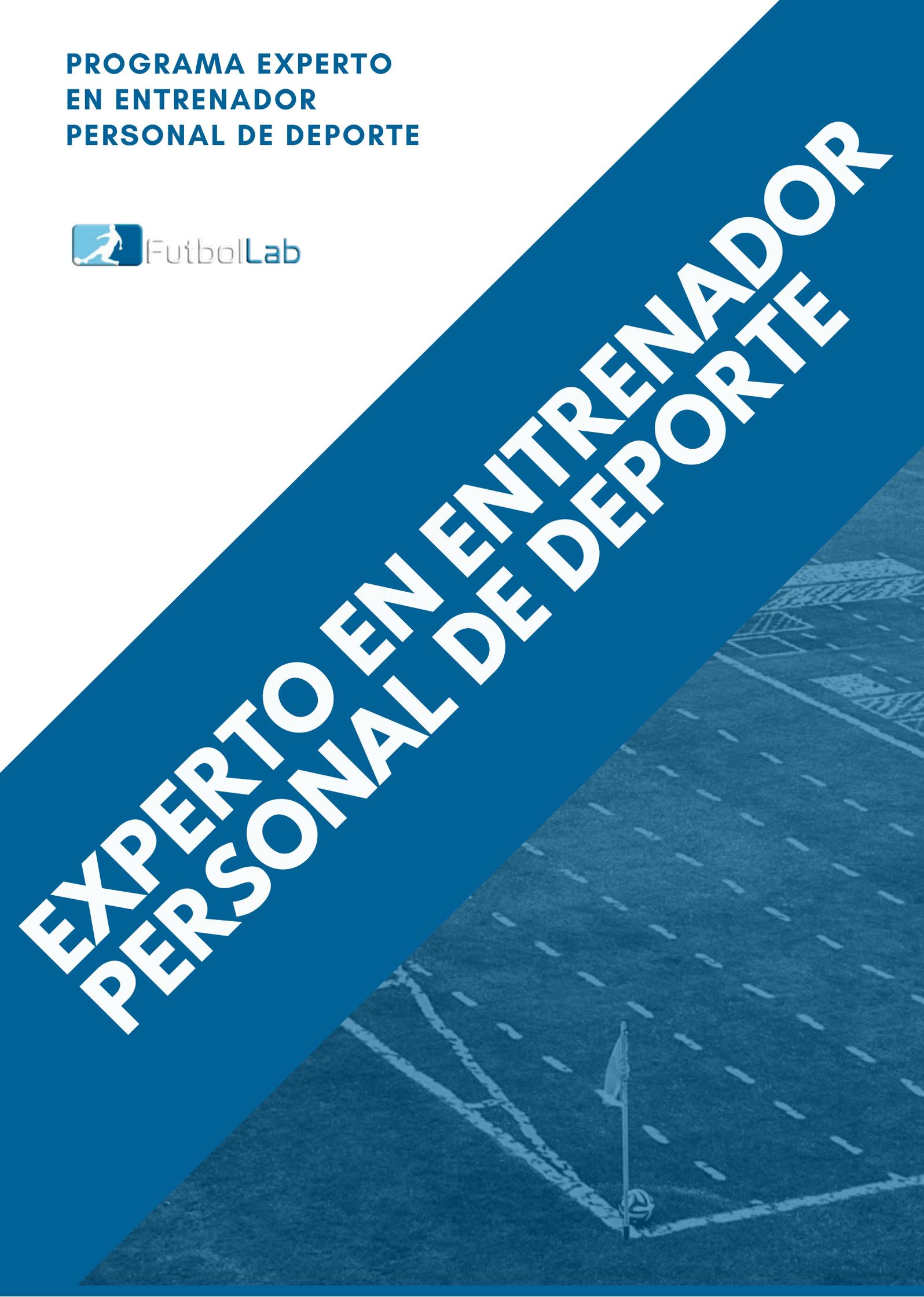


**PROGRAMA EXPERTO
EN ENTRENADOR
PERSONAL DE DEPORTE**



EXPERTO EN ENTRENADOR PERSONAL DE DEPORTE



ÍNDICE

3 **PRESENTACIÓN**
Definición y objetivos

4 **INFORMACIÓN PRINCIPAL**
Unidades formativas

6 **PLAN DE ESTUDIO**
Créditos

15 **METODOLOGÍA**
Tipos de trabajo dirigido

18 **EVALUACIÓN**
y el proceso de matriculación

22 **SALIDAS PROFESIONALES**
Bolsa de trabajo

PRESENTACIÓN

Si quieres formar parte del personal encargado de elevar aún más la capacidad técnica y logística de los equipos, nuestro

Experto en entrenador personal deporte

El curso Experto en Entrenador Personal Deporte no solo busca obtener los conocimientos en planificar, ejecutar y evaluar planes de entrenamiento, busca también conseguir la máxima motivación para conseguir que los practicantes de deporte lleguen a los objetivos marcados.

OBJETIVOS

1. Ser la gran referencia para los profesionales de este mismo ámbito.
2. Planificar, ejecutar y evaluar.

INFORMACIÓN PRINCIPAL

CURSO EMITIDO POR LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ÁVILA



CLASES ONLINE

Accede al contenido las 24h/7,
durante 5 meses de curso,
40 ECTS (1000 horas lectivas)



TÍTULO OFICIAL

Homologado por la Universidad Católica
de Ávila.
- Validez: fuera y dentro de España



IDIOMAS

Impartido en 2 idiomas:
Español e Inglés



FINANCIACIÓN

Hasta 12 meses

UNIDADES FORMATIVAS: 13
INICIO E INSCRIPCIÓN: **INMEDIATA**

Esta titulación tiene la misma validez fuera que dentro de España, ya que es un título curricular de estudios, y amparados por la Ley Orgánica de Universidades. No se requiere una homologación o acreditación específica, ya que las Universidades tienen la capacidad de expedir títulos propios, tal y como se recoge en el artículo 2.g) de la Ley Orgánica de Universidades 6/2001.

INFORMACIÓN SOBRE LAS UNIDADES FORMATIVAS

Las unidades formativas tienen una duración media de 8 créditos ECTS, incluidas las actividades propias de esa unidad, la metodología de enseñanza, viene acompañados de vídeos demostrativos por parte de los profesores y expertos, así como con complementos de presentaciones visuales, artículos de interés y entrevistas con técnicos profesionales, para conseguir un aprendizaje eficaz, profundo y atractivo. Así mismo, consta con evaluaciones continuas de actividades por parte de los profesores.

Finalmente, el máster constará de un proyecto final de 8 créditos ECTS basados en casos reales.

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 1: Conceptos del deporte y salud

- 1.1 Paradigma actual de Salud y Deporte
- 1.2 Mantenimiento de la salud a través del deporte.

Unidad Formativa 2: La nueva profesión del entrenador personal

- 2.1 Introducción
- 2.2 Entrenador Personal. Profesión de presente y futuro.
- 2.3 Áreas de conocimiento del Entrenador personal
- 2.4 Tipología de Personas que demandan este servicio
- 2.5 Valores, misión y visión de un entrenador personal
- 2.6 Comunicación, marketing y acción comercial de un Entrenador Personal

Unidad Formativa 3: Sistema óseo

- 3.1 Morfología y fisiología
- 3.2 El esqueleto y la constitución osea.
- 3.3 Sistema óseo y osteopatía
- 3.4 Movimiento articula

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 4: Introducción a la fisiología

- 4.1 Introducción a la fisiología
- 4.2 El Tejido Muscular en el hombre y la mujer
- 4.3 Principales características musculares
- 4.4 EL músculo y el hueso. Relaciones y mejora.
- 4.5 Inserciones musculares y actividad.
- 4.6 Mejora de la fuerza y el tono
- 4.7 El trabajo del músculo

Unidad Formativa 5: Energía y musculatura.

- 5.1 Principales características sistema energético
- 5.2 La importancia del ATP.
- 5.3 Energía. Características
- 5.4 Sistema anaeróbico aláctico
- 5.5 Sistema anaeróbico láctico
- 5.6 Sistema aeróbico.

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 6: Metabolismo de las personas

- 6.1 Trabajo físico y su afectación al metabolismo de cada persona.
- 6.2 Mejora del metabolismo con el entrenamiento adaptativo
- 6.3 La fatiga en el deporte y la importancia en la psicología del practicante

Unidad Formativa 7: Nutrición en la practica deportiva

- 7.1 Músculo y energía
- 7.2 La ingestión de hidratos de carbono en el periodo de Entrenamiento.
- 7.3 La grasa y el ejercicio.
- 7.4 Función de las proteínas en la practica deportiva
- 7.5 Vitaminas y mejora deportiva
- 7.6 Los Minerales y ejercicio
- 7.7 La importancia del Agua en la práctica deportiva.

Unidad Formativa 8: Plan de nutrición en el deporte

- 8.1 Importancia de un plan de nutrición en el Entrenamiento.
- 8.2 Nivel de gato calórico en la sesión de Entrenamiento.
- 8.3 Ingestión de Hidratos de carbono
- 8.4 Ingestión de Grasas
- 8.5 Ingestión de Proteínas

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 9. El entrenamiento y su planificación

9.1 Introducción al entrenamiento

9.2 Diferentes tendencias en el Entrenamiento y adaptación del cuerpo al esfuerzo.

9.3 Variables importantes en el Entrenamiento.

9.4 Planificación y evaluación del Entrenamiento.

9.5 El calentamiento como elemento de especial importancia.

9.6 El post Entrenamiento como mejora y terapia.

9.7 Técnicas de relajación y respiración

9.8 Trabajo de la flexibilidad adaptada a la persona practicante

9.9 El trabajo aeróbico.

9.10 El Entrenamiento muscular por edades.

9.11 El Entrenamiento de la fuerza en cada etapa de salud y edad.

9.12 El Post Entrenamiento.

9.13 El Entrenamiento pasivo.

9.14 Evaluación del Entrenamiento y planificación mejora siguiente nivel

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 10: La lesión deportiva y la enfermedad en la practica deportiva

- 10.1 La lesión deportiva y la práctica del deporte.
- 10.2 La recuperación del lesionado.
- 10.3 La prevención en el deporte
- 10.4 Tratamiento y mejora de la lesión deportiva
- 10.5 Principales Lesiones deportivas.
- 10.6 Consideraciones post lesión. Recuperación y alimentación
- 10.7 Principales situaciones de riesgo de lesión en el deporte.
- 10.8 Prevención de lesiones
- 10.9 Recuperación de lesiones.
- 10.10 La práctica deportiva en Enfermedades articulares.
- 10.11 La práctica deportiva en enfermedades de órganos vitales.
- 10.12 La práctica deportiva en lesiones por la edad.

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 11: Los primeros auxilios

- 11.1 Primeros auxilios. Técnicas aplicación.
- 11.2 Asistencia al enfermo o lesionado.
- 11.3 Técnicas de Reanimación. RCP básicas
- 11.4 El Estado de Shock y sus reacciones. Tratamiento
- 11.5 Tratamiento de las Heridas y hemorragias.
- 11.6 Las Quemaduras.
- 11.7 Tratamiento de las Fracturas y contusiones
- 11.8 La ingestión de productos tóxicos.
- 11.9 El sol como Problema de salud.
- 11.10 Inconvenientes de mala praxis en los primeros auxilios.

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 12: Creación de un negocio de entrenador personal

- 12.1 Posibilidades de negocio como Entrenador personal.
- 12.2 La planificación económica de la actividad.
- 12.3 Productos a ofrecer y coste.
- 12.4 Viabilidad del negocio.
- 12.5 Cuenta pérdidas y ganancias
- 12.6 Balance de situación
- 12.7 La comercialización del producto.
- 12.8 Marketing y relaciones públicas de un entrenador personal.
- 12.9 Las redes sociales como elemento vital
- 12.10 Publicidad en las redes sociales
- 12.11 Publicidad en los principales buscadores (Google, Yahoo)
- 12.12 Alianzas comerciales.
- 12.13 Planificación de contenidos de la web del Entrenador personal.
- 12.14 Rentabilidad del negocio y contratación de personal.
- 12.15 Seguridad jurídica. Laboral, fiscal y personal

Unidad Formativa 13: PROYECTO FINAL DE CURSO

PLAN DE ESTUDIO

Unidad Formativa 13: PROYECTO FINAL DE CURSO

En esta unidad formativa se busca que el estudiante desarrolle un proyecto final que encuadre todo lo trabajado dentro de una situación de creación de un negocio para que pueda desarrollar su idea para llevar a cabo y se plantee las necesidades y todos los apartados a tener en cuenta para realizar una actividad rentable. El alumno podrá plantear su idea al equipo docente y coordinados desarrollarán, siempre bajo la tutorización continua.

- 1- Ideario del proyecto
- 2 -Planificación y realización del Proyecto
- 3- Desarrollo económico del proyecto
- 4 -Viabilidad del Proyecto.
- 5- Presentación del proyecto.

PÚBLICO OBJETIVO

- **Técnicos que tengan experiencia en fútbol.**
- **Entrenadores que estén titulados.**
- **Graduados o Licenciados en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.**

Cada una de las líneas de acción del programa, están destinadas a captar y desarrollar el talento y la aptitud dentro del fútbol.

METODOLOGÍA

AULA VIRTUAL | COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

ACTIVIDADES DE DESCUBRIMIENTO INDUCIDO

Actividades en las que el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando, en el *Aula Virtual* y de manera colaborativa, una situación real o simulada que le permitirá realizar un **primer acercamiento a los diferentes temas de estudio**.

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Incluye la *resolución de problemas*, *elaboración de proyectos* y actividades similares que permitan **aplicar los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados en otras partes de las asignaturas**

ACTIVIDADES DE INTERACCIÓN Y COLABORACIÓN

Actividades en las que se discutirá y argumentará acerca de diferentes temas relacionados con las asignaturas de cada materia y que servirán para **guiar el proceso de descubrimiento inducido**.

PRESENTACIONES DE TRABAJOS Y EJERCICIOS

Incluye la elaboración conjunta en el Aula Virtual y, en su caso, la defensa virtual de los trabajos y ejercicios solicitados conforme a los procedimientos de defensa que se establezcan en las guías docentes.

SEMINARIOS

Incluye la asistencia presencial o virtual a sesiones en pequeño grupo, dedicadas a temáticas específicas de cada asignatura.

METODOLOGÍA

AULA VIRTUAL | INTERACCIÓN ALUMNO-TUTOR

TUTORÍAS

Permiten la **interacción directa entre docente y alumno** para la resolución de dudas y el asesoramiento individualizado sobre distintos aspectos de las asignaturas.

PRESENTACIONES DE TRABAJOS Y EJERCICIOS

Incluye la elaboración individual y, en su caso, defensa virtual de los trabajos y ejercicios solicitados, conforme a los procedimientos de defensa que se establezcan en las guías docentes.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Más información en el apartado "**Evaluación**".

METODOLOGÍA

TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO

ACTIVIDADES DE TRABAJO AUTÓNOMO INDIVIDUAL

Trabajo individual de los materiales utilizados en las asignaturas, aunque apoyado por la resolución de dudas y construcción de conocimiento a través de un foro habilitado para estos fines.

Esta actividad será **la base para el desarrollo de debates, resolución de problemas, etc.**

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN PRÁCTICA

Incluye el trabajo **individual** en la *resolución de problemas, elaboración de proyectos* y actividades similares que permitan **aplicar los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales trabajados en las otras partes de la asignatura.**

LECTURA CRÍTICA, ANÁLISIS E INVESTIGACIÓN

Se trata de actividades en las que el alumno se acerca a los diferentes campos de estudio con una mirada crítica que le permite un acercamiento a la investigación. **Se incluyen, a modo de ejemplo, recensiones de libros o críticas de artículos y proyectos de investigación.**

EVALUACIÓN

El alumno opta al siguiente sistema de evaluación, según su situación personal y necesidades formativas:

Evaluación continua

- El 60% de la nota final se obtiene a través de las actividades que se planteen durante el curso y que se valoraran en "evaluación continua"; la realización por el alumno de estas actividades se someterá a una verificación comprobatoria por parte de los profesores.
- El 40% restante de la nota final se obtendrá del **Trabajo Final** que se realizará al finalizar el curso.

En el proyecto final se englobará todas las áreas estudiadas y que implicará siempre el desarrollo de un caso real, ya que desde **FutbolLab** queremos que nuestros cursos en todo momento vayan dirigidos a la situación real de entrenamiento que se encuentran los técnicos en sus equipos.

EVALUACIÓN

AULA VIRTUAL

El curso se imparte íntegramente en modalidad online. Se realizarán a través de nuestro **campus virtual** que se accede desde la **página oficial de Futbollab** (**www.futbollab.com**).

Desde ahí podrás entrar en temarios, presentaciones explicativas, vídeos demostrativos, análisis de los profesores, tareas que os van enviando y corrigiendo los profesores.

TUTORES

Los profesores ofrecen una **tutorización continua**, estableciendo tutorías telefónicas y/o por videoconferencia explicando las dudas que te vayan surgiendo. Van guiando tu evolución formativa durante todo el curso, en función de tu perfil y nivel de dedicación u horario de estudio.

Tal como te hemos indicado, **el temario, los vídeos, artículos, entrevistas con expertos son parte de tu evolución en el curso**, por lo que realizarás ejercicios periódicos que corrige el profesor para darte la idea más clara del tema que se está trabajando.

EVALUACIÓN

Al final del curso realizarás un proyecto final que englobará todas las áreas estudiadas y que implicará siempre el desarrollo de un caso real, ya que desde FutbolLab queremos que nuestros cursos en todo momento vayan dirigidos a la situación real de entrenamiento que se encuentran los técnicos en sus equipos.

PROCESO DE MATRICULACIÓN

Para matricularte solo debes hacer *clic* en la pestaña de Matricúlate, desde ahí te pedirá introducir tus datos personales necesarios para el expediente académico y en la parte final del proceso podrás escoger el formato de pago de este programa.

Recordarte que en este curso Puedes ir a tu ritmo y realizarlo según tu disponibilidad, siempre y cuando no excedas el tiempo máximo para realizarlo, que en el caso de los expertos es de 18 meses.

Pero, si aun así necesitas más tiempo, deberás pedir autorización al departamento de admisiones para prorrogar un tiempo, en el caso que obtengas respuesta positiva quedará prorrogado de forma automática el tiempo nuevo acordado.

Si tiene dudas de como hacer la matrícula en la página web, preparamos un vídeo para ayudarte.

<https://youtu.be/ZqyV1xkJvQw>

SALIDAS PROFESIONALES

Con el Experto en Entrenador Personal Deporte podrás trabajar en:

- Entrenador personal de deportistas de élites.
- Entrenador específico en clubes deportivos.
- Analista de rendimiento deportivo en clubes, federaciones, academias.

SALIDAS PROFESIONALES

BOLSA DE TRABAJO

Una vez que adquieras los conocimientos en Experto en Entrenador Personal Deporte, podrás ingresar de manera fructífera y con todos los conocimientos necesarios para postularse a varios empleos. Desde Futbollab, agradecemos tu confianza en nuestro sistema, por lo que hemos elaborado una sección muy especial.

Cada uno de nuestros estudiantes podrán ingresar en nuestra bolsa de trabajo, la cual está compuesta por múltiples instituciones o clubes que buscan a profesionales en el mundo del fútbol para ser parte de su equipo. De esta forma, tus aptitudes serán expuestas antes posibles empleadores.

¡El conocimiento se forma con la teoría y la práctica! Es por ello que te recomendamos que seas parte de una organización que te permita desarrollar tus capacidades al máximo acompañado por tu conocimiento adquirido a través de nuestros cursos, masters o demás opciones de estudio. ¡Ingresa al campo laboral con los mejores estudios de la web!

