Experto Universitario

Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-entrenamiento-personal-coaching-business-trabajo-preventivo-practica-deportiva**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

El trabajo como entrenador personal es una profesión en auge, puesto que cada vez son más las personas que deciden mejorar su aspecto físico y su salud con un trabajo deportivo integral asesorado por un profesional. El boom por esta profesión es la ocasión perfecta para marcar la diferencia con el resto de profesionales, gracias a una capacitación educativa de calidad y con las principales novedades del sector.





El entrenador personal debe contar con un alto conocimiento en ejercicios físicos para mejorar el rendimiento deportivo y la rehabilitación de lesiones, pero también sobre coaching y metodologías de negocio, lo que marcará la diferencia con sus competidores"

La profesión de entrenador personal está en crecimiento y desarrollo, siendo una opción profesional con futuro. Tanto el sedentarismo como la inactividad física hacen que la figura de este profesional sea de vital importancia en la sociedad presente y futura.

El trabajo preventivo es esencial en la práctica deportiva por el riesgo de lesión que conlleva el volumen de trabajo, la alta intensidad y los gestos técnicos deportivos no naturales. Por ello, en este Experto Universitario se realiza un enfoque desde una visión múltiple en cuanto a las posibilidades de trabajo con diferentes materiales y técnicas, permitiendo al entrenador personal una elección más acertada para conseguir los mejores resultados desde el trabajo con diferentes opciones, lo que permite complementar y alternar diferentes formas y sistemas de trabajo físico.

Hay que tener en cuenta que el entrenador personal es un prescriptor de ejercicio, de ahí que sea clave la gestión integral del proceso, ya que de ello depende el éxito en la consecución del resultado esperado. Así, se trata de una capacitación con una temática muy diversa en relación tanto con el *coaching* como con la profesión y el negocio que puede suponer la dedicación profesional al entrenamiento personalizado.

Así, TECH ha propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa que conviertan a los alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, este programa cuenta con un nutrido contenido que ayudará al estudiante a alcanzar la élite del entrenamiento personal. Además, al tratarse de un Experto Universitario online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Experto Universitario en Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en entrenamientos personales
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Sumérgete en el estudio de este Experto Universitario de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador personal"

Este Experto Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por la principal universidad online en español: TECH”

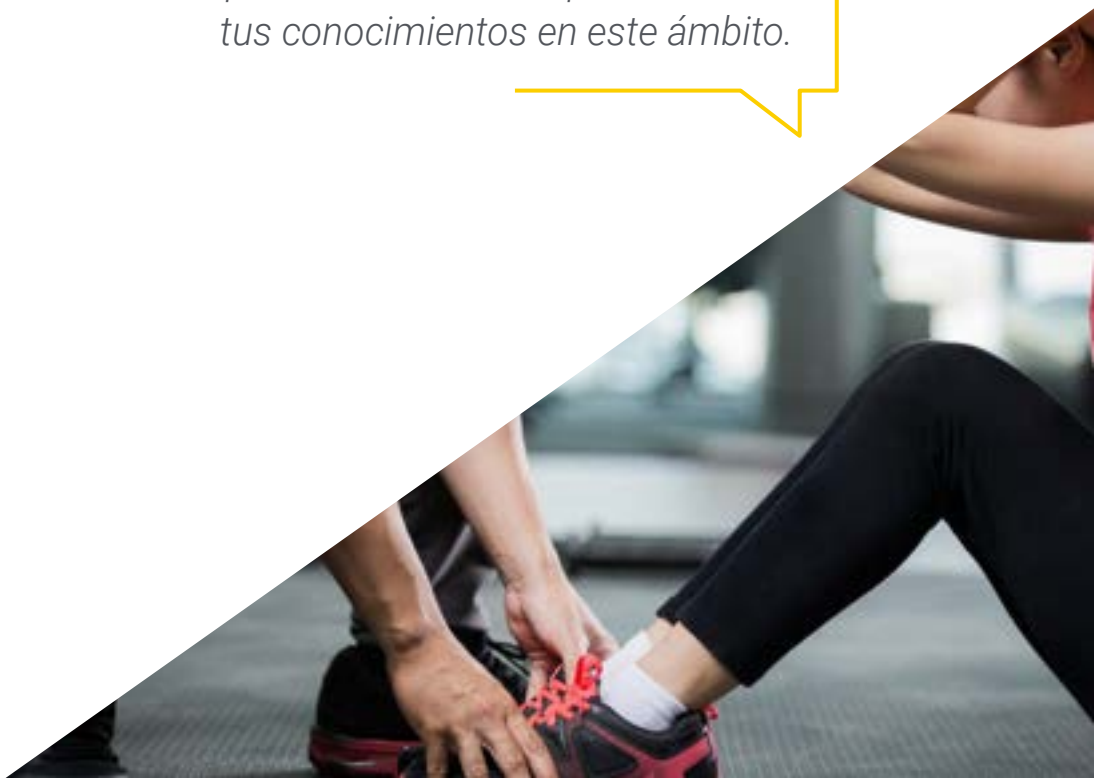
Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en entrenamiento personal, coaching y business, y con gran experiencia.

El Experto Universitario permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

Este Experto Universitario 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.

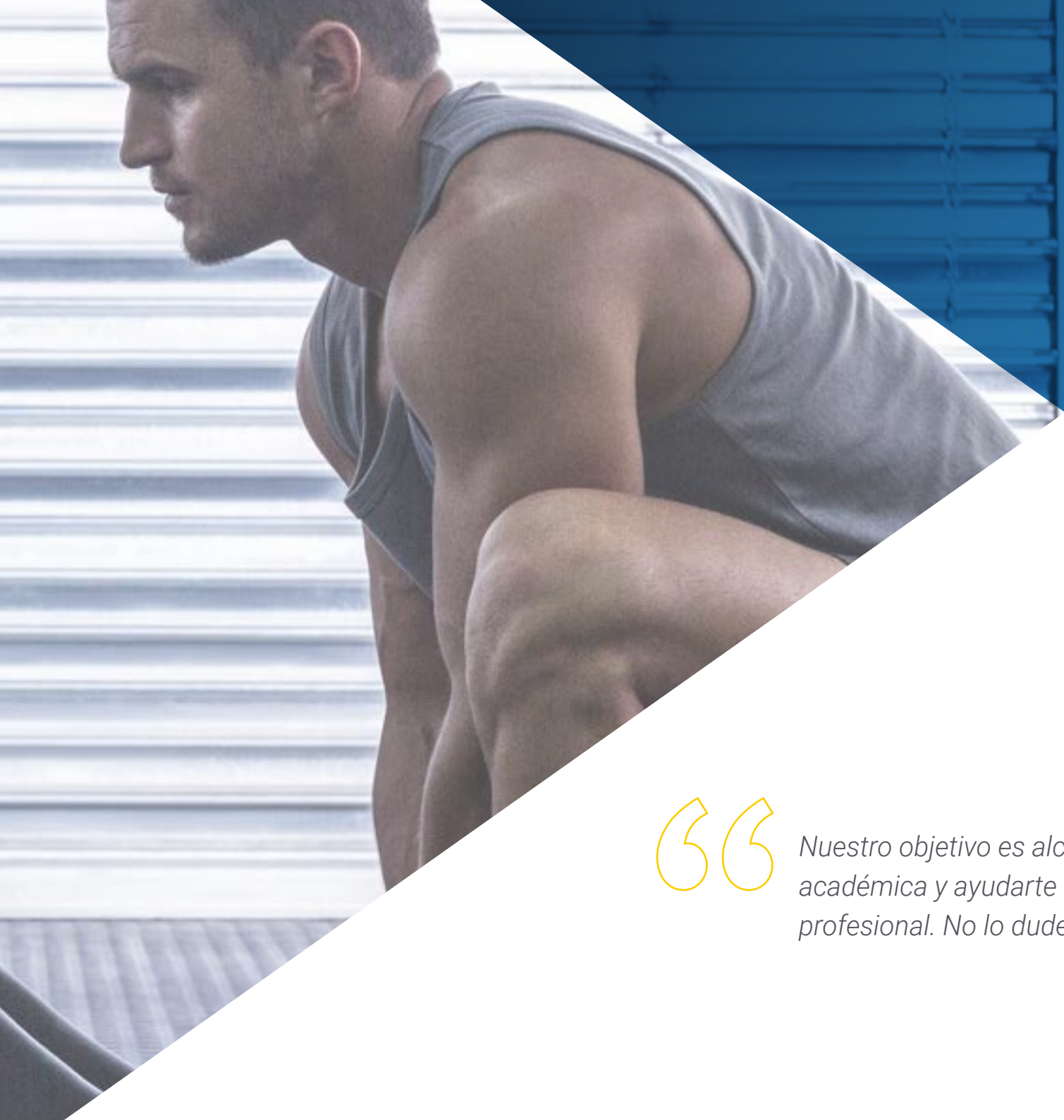


02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa el entrenamiento personal.





Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”

Objetivos generales

- Adquirir conocimientos especializados en readaptación deportiva, prevención de lesiones y recuperación funcional
- Valorar al deportista desde el punto de vista de condición física, funcional y biomecánico para detectar aspectos que dificulten la recuperación o favorezcan reincidencias en la lesión
- Diseñar tanto trabajo específico de readaptación y recuperación como integral individualizado
- Adquirir una especialización en las patologías del aparato locomotor con mayor incidencia en el conjunto de la población
- Ser capaz planificar programas de prevención, readaptación y de rehabilitación funcional
- Profundizar en las características de los diferentes tipos de lesiones más frecuentes que sufren los deportistas en la actualidad
- Valorar las necesidades nutricionales del sujeto y elaborar unas recomendaciones nutricionales y de complementos nutricionales que favorezcan el proceso de recuperación
- Evaluar y controlar el proceso evolutivo de la recuperación y/o rehabilitación de una lesión de un deportista o usuario
- Adquirir habilidades y destrezas en readaptación, prevención y recuperación incrementando las posibilidades profesionales como entrenador personal
- Diferenciar desde el punto de vista anatómico las diferentes partes y estructuras del cuerpo humano
- Mejorar la condición física del deportista lesionado como parte del trabajo integral con el objetivo de conseguir una mayor y eficaz recuperación tras la lesión
- Utilizar técnicas de coaching que permitan afrontar aspectos psicológicos generales del deportista o sujeto lesionado que favorezcan un eficaz abordaje desde el trabajo de entrenamiento personal
- Entender el marketing como herramienta clave para tener éxito en el entrenamiento personal en el campo de la readaptación, prevención y recuperación funcional



Objetivos específicos

Módulo 1. El entrenamiento personal

- Adquirir una mayor comprensión de las diferentes características de la profesión de entrenador personal
- Integrar los conceptos de entrenamiento de equilibrio, cardiovascular, fuerza, pliométricos, velocidad, agilidad, etc, como herramienta clave para el personal para la prevención y readaptación de lesiones
- Diseñar programas de entrenamiento individualizados a las características del sujeto para conseguir una mejor consecución de resultados

Módulo 2. Trabajo preventivo para la práctica deportiva

- Identificar los factores de riesgo que conlleva la práctica de la actividad físico-deportiva
- Utilizar diferentes tipos de materiales para la planificación de diferentes tipos ejercicios en un programa de entrenamiento personalizado
- Aprender ejercicios del método pilates con diferentes tipos de máquinas diseñados fundamentales en el trabajo preventivo
- Ver el *Stretching* y la *Reeducación Postural* como métodos esenciales para la prevención de lesiones y alteraciones del aparato locomotor

Módulo 3. Coaching y business del entrenador personal

- Conocer en profundidad elementos específicos de la profesión de entrenador personal
- Adquirir y entender los diferentes hábitos y estilos de vida saludable, así como sus posibilidades de implantación
- Aplicar estrategias de motivación para conseguir mejores resultados en el proceso de readaptación deportiva y recuperación funcional
- Planificar y diseñar espacios que favorezcan un mejor desarrollo del trabajo de entrenamiento personal específico a realizar
- Entender el proceso de entrenamiento personal donde la relación con el cliente y el feedback que proporciona son fundamentales en el proceso

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”

03

Dirección del curso

El equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayuda al estudiante a dar un impulso a su profesión. Para ello, han elaborado este Experto Universitario con actualizaciones recientes en la materia que le permitirá capacitarse y aumentar sus habilidades en este sector.





Nuestro equipo docente te brindará todos sus conocimientos para que estés al día de la información más actualizada en la materia"

Dirección



Dr. González Matarín, Pedro José

- Doctor en Ciencias de la Salud
- Grado en Maestro de Educación Física
- Máster en Recuperación Funcional en la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Medicina Regenerativa
- Máster en Actividad Física y Salud
- Máster en Dietética y Dietoterapia
- Postgrado en Obesidad
- Postgrado en Nutrición y Dietética
- Postgrado en Medicina Genómica, Farmacogenética y Nutrigenética
- Profesor Contratado Doctor y Universidad Privada (DEVA)
- PDI colaborador en UNIR, VIU, UOC y TECH



04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito del entrenamiento personal, y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

Módulo 1. El entrenamiento personal

1.1. Entrenamiento personal
1.2. Entrenamiento de flexibilidad
1.3. Entrenamiento de resistencia y cardiorrespiratorio
1.4. Entrenamiento del core
  1.4.1. Musculatura del core
  1.4.2. Entrenamiento de los sistemas de estabilización
  1.4.3. Ciencia y entrenamiento del core
  1.4.4. Directrices para el entrenamiento del core
  1.4.5. Diseño de programas de entrenamiento de core
1.5. Entrenamiento de equilibrio
1.6. Entrenamiento pliométrico
  1.6.1. Principios del entrenamiento pliométrico
  1.6.2. Diseño de un programa de entrenamiento pliométrico
1.7. Entrenamiento de velocidad y agilidad
1.8. Entrenamiento de fuerza
1.9. Diseño de programas integrados para un óptimo rendimiento
1.10. Modalidades de ejercicio

Módulo 2. Trabajo preventivo para la práctica deportiva

2.1. Factores de riesgo en el deporte
2.2. Trabajo con ejercicios en Mat
2.3. Reformer y Cadillac
2.4. Silla Wunda
2.5. *Stretching* global activo y reeducación postural global
2.6. FITBALL
2.7. TRX
2.8. *Body Pump*
2.9. *Medicine Ball* y Kettlebells
2.10. *Thera Band*
  2.10.1. Ventajas y propiedades
  2.10.2. Ejercicios individuales
  2.10.3. Ejercicios por parejas
  2.10.4. Programas de entrenamiento





Módulo 3. *Coaching* y *business* del entrenador personal

3.1. El comienzo del entrenador personal
3.2. *Coaching* para el entrenador personal
3.3. El entrenador personal como promotor el ejercicio y los efectos sobre la salud y el rendimiento
  3.3.1. Fundamentos básicos del ejercicio físico
  3.3.2. Respuestas agudas del ejercicio
  3.3.3. Efectos del ejercicio sobre el rendimiento
    3.3.3.1. Resistencia
    3.3.3.2. Fuerza y potencia
    3.3.3.3. Equilibrio
  3.3.4. Efectos del ejercicio sobre la salud
    3.3.4.1. Salud física
    3.3.4.2. Salud mental
3.4. Necesidad de cambios conductuales
3.5. El entrenador personal y la relación con el cliente
3.6. Herramientas de motivación
  3.6.1. Exploración apreciativa
  3.6.2. Entrevista motivacional
  3.6.3. Construcción de experiencias positivas
3.7. Psicología para el entrenador personal
3.8. Carrera profesional del entrenador personal
3.9. Diseño y mantenimiento de instalaciones y materiales
3.10. Aspectos legales del entrenamiento personal

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

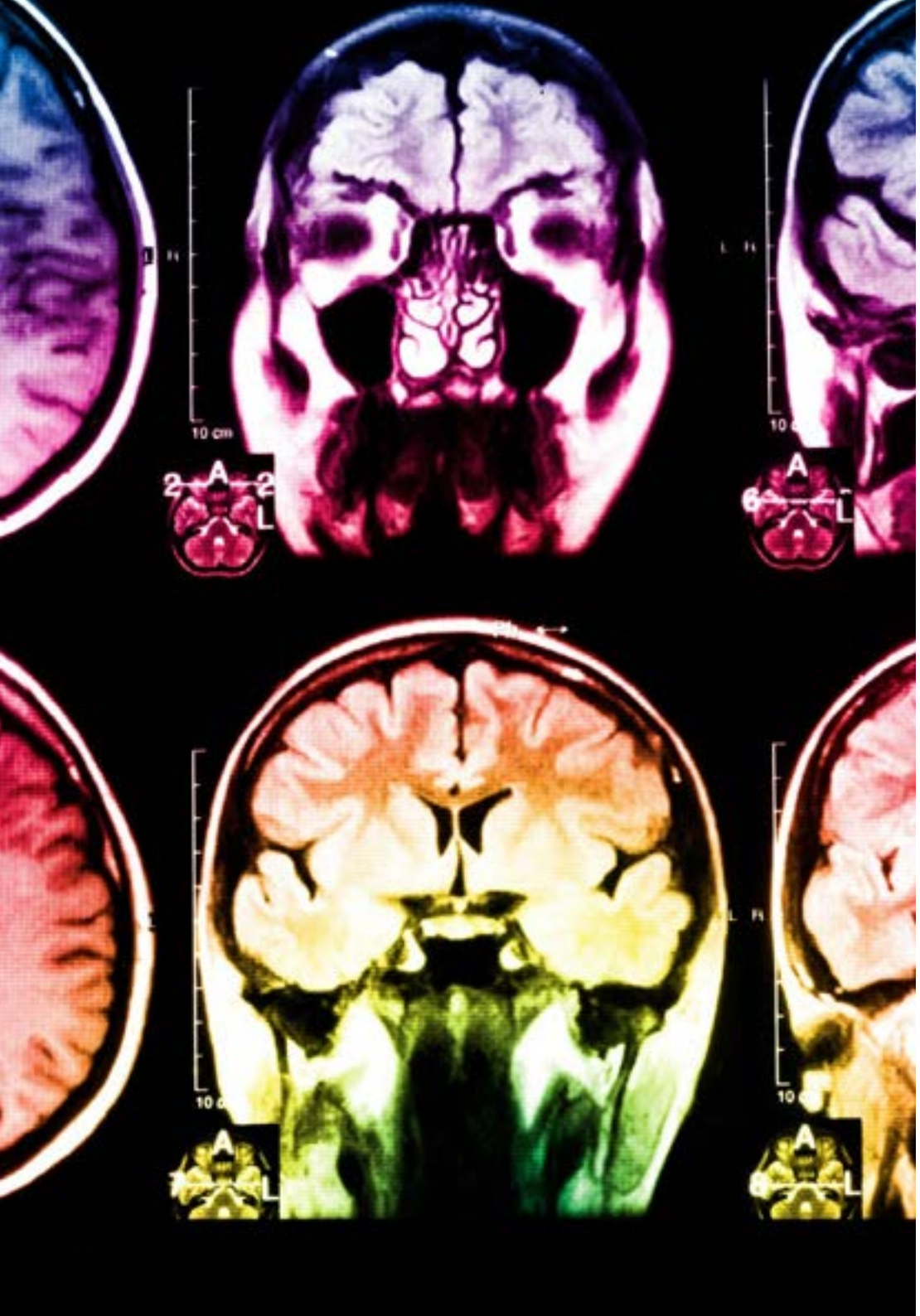
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

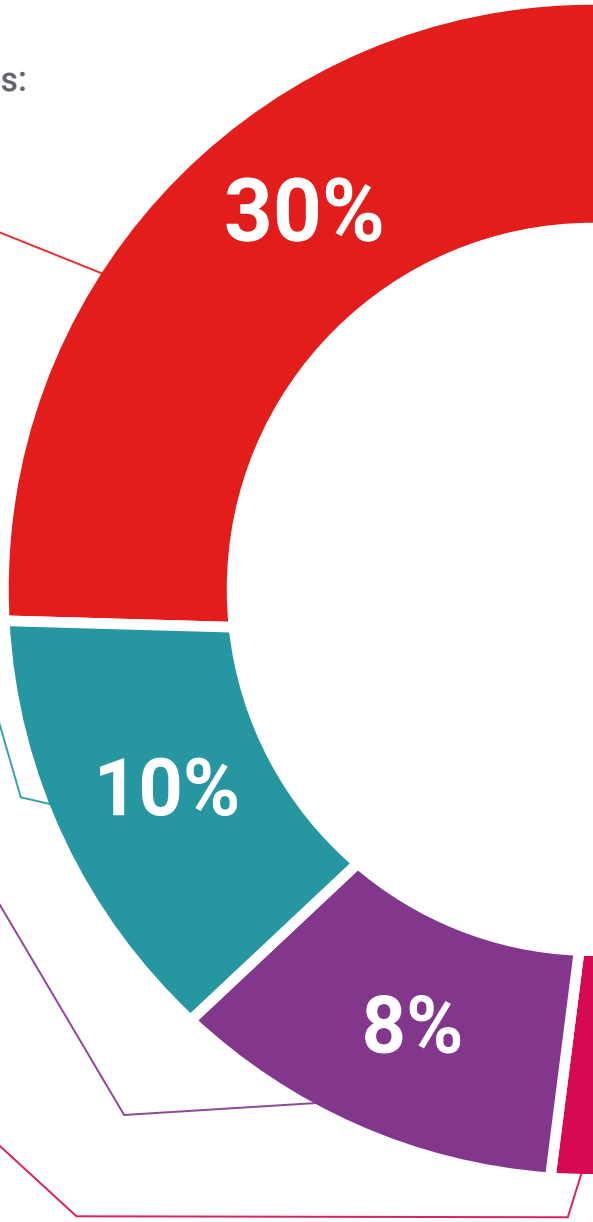
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

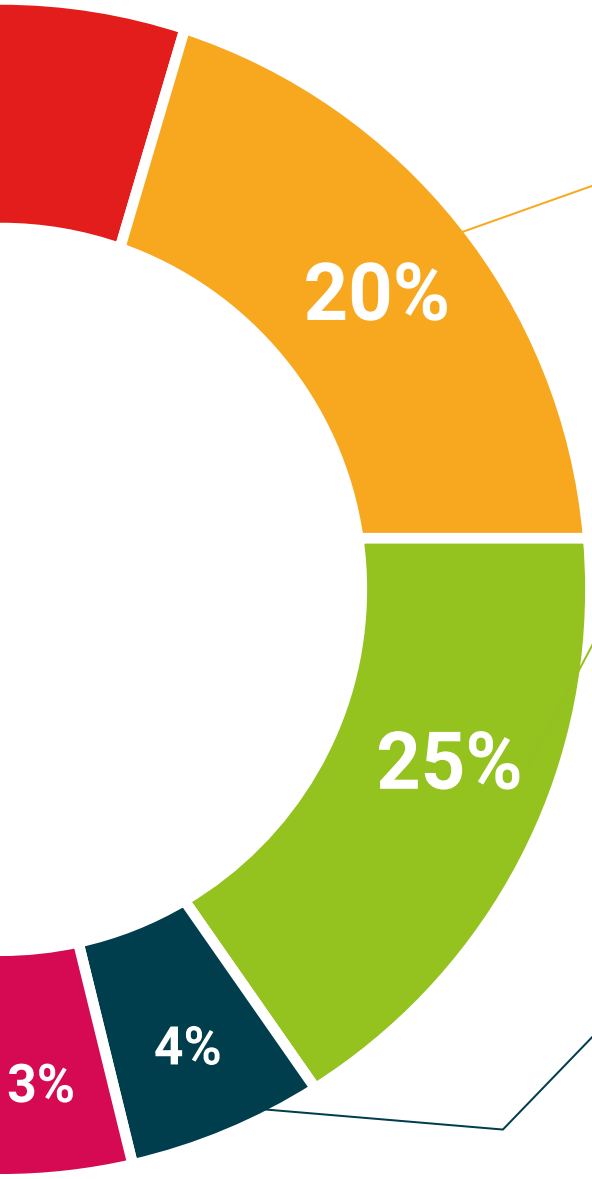
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Experto Universitario en Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites"

Este **Experto Universitario en Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente Título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Experto Universitario en Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva**

N.º Horas Oficiales: **450 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

Bilingualism in Education

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Experto Universitario
Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario

Entrenamiento Personal, Coaching y Business. Trabajo Preventivo para la Práctica Deportiva

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica