



ágorAstur®
formación

MÁSTER

**ENTRENAMIENTO
PERSONAL Y
FITNESS**

Título Propio



desarrollado por



Presentación

El Título Propio de Máster en Entrenamiento Personal y Fitness, tiene como misión principal, conocer la preparación, organización y planificación del entrenamiento deportivo según los objetivos de los usuarios, así como los sistemas fisiológicos para alcanzar el rendimiento deseado dentro de unos parámetros de entrenamiento saludables y adaptados al deportista.

Objetivos

Determinar la condición física, biológica y motivacional del usuario.

Desarrollar programas de preparación física orientados a las necesidades del público específico al que se quieren dirigir.

Proporcionar los conocimientos necesarios para tratar a personas y/o deportistas que han padecido algún tipo de lesión y/o patología.

Programar las actividades propias de una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), atendiendo a criterios de promoción de la salud y el bienestar del usuario.

Instruir y dirigir actividades de acondicionamiento físico con equipamientos y materiales propios de Salas de Entrenamiento Polivalente (SEP).

Diseñar y ejecutar coreografías con los elementos propios del aeróbic, sus va-

riantes y actividades afines.

Programar y dirigir actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

Adquirir los conocimientos de requisitos nutricionales específicos para la ejecución de las distintas actividades deportivas.

Asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia.

Salidas profesionales

Preparador/a Físico/a. | Entrenador/a personal.

Monitor/a de aparatos de gimnasio

Entrenador/a de acondicionamiento físico en las SEPs de gimnasios o polideportivos.

Promotor/a de actividades de acondicionamiento físico.

Animador/a de actividades de acondicionamiento físico.

Técnico de apoyo en la preparación física de deportistas.

Instructor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

Entrenador de acondicionamiento físico para grupos con soporte musical en gimnasios o polideportivos.

Monitor/a de Aeróbic.

Monitor/a de «Step».

Monitor/a de «Ciclo Indoor».

Monitor/a de cuantas actividades se deriven o sean similares a las anteriores.

Animador/a de actividades de «Fitness».

Monitor/a de las actividades anteriores para colectivos especiales.

Coordinador/a de actividades de «Fitness».

MODALIDAD

ONLINE

Dispones de todos los contenidos del curso en nuestro Aula Virtual desde el primer momento.

Tutorías por correo electrónico.

1500 horas

Tiempo de estudio estimado que abarca el material de estudio, evaluaciones y vídeos de máster clases.

60 ECTS

Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos Universitarios.

2 Años

Plazo que concede la UEMC para realizar este Especialista Universitario.

REQUISITOS

Para realizar este curso se debe cumplir al menos uno de los siguientes requisitos:

- Titulación oficial universitaria o equivalente
- Alumnos de último curso de carrera de grado
- Técnicos Superiores Deportivos
- Acreditación de notable experiencia profesional (mínimo 5 años) en el campo de actividades propias del título.

Si no cumplieras ninguno de ellos puedes optar a realizar este curso igualmente, teniendo en cuenta que en lugar del Título Propio, la UEMC te facilitará un certificado de aprovechamiento.

TITULACIÓN

Una vez finalizados los estudios, la Universidad Europea Miguel de Cervantes expedirá el

**Título Propio de
Máster en Entrenamiento Personal y Fitness.**



Los Títulos Propios impartidos por la UEMC no habilitan para el ejercicio profesional, son exclusivamente cursos de formación o especialización. Por lo que para la habilitación o ejercicio profesional será obligatorio disponer de la titulación oficial requerida en cada Colegio Profesional o especialidad que exista en ese campo de trabajo.

Este Máster es válido para solicitar por la vía no formal la acreditación de los contenidos y las horas de la formación relacionada con las competencias profesionales de los certificados de profesionalidad:

- AFDA0210 - Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente
- AFDA0110 - Acondicionamiento físico en grupo con soporte musical

¿QUÉ OBTIENES CON NUESTROS CURSOS?



Título Propio

Titulación expedida por la Universidad Europea Miguel de Cervantes a la finalización del curso y una vez abonadas las tasas universitarias correspondientes al año académico.

Certificado de aprovechamiento de la UEMC en lugar del Título Propio en el caso de realizar el curso sin cumplir los requisitos de acceso.

Completa formación

Puedes estudiar los contenidos directamente a través de nuestro Aula Virtual, o descargar los temarios en formato pdf.

Sistema de evaluación a través de exámenes on line y trabajos corregidos por los tutores.



Videos de Máster Clases

Podrás disfrutar de los videos de la Master Clases a través del Aula Virtual, tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que se van realizando cada nuevo curso



Prácticas

Una vez superes la parte teórica puedes solicitar su realización. Estudiaremos tu perfil y los centros específicos en tu zona con los que tengamos convenio, o que puedan estar dispuestos a llevarlas a cabo.

EQUIPO DOCENTE



Juan Carlos González Hernández

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) Universidad Europea Miguel de Cervantes. | Experto en Gestión Deportiva y Alto rendimiento | Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas.

PONENTES Y MÁSTER CLASES

Todos nuestros cursos cuentan, además de los materiales de estudio, con **Máster Clases**, ponencias y **webinars**, impartidas por importantes profesionales vinculados a la alta competición deportiva.

Matriculándote en este curso, podrás disfrutar de los vídeos de las Máster Clases a través del Aula Virtual tanto de las jornadas celebradas en el pasado, como las que vamos organizando cada año.

Aquí tienes sólo una pequeña muestra de lo que podrás ver.



Roberto Hernández Rivas

Análisis deportivo inicial

Experto en Entrenamiento | Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte | Entrenador Nacional de Boxeo



Cristina Muñoz

Pilates, stretching y clicloindoor

Experta en Entrenamiento | Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte | NSCA-Certified Personal Trainer (NSCA-CPT) y Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)



Manel Valcarce

Nuevas Tecnologías aplicadas al entrenamiento

Experto en Marketing y Ventas | Licenciado en Educación Física | Diplomado en Ciencias Empresariales | Máster en Administración, Dirección y Gestión del Deporte.

PONENTES Y MÁSTER CLASES



Roberto Hernández Rivas

HIIT y adelgazamiento

Experto en Entrenamiento | Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte | Entrenador Nacional de Boxeo



Cristina Muñoz

Funcional, core y fitball

Experta en Entrenamiento | Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte | NSCA-Certified Personal Trainer (NSCA-CPT) y Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)



Carlos López

Marketing en Redes Sociales (orientado a la promoción profesional)

Experto en Marketing Digital | Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Manel Valcarce

Marketing para ventas (orientado a la promoción profesional)

Experto en Marketing y Ventas | Licenciado en Educación Física | Diplomado en Ciencias Empresariales | Máster en Administración, Dirección y Gestión del Deporte.

PROGRAMA DEL MÁSTER

MÓDULO 1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Metodología

Tema 1. Origen y evolución del entrenamiento deportivo.

Tema 2. La preparación para el entrenamiento.

Tema 3. Los principios fundamentales del entrenamiento.

Tema 4. Las cargas de entrenamiento

Tema 5. Procesos de fatiga-recuperación

Tema 6. Relaciones entre entrenamiento, edad y sexo.

Tema 7. Los sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y las cualidades perceptivo-motrices.

Tema 8. La planificación y el control del entrenamiento.

Fisiología

Tema 9. El Metabolismo

Tema 10. La Función muscular.

Tema 11. El Control nerviosos del movimiento humano.

Tema 12. Las Respuestas y adaptaciones cardiovasculares

Tema 13. La Fatiga y sobreentrenamiento

Tema 14. La Percepción del esfuerzo

Tema 15. La Valoración de potencia y capacidad anaeróbica

Tema 16. El Control renal y ejercicio físico

Tema 17. Respuestas y adaptaciones endocrinas al ejercicio

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

Tema 1. Estructura y funciones orgánicas.

Tema 2. Adaptaciones funcionales a la actividad física.

Tema 3. Biomecánica y análisis del movimiento.

Tema 4. Actividad física y salud.

Tema 5. Composición corporal, balance y control de peso.

Tema 6. Factores de la condición física y motriz.

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

Tema 1. Metabolismo energético

Tema 2. Anemias nutricionales

Tema 3. Ayudas nutricionales y energéticas.

MÓDULO 4. PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Tema 1. Estrategias de preparación mental.

Tema 2. Personalidad.

Tema 3. Motivación deportiva.

Tema 4. Establecimiento de objetivos alcanzables.

Tema 5. Manejo del estrés o ansiedad deportiva.

Tema 6. Relaciones intragrupo.

Tema 7. Los factores externos del rendimiento

Tema 8. La relación con el entrenador.

MÓDULO 5. PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN LESIONES

Tema 1. Lesiones y tratamiento.

Tema 2. Entrenamiento y prevención

Tema 3. Entrenamiento y protocolos.

Tema 4. Programas de readaptación.

MÓDULO 6. NUEVAS TECNOLOGÍAS

Tema 1. Análisis de la condición física.

Tema 2. Técnicas biomecánicas.

MÓDULO 7. ENTRENAMIENTO EN SALA

Tema 1. Determinar la condición física y biológica del usuario.

Tema 2. Programar actividades de entrenamiento.

Tema 3. Dirigir actividades de acondicionamiento físico.

MÓDULO 8. CLASES COLECTIVAS CON SOPORTE MUSICAL

Tema 1. Diseñar y ejecutar coreografías con soporte musical.

Tema 2. Programar y dirigir actividad con soporte musical.

MÓDULO 9. FITNESS ACUÁTICO

Tema 1. Habilidades y secuencias del fitness acuático.

Tema 2. Metodología y práctica del fitness acuático.

Tema 3. Hidrocinesia.

MÓDULO 10. PRIMEROS AUXILIOS Y EMERGENCIAS

Tema 1. Valoración inicial.

Tema 2. Reanimación cardiopulmonar.

ágorAstur[®] formación

www.agorastur.es

C/ Uría 32, Entlo. **Oviedo**

C/ Marqués de Casa Valdés 83, Bajo. **Gijón**

C/ Juan XXIII 22, Bajo. **Avilés**

C/ Belarmino Tomás 6, Bajo. **Langreo**

Avda. Padre Isla 42, Entlo. **León**



EN COLABORACIÓN CON



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

