



Masters Profesionales

Master en Entrenamiento Personal



INESEM
BUSINESS SCHOOL

INESEM BUSINESS SCHOOL

Índice

Master en Entrenamiento Personal

1. Sobre Inesem

2. Master en Entrenamiento Personal

[Descripción](#) / [Para que te prepara](#) / [Salidas Laborales](#) / [Resumen](#) / [A quién va dirigido](#) /

[Objetivos](#)

3. Programa académico

4. Metodología de Enseñanza

5. ¿Porqué elegir Inesem?

6. Orientacion

7. Financiación y Becas

SOBRE INESEM BUSINESS SCHOOL



INESEM Business School como Escuela de Negocios Online tiene por objetivo desde su nacimiento trabajar para fomentar y contribuir al desarrollo profesional y personal de sus alumnos. Promovemos ***una enseñanza multidisciplinar e integrada***, mediante la aplicación de ***metodologías innovadoras de aprendizaje*** que faciliten la interiorización de conocimientos para una aplicación práctica orientada al cumplimiento de los objetivos de nuestros itinerarios formativos.

En definitiva, en INESEM queremos ser el lugar donde te gustaría desarrollar y mejorar tu carrera profesional. ***Porque sabemos que la clave del éxito en el mercado es la "Formación Práctica" que permita superar los retos que deben de afrontar los profesionales del futuro.***



Master en Entrenamiento Personal



DURACIÓN	1500
PRECIO	1795 €
MODALIDAD	Online

Entidad impartidora:



INESEM
BUSINESS SCHOOL

Programa de Becas / Financiación 100% Sin Intereses

Titulación Masters Profesionales

- Titulación Expedida y Avalada por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales. "Enseñanza No Oficial y No Conducente a la Obtención de un Título con Carácter Oficial o Certificado de Profesionalidad."

Resumen

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.

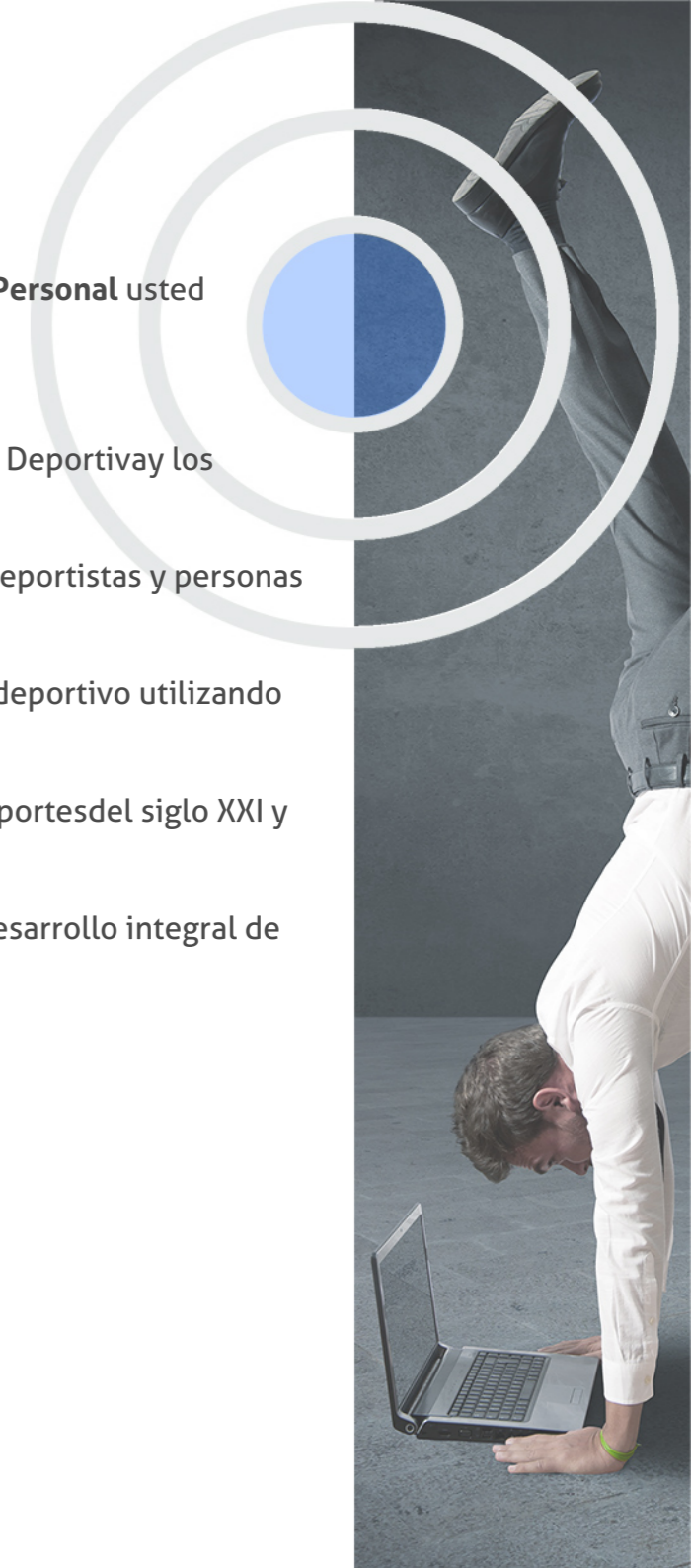
A quién va dirigido

El Master en Entrenamiento Personal ha sido especialmente diseñado para Titulados o Graduados universitarios en Ciencias deportivas, maestros especialistas en educación física, diplomados en Fisioterapia y Nutrición o técnicos deportivos con máxima titulación federativa que deseen dirigir su carrera profesional hacia este ámbito tan demandado. Se especializarán en nutrición deportiva, rendimiento deportivo, entrenamiento funcional y en el ámbito del fitness, entre otros.

Objetivos

Con el Masters Profesionales **Master en Entrenamiento Personal** usted alcanzará los siguientes objetivos:

- Conocer los principios fundamentales en Nutrición Deportiva y los efectos que tiene en el deportista.
- Capacitar para asesorar en dieta y alimentación a deportistas y personas físicamente activas.
- Aprender a programar sesiones de entrenamiento deportivo utilizando los deportes clásicos como herramienta.
- Conocer y 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.





¿Y, después?

Para qué te prepara

El Master en Entrenamiento Personal de INESEM es la herramienta que posibilita la preparación teórica y práctica para especializarte a través de innovadoras metodologías de entrenamiento en la tendencia por excelencia de la actualidad. Aprenderás a utilizar nuevas técnicas en fitness y coaching deportivo que ampliarán tus posibilidades profesionales adentrándote en el mundo de la nutrición y dietética en instalaciones deportivas.

Salidas Laborales

Las salidas laborales y profesionales que el Master en Entrenamiento Personal ofrece comienzan como Director técnico de clubs o entidades de deporte, Coach deportivo, Entrenador Personal en Wellness, Entrenador de Colectivos Específicos, Investigador en Alto Rendimiento deportivo o Profesor de educación Física Escolar entre otras. Gracias a este máster en entrenamiento persona, el alumno estará capacitado con las competencias específicas para realizar programas de ejercicio adaptados a cada deportista.

¿Por qué elegir INESEM?



PROGRAMA ACADÉMICO

Master en Entrenamiento Personal

Módulo 1. **Morfología y fisiología del cuerpo humano**

Módulo 2. **Nutrición deportiva**

Módulo 3. **El entrenamiento físico**

Módulo 4. **Deportes y fitness**

Módulo 5. **Coaching deportivo**

Módulo 6. **Proyecto fin de máster**

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. Electrocuci3n
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicaci3n
10. Insolaci3n
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

Módulo 4.

Deportes y fitness

Unidad didáctica 1.

Deportes individuales: atletismo y natación

1. Atletismo
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
4. Teorías situacionales o de contingencia
5. Estilos de liderazgo

Unidad didáctica 11.

Detección de talentos

1. El talentos 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 evalauación en la detección del talento

Módulo 6. Proyecto fin de máster

metodología de aprendizaje

La configuración del modelo pedagógico por el que apuesta INESEM, requiere del uso de herramientas que favorezcan la colaboración y divulgación de ideas, opiniones y la creación de redes de conocimiento más colaborativo y social donde los alumnos complementan la formación recibida a través de los canales formales establecidos.



Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno comienza su andadura en INESEM Business School a través de un campus virtual diseñado exclusivamente para desarrollar el itinerario formativo con el objetivo de mejorar su perfil profesional. El alumno debe avanzar de manera autónoma a lo largo de las diferentes unidades didácticas así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes.

El 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.

Nuestro sistema de aprendizaje se fundamenta en *cinco pilares* que facilitan el estudio y el desarrollo de competencias y aptitudes de nuestros alumnos a través de los siguientes entornos:

Secretaría

Sistema que comunica al alumno directamente con nuestro asistente virtual permitiendo realizar un seguimiento personal de todos sus trámites administrativos.

Campus Virtual

Entorno Personal de Aprendizaje que permite gestionar al alumno su itinerario formativo, accediendo a multitud de recursos complementarios que enriquecen el proceso formativo así como la interiorización de conocimientos gracias a una formación práctica, social y colaborativa.

Revista Digital

Espacio de actualidad donde encontrar publicaciones relacionadas con su área de formación. Un excelente grupo de colaboradores y redactores, tanto internos como externos, que aportan una dosis de su conocimiento y experiencia a esta red colaborativa de información.

Webinars

Píldoras formativas mediante el formato audiovisual para complementar los itinerarios formativos y una práctica que acerca a nuestros alumnos a la realidad empresarial.

Comunidad

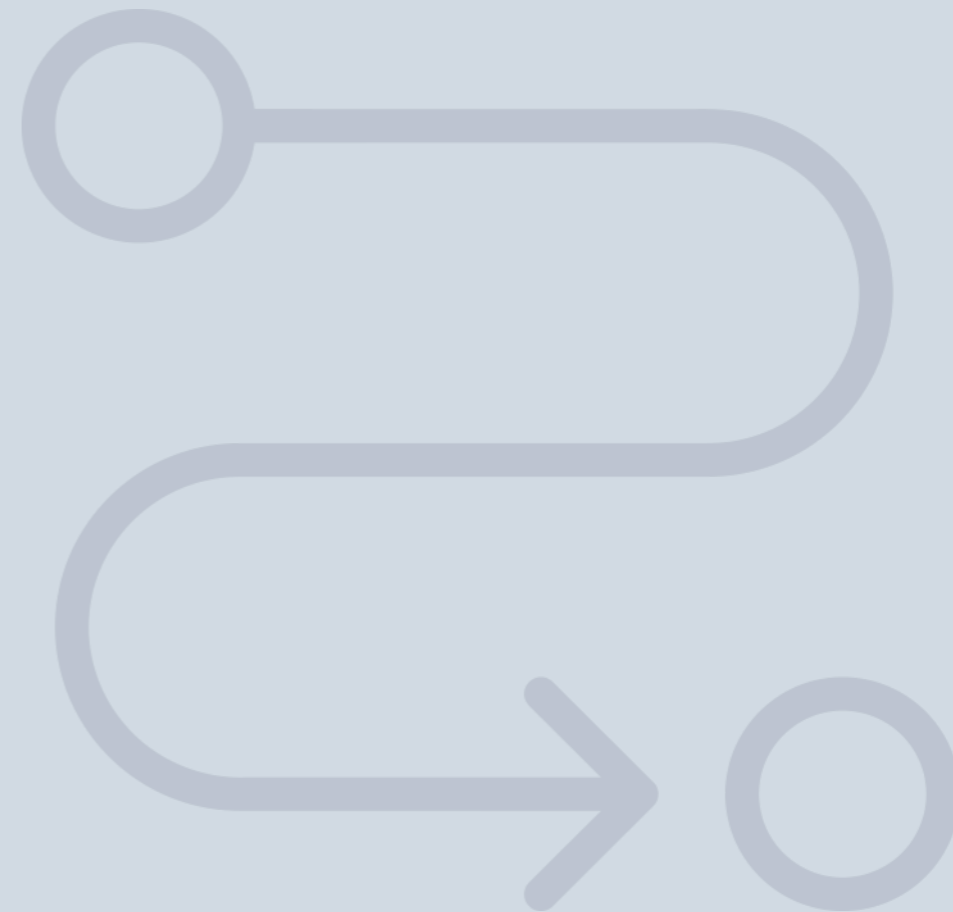
Espacio de encuentro que permite el contacto de alumnos del mismo campo para la creación de vínculos profesionales. Un punto de intercambio de información, sugerencias y experiencias de miles de usuarios.





SERVICIO DE **Orientación** de Carrera

Nuestro objetivo es el asesoramiento para el desarrollo de tu carrera profesional. Pretendemos capacitar a nuestros alumnos para su adecuada adaptación al mercado de trabajo facilitándole su integración en el mismo. Somos el aliado ideal para tu crecimiento profesional, aportando las capacidades necesarias con las que afrontar los desafíos que se presenten en tu vida laboral y alcanzar el éxito profesional. Gracias a nuestro Departamento de Orientación de Carrera se gestionan más de 500 convenios con empresas, lo que nos permite contar con una plataforma propia de empleo que avala la continuidad de la formación y donde cada día surgen nuevas oportunidades de empleo. Nuestra bolsa de empleo te abre las puertas hacia tu futuro laboral.



Financiación y becas

En INESEM

Ofrecemos a nuestros alumnos facilidades económicas y financieras para la realización del pago de matrículas,

todo ello
100%
sin intereses.

INESEM continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.



20%	Beca desempleo	Para los que atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento idóneo para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.
15%	Beca emprende	Nuestra apuesta por el fomento del emprendimiento y capacitación de los profesionales que se han aventurado en su propia iniciativa empresarial.
10%	Beca alumnos	Como premio a la fidelidad y confianza de los alumnos en el método INESEM, ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

Masters Profesionales

Master en Entrenamiento Personal

Impulsamos tu carrera profesional



INESEM
BUSINESS SCHOOL

www.inesem.es



958 05 02 05 formacion@inesem.es

Gestionamos acuerdos con más de 2000 empresas y tramitamos más de 500 ofertas profesionales al año.
Facilitamos la incorporación y el desarrollo de los alumnos en el mercado laboral a lo largo de toda su carrera profesional.