

Máster en Entrenamiento Personal





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos
INESEM

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
Euroinnova

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS INESEM

INESEM es una **Business School online** especializada con un fuerte sentido transformacional. En un mundo cambiante donde la tecnología se desarrolla a un ritmo vertiginoso nosotros somos activos, evolucionamos y damos respuestas a estas situaciones.

Apostamos por **aplicar la innovación tecnológica a todos los niveles en los que se produce la transmisión de conocimiento**. Formamos a profesionales altamente capacitados para los trabajos más demandados en el mercado laboral; profesionales innovadores, emprendedores, analíticos, con habilidades directivas y con una capacidad de añadir valor, no solo a las empresas en las que estén trabajando, sino también a la sociedad. Y todo esto lo podemos realizar con una base sólida sostenida por nuestros objetivos y valores.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Más de un

90%

tasa de
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

[Ver en la web](#)



Leaders driving change
Elige Inesem



QS, sello de excelencia académica
Inesem: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE INESEM

INESEM Business School ha obtenido reconocimiento tanto a nivel nacional como internacional debido a su firme compromiso con la innovación y el cambio.

Para evaluar su posición en estos rankings, se consideran diversos indicadores que incluyen la percepción online y offline, la excelencia de la institución, su compromiso social, su enfoque en la innovación educativa y el perfil de su personal académico.



Ver en la web

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

Relaciones institucionales



Relaciones internacionales



Acreditaciones y Certificaciones



[Ver en la web](#)

BY EDUCA EDTECH

Inesem es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



Ver en la web



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESEM

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Inesem.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Inesem cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Inesem cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprenta digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

20% Beca
DIVERSIDAD
FUNCIONAL



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos más...



Protección al
Comprador

Ver en la web

Máster en Entrenamiento Personal



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

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."

INESEM BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

NOMBRE DEL CURSO

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Inesem Business School.
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A

Firma del Alumno/a

NOMBRE DE AREA MANAGER

La Dirección Académica

ISO 9001

ISO 27001

ISO 14001

IQNET LTD

Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Num. Resolución 4046)

Ver en la web

Descripción

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.

Objetivos

- Conocer los principios fundamentales en la Nutrición Deportiva y los efectos de la práctica en el deportista.
- Asesorar en dieta y alimentación a deportistas o personas físicamente activas.
- Programar sesiones de entrenamiento deportivo utilizando como herramienta deportes clásicos.
- 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.

Para qué te prepara

Este Master va dirigido a grados o titulados universitarios equivalentes en la rama de ciencias deportivas, sanitarias y nutricionales, interesados en encaminar su carrera profesional hacia el desarrollo de una de las profesiones actuales más demandadas por el gran crecimiento del culto al cuerpo y la salud mediante entrenadores personales.

A quién va dirigido

El Master en Entrenamiento Personal proporciona al alumno una formación específica, teórica y práctica, para obtener especialización en el entrenamiento personal individualizado y grupal utilizando como herramienta las nuevas modalidades deportivas del fitness y el coaching, tendencias actuales en crecimiento por sus beneficios y su gran rendimiento en aquellos que lo practican.

Salidas laborales

Las habilidades adquiridas le capacitan para ejercer como dietista-nutricionista en instituciones deportivas o de forma autónoma; como monitor, asesor, técnico, entrenador o coach deportivo. Los nuevos deportes y fitness le dan la oportunidad de acceder a nuevos puestos laborales especializados, siendo ésta una tendencia en crecimiento.

[Ver en la web](#)

TEMARIO

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 coo 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

M3DULO 4. DEPORTES Y FITNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEPORTES INDIVIALES: ATLETISMO Y NATACI3N

1. Atletismo
2. Nataci3n

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DEPORTES INDIVIDUALES: PÁDEL Y TENIS DE MESA

1. Pádel
2. Teni3 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. Musculaci3n

UNIDAD DIDÁCTICA 7. NUEVAS TENDENCIAS DEL FITNESS

1. Entrenamiento en suspensi3n (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 evaluación en la detección del talento

MÓDULO 6. PROYECTO FIN DE MÁSTER

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

 +34 958 050 205

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@inesem.es

 www.inesem.es

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 09:00 a 20:00h

Ver en la web

