lo largo del Máster, el alumno estudiará el funcionamiento del cuerpo humano durante la práctica de deporte, aprendiendo las partes y funciones del sistema óseo, así como los elementos que componen los músculos y tejidos. Por otro lado, como experto en entrenamiento deportivo, deberá formarse en el ámbito de la nutrición enfocado a la práctica de ejercicio. Es decir, el alumno estudiará las pautas nutricionales que se deben seguir según el deporte que se realice, y aprenderá qué usos le da el cuerpo, los tejidos y los músculos a la energía y los nutrientes que aporta la alimentación. De esta manera, el alumno no solo se capacitará para crear planes de ejercicios, sino que también será capaz de diseñar un plan de nutrición o dietética acorde a los objetivos y metas deportivas establecidas previamente.



## MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

Ambas modalidades incluyen **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



## DURACIÓN

La duración del curso es de 1200h, reconocidas con 48 ECTS.



## IMPORTE

Importe Original: ~~2880€~~

**Importe Actual: 1440€**



## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MÁSTER EN PERSONAL TRAINER PROFESIONAL**", de INENKA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Junto al diploma, el alumno recibirá un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 48 ECTS.



### INTRODUCCIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL PERSONAL TRAINING

1. Conceptos y definiciones
2. *Fitness*
  - Evolución del *fitness*
3. Entrenamiento personalizado
  - Servicio personalizado vs. Entrenamiento personal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL PERSONAL TRAINER

1. Definición del personal trainer
  - Legislación
  - Cataluña
  - Comunidad de Madrid
  - Código ético
2. Habilidades y funciones del *personal trainer*
3. Requisitos técnicos del *personal trainer*
4. Áreas de desarrollo
5. Progreso del *personal trainer*
  - Evolución de la técnica
  - Entrenadores cualificados
6. Salidas profesionales
  - Servicio *online*
  - Ventajas del servicio *online*
  - Inconvenientes del servicio *online*

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL CLIENTE

1. Demandas
2. Tipos de usuarios
  - Estética
  - Obligación
  - Competitividad
  - Mantenimiento
  - Salud
3. Factores clave del cliente
4. Grupos de trabajo con los clientes
5. Complicaciones en la relación laboral
6. Comunicación con el cliente
7. Plan de *marketing*
  - Definición
  - Imagen
  - Comunicación e información
  - Resultados
  - Control y evaluación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN DEL ESTADO FÍSICO DEL CLIENTE

1. Primer contacto
2. Punto de partida y objetivos
  - Composición corporal
  - Calcular el porcentaje de grasa corporal
  - Fuerza muscular
  - Flexiones
  - Abdominales
  - Fuerza máxima
  - Resistencia cardiovascular
  - Andar o correr 1.5 km
  - Escalón
  - Postura y flexibilidad
3. Valoración activa
  - *Fitness* cardiovascular
  - *Fitness* muscular
  - *Fitness* anatómico
4. Factores de riesgo
  - Antecedentes familiares
  - Tabaquismo
  - Hipertensión
  - Hipercolesterolemia
  - Alteración de los niveles de glucemia
  - Obesidad
  - Vida sedentaria
5. Resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE UN PROGRAMA

1. Estructuras temporales
2. Planificación, programación y periodización del plan de entrenamiento
  - Periodización
  - Tipos de periodización
3. Aspectos esenciales del programa
4. Objetivos más demandados
  - Reducción de la grasa corporal
  - Aumento del tono muscular
5. Fases del programa

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EQUIPAMIENTO Y ENTORNO

1. Características del material necesario
2. Factores ambientales
  - Clima
  - Altitud
  - Instalaciones
3. Factores de medición
4. Equipamiento en el aire libre o a domicilio
5. Equipamiento en el gimnasio

- Mantenimiento del material

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADAPTACIONES ORGÁNICAS DEL ENTRENAMIENTO

1. Características de la adaptación
  - Síndrome General de Adaptación
  - Ley del Umbral
  - Sobrecompensación
2. Factores ambientales
  - Tipo de entrenamiento
  - Genética
  - Nivel de rendimiento deportivo
3. Adaptaciones del entrenamiento aeróbico
  - Metabólicas
  - Musculares
  - Cardiovasculares
  - Respiratorias
  - Esqueléticas
  - Composición corporal
4. Adaptaciones del entrenamiento anaeróbico
  - Neurológicas
  - Musculares
  - Metabólicas
  - Esqueléticas
  - Composición corporal
5. Sobreentrenamiento
6. Desentrenamiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Características del entrenamiento de fuerza
  - Levantamiento de pesos
2. Beneficios del entrenamiento de fuerza
3. Planificación del programa de fuerza
  - Cantidad de peso o resistencia
  - Número de repeticiones
  - Número de series
  - Frecuencia de los entrenamientos de fuerza
  - Cantidad de ejercicios
  - Duración de la sesión
  - Organización de los ejercicios
  - Descanso entre las series
  - Recuperación entre los entrenamientos
  - Incremento del peso utilizado

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

1. Características del entrenamiento de resistencia
2. Componentes del entrenamiento de resistencia
  - Tipo de ejercicio

- Intensidad
  - Frecuencia
  - Duración
  - Progresión
  - Calentamiento y enfriamiento
3. Tipos de entrenamiento de resistencia
    - Entrenamiento LSD
    - Entrenamiento de ritmo/tempo
    - Entrenamiento interválico
    - Entrenamiento en circuito
    - Ejercicios de brazos

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CRUZADO

1. Características del entrenamiento cruzado
2. Diseño del entrenamiento cruzado
3. Ventajas del entrenamiento cruzado

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. ASPECTOS NUTRITIVOS

1. Nutrición en el personal training
2. Alimentación y nutrición
  - Alimentos
  - Raciones
  - Nutrientes
  - Relación entre alimentación y nutrición
3. Pirámide de la alimentación saludable
4. Necesidades energéticas
  - Unidades de medida de la energía
  - Metabolismo basal
  - Balance energético y disponibilidad de energía
5. Clasificación de los nutrientes
  - Macronutrientes
  - Hidratos de carbono o glúcidos
  - Lípidos o grasas
  - Proteínas
  - Agua
  - Micronutrientes
  - Vitaminas
  - Minerales

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. CONTROL DE LA EVOLUCIÓN DEL CLIENTE

1. Herramientas de control del progreso
  - Gráficos de rendimiento
  - Diario de entrenamiento
2. Comparación del estado previo y del estado actual
3. Previsión futura

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. ENTRENAMIENTO EN POBLACIONES ESPECIALES

1. Ejercicio físico y grupos de población concretos
  - Mujeres embarazadas
  - Beneficios de la actividad física durante el embarazo
  - Inconvenientes de la actividad física durante el embarazo
  - Definición del programa de entrenamiento personal
  - Niños y adolescentes
  - Tercera
  - Adecuación del entrenamiento personal
  - Objetivos del entrenamiento personal
2. Ejercicio físico y discapacidades
  - Discapacidad intelectual
  - Definición del programa de entrenamiento personal
  - Discapacidad física
  - Definición del programa de entrenamiento personal
3. Ejercicio físico y patologías
  - Problemas cardiovasculares
  - Definición del programa de entrenamiento personal
  - Problemas respiratorios
  - Definición del programa de entrenamiento personal
4. Ejercicio físico y enfermedades
  - Obesidad
  - Osteoporosis
  - Definición del programa de entrenamiento personal
  - Cáncer
  - Definición del programa de entrenamiento personal

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS

1. Psicología del deporte
2. Repaso histórico
3. Áreas de desarrollo
  - Motivación
  - Ansiedad
  - Atención y concentración
  - Personalidad
4. Psicólogo deportivo vs. *Personal trainer*
5. Psicología en las lesiones deportivas
  - Factores psicológicos propensos a la lesión
  - Historial de lesiones

- Intervención psicológica para la prevención de lesiones
- Estrés y vulnerabilidad a las lesiones

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. LESIONES DEPORTIVAS

1. Características de las lesiones deportivas
  - Componentes del sistema musculoesquelético
  - Músculos
  - Huesos
  - Articulaciones y sus componentes
2. Tipos de lesión
3. Causas y prevención
  - Fases del programa de prevención de lesiones
  - Fase previa al entrenamiento: el calentamiento
  - Calentamiento general
  - Estiramientos estáticos
  - Calentamiento específico
  - Estiramientos dinámicos
4. Tratamiento
  - Lesiones agudas
  - *Protection* (protección)
  - *Rest* (reposo)
  - *Ice* (tratamiento frío)
  - *Compression* (compresión)
  - *Elevation* (elevación)
  - Lesiones por uso excesivo
  - Factores intrínsecos
  - Factores extrínsecos
  - Métodos de apoyo
5. Rehabilitación
  - Periodo agudo
  - Periodo de rehabilitación
  - Periodo de entrenamiento
6. Lesiones frecuentes
  - Esguinces y torceduras
  - Desgarros musculares
  - Lesiones de rodilla
  - Tendón de Aquiles
  - Fracturas y dislocaciones

## UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS

1. Situaciones de urgencia
  - Regla de las 4 "E" y PAS
2. Accidentes frecuentes
  - Heridas
  - Hemorragias
  - Traumatismos
  - Inmovilización de roturas
  - Accidentes eléctricos

- Picaduras y mordeduras de animales
- 3. Transporte de la persona afectada
- 4. Prácticas de reanimación cardiopulmonar (RCP)
- 5. Botiquín
  - Mantenimiento del botiquín

## SOLUCIONARIO

## BIBLIOGRAFÍA