

MÁSTER DE PERSONAL TRAINER EN ALTO RENDIMIENTO + COACHING DEPORTIVO

REND003



Certificación universitaria internacional



Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

El **MÁSTER DE PERSONAL TRAINER EN ALTO RENDIMIENTO + COACHING DEPORTIVO** está destinado a empresarios, emprendedores, trabajadores o cualquier persona interesada en ampliar sus conocimientos en el ámbito Deportivo.

Este máster prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo, según los diferentes objetivos que puedan ser demandados. Del mismo modo ofrece conocimientos para recomendar dietas adecuadas y poder desarrollar las capacidades de autoconocimiento y autogestión con el fin de alcanzar las habilidades específicas de un líder personal de grupos y equipos deportivos, así como poder realizar pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física, biológica y motivacional.



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.

- **ONLINE:** 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.

El alumno puede solicitar **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 900 horas.



IMPORTE

Importe Original: ~~960€~~

Importe Actual: 480€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "**MÁSTER DE PERSONAL TRAINER EN ALTO RENDIMIENTO + COACHING DEPORTIVO**", de la ESCUELA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO Y PROFESIONAL avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española 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.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 36 ECTS.



PARTE I. ENTRENADOR PERSONAL

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

PARTE II. COACHING DEPORTIVO

UNIDAD FORMATIVA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de coaching
 - El origen etimológico de “coaching”
 - ¿Qué quiere decir Coaching?
 - Historia del Coaching
 - Diferencias entre el Coaching y otras disciplinas

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COACH Y SU PAPEL

1. ¿Qué es un Coach?
 - Aptitudes y conceptos básicos para un Coach
 - Los errores más comunes del Coach

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL COACHEE, EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el Coach?
 - Características del Coachee
 - Aspectos sociales y cognitivos del Coachee

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del Coaching
 - Según el Contenido
 - Según el Método
 - Según el Modelo

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Código deontológico y ético del Coaching
 - Código ético y deontológico, según la ICF (International Coach Federation)
 - Código ético y deontológico, según la ASESICO (Asociación Española de Coaching)

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LAS SESIONES DEL COACHING

1. Soy Coach ¿Por dónde empiezo?
2. Metodología
 - ¿Cómo es una sesión de Coaching?
 - Fase uno: establecer la relación de coaching
 - Fase dos: planificar la acción
 - Fase tres: el ciclo del Coaching
 - Fase cuatro: evaluación y seguimiento
 - Avanzar y aprender
 - Fin de la terapia, ¿cuándo? ¿cómo? ¿por qué?

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD FORMATIVA 2. EL COACHING DEPORTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el Coaching Deportivo?
2. Orígenes del Coaching Deportivo

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL “COACH” DEPORTIVO

1. Descripción de un buen “Coach”
2. Cualidades y habilidades de un buen “coach” deportivo
3. Líder y liderazgo

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEPORTE Y EDUCACIÓN EN VALORES

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - ¿Qué es la motivación?
 - Motivación del logro y la competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Regulación emocional
1. Arousal, ansiedad y estrés
4. “Flow” en el deporte

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - Aplicación de PNL en el deporte
2. El sistema rerepresentacional (VAK)
3. Coaching y Wingwave
4. La visualización
 - Tipos de visualización
5. “Feedback” y Refuerzo

Resumen

Espacio didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA