



# Máster Propio en Entrenamiento Personal IV Edición



Del 17 de Octubre de 2014  
al 26 de Junio de 2015

Organiza:



Propone:



FACULTAD DE  
CIENCIAS DEL DEPORTE  
Universidad de Granada

# HAY UN POSGRADO PARA TI, MARCA TU DIFERENCIA

## ➤ PRESENTACIÓN

El presente Máster pretende formar a aquellos profesionales especialistas en entrenamiento personal a través de un modelo formativo basado en la investigación y adquisición de conocimientos y competencias específicas que lo cualifiquen para poder desempeñar con éxito la labor de entrenador/a personal en el ámbito del fitness, el wellness, el deporte y el alto rendimiento. Este Máster proporcionará al alumnado una formación eminentemente práctica para lo cual se cuenta con un profesorado especializado de reconocimiento y prestigio nacional que aportará una visión realista e innovadora del sector profesional.



## DIRIGIDO A

Requisito imprescindible titulados Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Dirección Académica: Elisa Torre Ramos  
Coordinación Académica: José Conde González

## OBJETIVOS

El alumno sabrá y comprenderá:

- Conocer cuáles son las competencias de un entrenador personal en los diferentes ámbitos deportivos.
- Conocer las diferentes estructuras y funciones del cuerpo humano así como las posibilidades de movimiento del mismo.
- Profundizar en las funciones y adaptaciones neuromusculares, cardiovasculares y endocrinas del entrenamiento.
- Conocer los diferentes sistemas de evaluación y control para una correcta evaluación integral.
- Analizar los espacios, medios y materiales más innovadores utilizados en el entrenamiento personal.
- Investigar acerca de los últimos avances en la metodología y planificación del entrenamiento de las distintas capacidades físicas básicas y facilitadoras.
- Conocer las patologías más comunes y las principales características que influyen en la elaboración de un programa de entrenamiento personalizado.
- Conocer las lesiones articulares y musculares más comunes y las principales características que influyen en la elaboración de un programa de entrenamiento.
- Conocer los principios que influyen en la prevención de lesiones deportivas.
- Conocer las principales características que influyen en la elaboración de un programa de entrenamiento personalizado con grupos de poblaciones especiales.
- Conocer las necesidades de suministro de nutrientes que precisa el cliente en función de sus objetivos y particularidades así como las ayudas ergonómicas y suplementación para la mejora del rendimiento deportivo.
- Conocer los aspectos legales y de marketing que envuelven la profesión del entrenador personal.



##### El alumno será capaz de:

- Ser capaz de acceder a los recursos electrónicos de la biblioteca de la universidad para actividades de investigación y documentación.
- Saber utilizar la plataforma moodle para el desarrollo de la parte no presencial del Máster.
- Ser capaz de utilizar como recurso profesional el software denominado “Primal Picture”.
- Saber aplicar los diferentes métodos y sistemas de evaluación para desarrollar una evaluación integral de calidad.
- Diseñar y planificar un entrenamiento personalizado para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.
- Saber diseñar y planificar un entrenamiento personalizado en función de los diferentes objetivos del cliente.
- Realizar correctamente desde el punto de vista técnico los diferentes ejercicios de entrenamiento utilizando diferentes medios y materiales.
- Realizar una adecuada progresión metodológica de los ejercicios en función de las características propias de la persona entrenada utilizando diferentes medios y materiales.
- Ser capaz de poner en práctica los diferentes medios de recuperación después del esfuerzo.
- Diseñar y planificar un entrenamiento personalizado de readaptación al esfuerzo deportivo después de una lesión articular o muscular.
- Adquirir las habilidades comunicativas que permitan una efectiva comunicación con la persona entrenada.
- Adquirir la titulación que acredita la capacidad de desarrollar las maniobras de soporte vital básico y uso del desfibrilador semiautomático.
- Adquirir la titulación americana de la NSCA-CPT y la de la NSCA-CSCS.
- Manejar diferentes herramientas informáticas para el control y seguimiento del entrenamiento.
- Desarrollar diferentes competencias transversales que faciliten la incorporación al mundo laboral así como la implementación de sus competencias profesionales: búsqueda de empleo, TIC, coaching emocional.



## ▶ PROGRAMA



**MÓDULO I.** INTRODUCTORIO. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL.

**MÓDULO II.** ESTRUCTURA, ANÁLISIS Y FUNCIÓN DEL MOVIMIENTO HUMANO.

**MÓDULO III.** EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO.

**MÓDULO IV.** CONTROL, VALORACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO.

**MÓDULO V.** EL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS Y NECESIDADES DEL CLIENTE.

**MÓDULO VI.** EL ENTRENAMIENTO INDIVIDUALIZADO EN LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO.

**MÓDULO VII.** TÉCNICAS Y PROGRESIONES DE ENTRENAMIENTO. UTILIZACIÓN DE DIFERENTES MEDIOS Y MATERIALES.

**MÓDULO VIII.** NECESIDADES Y SUMINISTROS DE NUTRIENTES EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL CLIENTE.

**MÓDULO IX.** INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES FÍSICO-DEPORTIVAS.

**MÓDULO X.** EL EJERCICIO PROFESIONAL DEL ENTRENADOR.

**MÓDULO XI.** TRABAJO FINAL MÁSTER.

## ➤ PROFESORADO

- » Adán Martín Puche. **FIDIAS**
- » Alfons Mascaró Vilella. **Fisioterapeuta**
- » Ana María Peregrín González. **Biblioteca FCCD. UGR**
- » Belén Feriche Fernández-Castanys. **Universidad de Granada**
- » Borja Sañudo González. **Universidad de Sevilla**
- » Carlos Arenas. **Ensa Sport.**
- » Carmen Calderón Soto. **CAR Sierra Nevada**
- » Cristóbal Sánchez Muñoz. **Universidad De Granada**
- » Diego Martínez Penas. **Sevilla F.C.**
- » Eduardo Castro Martín. **Universidad de Granada**
- » Elisa Torre Ramos. **Universidad de Granada**
- » Felipe del Valle. **Sevilla F.C.**
- » Felipe Hernández Ramos. **Laboratorios NUTERGIA. Instituto de Nutrición Celular Activa.**
- » Fernando Hernández-Abad de La Cruz. **Entrenador Personal**
- » Fernando Martín. **Universidad de Valencia**
- » Francisco B. Ortega Porcel. **Universidad de Granada**
- » Francisco de Borja Rodríguez. **O2 Centro Wellness Neptuno**
- » Francisco Fernández Ataide. **Entrenador Personal**
- » Gerard Morás Feliú. **INEFC Barcelona**
- » Guillermo Sánchez Delgado. **Universidad de Granada**
- » Ivan Bennasar Sánchez. **Alfa Gabinete Fisioterapia**
- » Jonatan Ruiz Ruiz. **Universidad de Granada**
- » José Alfonso Morcillo Losa. **Granada C.F.**
- » José Conde González. **Universidad de Sevilla**
- » José López Chicharro. **Universidad Complutense de Madrid**
- » José Manuel Quintana Montero. **SportPlus Center**
- » Juan Azael Herrero Alonso. **Universidad Europea Miguel de Cervantes**
- » Juan del Campo. **Universidad Autónoma de Madrid**
- » Julio Calleja González. **Universidad del País Vasco**
- » Julio Tous Fajardo. **Juventus F.C.**
- » Lidia Romero Gallardo. **FIDIAS**
- » Manuel Arroyo Morales. **Universidad de Granada**
- » Manuel Delgado Fernández. **Universidad de Granada**
- » Mikel Izquierdo Redín. **Universidad Pública de Navarra**
- » Mikel Zabala Díaz. **Universidad de Granada**
- » Nuria Agúi Guerrero. **Entrenadora Personal**
- » Óscar Peñas Garcia. **Consejo Superior de Deportes**
- » Rafael Maldonado González. **FIDIAS**
- » Raúl Gil Bello. **FIDIAS**
- » Sandra Farré. **Laboratorios NUTERGIA. Instituto de Nutrición Celular Activa.**
- » Víctor Moreno Pérez. **Universidad Miguel Hernández**

## > Información

### Plazo de matriculación >

**Plazo de preinscripción:** Del 30 de Junio al 30 de Julio de 2014

**Plazo de inscripción:** Del 8 de Octubre al 16 de Octubre de 2014

**Fecha de celebración >** Del 17 de Octubre de 2014 al 26 de Junio de 2015

**Lugar de celebración >** Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

**Horario >** Viernes de 16:00 a 21:00 horas  
Sábados de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 horas

**Duración >** 60 ECTS

**Nº de plazas >** 48

**Precio >** 3,600.46 €

\*Aquellos estudiantes que deseen obtener el título de Máster deberán abonar las tasas correspondientes a los derechos de expedición del mismo, que serán fijadas para cada curso académico por el Consejo Social.

**Línea de financiación >** Línea de crédito preferente a través de Caja Rural de Granada

**Becas >** Se destinarán a becas un máximo del 13% del presupuesto y se distribuirán conforme a los criterios establecidos según la normativa de becas de la Universidad de Granada.

**Criterios de Baremación del Máster Propio:**

Expediente académico: 65%

Otros méritos: 35%

## Información e Inscripción

Fundación General

Universidad de Granada - Empresa

Tel.: 958248379 / 958241339 Fax: 958283252

Web: [posgrados.fundacionugempresa.es](http://posgrados.fundacionugempresa.es)

E-mail: [posgrados@fundacionugempresa.es](mailto:posgrados@fundacionugempresa.es)

@Fundacion\_UGR

¡Síguenos!



<http://www.facebook.com/Fundacion.UGR.Empresa>

La Escuela Internacional de Posgrado y la Fundación General Universidad de Granada-Empresa se reservan el derecho de no celebrar el presente curso si no se alcanzara el número mínimo de alumnos necesarios para su adecuado desarrollo. Así mismo, se podrán modificar las fechas y el horario de celebración, parte del profesorado o el lugar de impartición en el caso de que acaecieran circunstancias no previstas y que imposibilitaran el cumplimiento de las condiciones de celebración.





## Información e Inscripción

Fundación General  
Universidad de Granada - Empresa  
Tel.: 958248379 / 958241339 Fax: 958283252  
Web: [posgrados.fundacionugempresa.es](http://posgrados.fundacionugempresa.es)  
E-mail: [posgrados@fundacionugempresa.es](mailto:posgrados@fundacionugempresa.es)

Organiza:



Propone:



Patrocina:

