



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Personal Trainer + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



## Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE EDUCA

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA CALIDAD

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL** que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Personal Trainer + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva



DURACIÓN:

1.200 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.795 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Personal Trainer con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional
- Titulación de Maestría Internacional en Nutrición Deportiva con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



Maestría Internacional en Personal Trainer + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva **Ver Curso**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción

## Maestría Internacional en Personal Trainer + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva [Ver Curso](#)

Si desea convertirse en un profesional en temas de Fitness y desempeñar con éxito la función de entrenador personal este es su momento, con Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness adquirirá los conocimientos necesarios para ser un experto en el ámbito de gimnasio y musculación. Con la realización de Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness aprenderás las técnicas necesarias para ser un entrenador personal de éxito, además de poder ser un experto en todos los temas relacionados con musculación, gimnasio etc.

Esta Maestría en Nutrición Deportiva le ofrece una formación especializada en la materia. Debemos saber que hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. A través de Esta Maestría en Nutrición Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético.

## Objetivos

## Maestría Internacional en Personal Trainer + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva [Ver Curso](#)

- Adquirir los conocimientos para formarse como entrenador personal y monitor de musculación y fitness. - Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada. - Que el alumno sea capaz de realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles. - Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva. - Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación. - Identificar y seleccionar tests, pruebas y cuestionarios agrupándolos con coherencia en una batería de pruebas personalizada en función de las características del usuario. - Analizar y manejar equipamientos específicos para la medida de la condición física y biológica comprobando su funcionamiento. - Realizar en condiciones de seguridad pruebas de valoración de la condición física y biológica. - Analizar factores psicosociológicos que permitan identificar las necesidades y motivaciones de un usuario a través de la utilización de cuestionarios específicos. - Analizar la estructura anatómica y función de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor, interpretando las interdependencias que existen entre sus diferentes componentes y la respuesta orgánica al ejercicio. - Aplicar técnicas de obtención y cálculo de los datos e información obtenidos a partir de la realización de una batería de test, pruebas y cuestionarios, registrándolos en el modelo de ficha y soporte físico más adecuados. - Interpretar los resultados de los test y/o pruebas y cuestionarios y elaborar el informe perceptivo que sirva de referencia para concretar y/o corregir la elaboración del programa de acondicionamiento físico. - Concienciar sobre el carácter preventivo que una nutrición optima tiene sobre la salud. - Poseer un conocimiento razonado de las necesidades energéticas y nutritivas del organismo. - Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel. - Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. - Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte. - Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

## A quién va dirigido

La Maestría en Nutrición Deportiva está dirigida a estudiantes, deportistas amateur o profesionales y Monitores de gimnasia de mantenimiento, artes marciales, aeróbic, fitness o spinning, profesores de Educación Física en Centros Educativos. Técnicos de nutrición en gimnasios.

## Para qué te prepara

## Maestría Internacional en Personal Trainer + Maestría Internacional en Nutrición Deportiva [Ver Curso](#)

Esta Maestría en Personal Trainer, Musculación y Fitness prepara al alumnado para poder realizar un entrenamiento específico a cada individuo y proporcionar la formación necesaria para ejercer como monitor de fitness y musculación. Esta formación será impartida por profesionales con los títulos de Magisterio de Educación Física y/o Licenciados en Ciencias del Deporte.

La Maestría en Nutrición Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella; así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

## Salidas Laborales

Centros deportivos, instalaciones deportivas, gimnasios como asesor personal, monitor de Musculación y Fitness.

Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

## Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización



El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



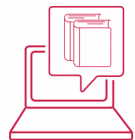
### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

1. CURSO 1: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINER

### PARTE 1. ENTRENADOR PERSONAL Y DEPORTIVO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. El sistema muscular
4. Articulaciones y movimiento
5. Los tendones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria
3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

- 1.Introducción
- 2.Resistencia
- 3.Fuerza
- 4.Velocidad
- 5.Flexibilidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO**

- 1.Introducción
- 2.El esquema corporal
- 3.El proceso de lateralización
- 4.Coordinación
- 5.Equilibrio
- 6.Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
- 7.Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO**

- 1.El entrenamiento y sus tipos
- 2.El desentrenamiento
- 3.Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
- 4.Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
- 5.Factores que intervienen en el entrenamiento físico

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

- 1.Programación del proceso de entrenamiento
- 2.Planificación del entrenamiento
- 3.Sesión de entrenamiento
- 4.Características de un buen entrenador

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA**

- 1.Deportes individuales
- 2.Deportes colectivos
- 3.Técnica en el deporte colectivo
- 4.Táctica del deporte colectivo. El juego y el deporte
- 5.Características fundamentales del juego
- 6.Tipos de juegos
- 7.El juego como método de enseñanza
- 8.Iniciación deportiva
- 9.Tipos de juegos para la iniciación deportiva
- 10.Juegos de iniciación para deportes de equipo
- 11.UNIDAD DIDÁCTICA10. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE
- 12.Atlletismo

- 13.Natación
- 14.Bádminton
- 15.Judo
- 16.Tenis
- 17.Gimnasia rítmica
- 18.Gimnasia artística
- 19.Aerobic
- 20.Voleibol
- 21.Baloncesto
- 22.Fútbol
- 23.Balonmano

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

- 1.Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
- 2.Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
- 3.La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS

- 1.Introducción a los primeros auxilios
- 2.Ahogamiento
- 3.Pérdida de conciencia
- 4.Crisis cardíacas
- 5.Crisis convulsiva
- 6.Hemorragias
- 7.Heridas
- 8.Las fracturas y luxaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 14. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

- 1.Ética profesional
- 2.Claves para el éxito

## PARTE 2. RECURSOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

- 1.Introducción.
- 2.Funciones.
- 3.Salud.
- 4.Evaluación inicial.
- 5.Componentes del fitness.
- 6.Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
- 7.Documentos anexos.

## PARTE 3. MUSCULACIÓN Y FITNESS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

- 1.Introducción a la fisioterapia
- 2.Fundamentos anatómicos del movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

- 1.Morfología
- 2.Fisiología
- 3.División del esqueleto
- 4.Desarrollo óseo
- 5.Sistema óseo
- 6.Articulaciones y movimiento

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA MUSCULAR

- 1.Introducción
- 2.Tejiado muscular
- 3.Clasificación muscular
- 4.Acciones musculares
- 5.Ligamentos
- 6.Musculatura dorsal
- 7.Tendones

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. METABOLISMO EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

- 1.El ejercicio físico
- 2.Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
- 3.Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

- 1.Introducción
- 2.Nutrición y salud
- 3.Necesidad de nutrientes
- 4.Hidratación y rendimiento deportivo
- 5.Las ayudas ergogénicas
- 6.Elaboración de dietas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.**

##### **Introducción al entrenamiento**

- 1.Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
- 2.Factores que intervienen en el entrenamiento físico
- 3.Medición y evaluación de la condición física
- 4.Calentamiento y enfriamiento
- 5.Técnicas de relajación y respiración
- 6.Entrenamiento de la flexibilidad
- 7.Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
- 8.Entrenamiento muscular
- 9.Entrenamiento de la fuerza
- 10.El desentrenamiento
- 11.Conducta de higiene en el entrenamiento

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
- 9.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS**

- 1.Introducción a los Primeros Auxilios
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar

#### **ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO**



## PARTE 4. RECURSOS MULTIMEDIA TONIFICACIÓN DIRIGIDA

- 1.Introducción.
- 2.Calentamiento.
- 3.Cuádriceps
- 4.Pectorales.
- 5.Espalda.
- 6.Bíceps.
- 7.Lunges.
- 8.Hombros.
- 9.Abdominales.
- 10.Estiramientos.

## PARTE 5. APLICACIÓN DE TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS PARA LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
- 2.Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

- 1.Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
- 2.Bases de la personalidad
- 3.Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
- 4.Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
- 5.Efectos sociales
- 6.Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
- 7.Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
- 8.Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
- 9.Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
- 10.Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

- 1.Conceptos de medida y evaluación
- 2.Necesidad de evaluar la aptitud física

3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal
6. Composición corporal y salud
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness
3. Evaluación de la resistencia aeróbica
4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica
5. Evaluación de la velocidad
6. Evaluación de la Fuerza
7. Evaluación de la movilidad articular
8. Evaluación de la elasticidad muscular

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular
6. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias
2. Alteraciones posturales más frecuentes
3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness
4. Análisis y comprobación de los resultados

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness
2. Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores
3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal

4. Análisis de datos obtenidos
5. La observación como técnica básica de evaluación
6. Normativa vigente de protección de datos
7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

## PARTE 6. TRATAMIENTO DE DATOS DE UNA BATERÍA DE TEST, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERSONALIDAD, MOTIVACIONES E INTERESES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Fundamentos y valoración en el ámbito del Fitness
2. Bases de la personalidad
3. Expectativas de beneficios en la práctica de actividades físicas
4. Efectos psicológicos del Fitness sobre la salud
5. Efectos sociales
6. Desarrollo de capacidades psicosociales a través del Fitness
7. Habilidades psicológicas susceptibles de desarrollo en el ámbito del Fitness
8. Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación
9. Características psicoafectivas de personas pertenecientes a colectivos especiales
10. Importancia del técnico especialista en actividad física para el bienestar social

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS GENERALES DE LOS TESTS, PRUEBAS Y CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA, BIOLÓGICA Y MOTIVACIONAL

1. Conceptos de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Ámbitos de la evaluación de la aptitud física
4. Dificultades para evaluar la aptitud física
5. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS

1. Biotipología: clasificaciones
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas

4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física

5. Modelos de composición corporal

6. Composición corporal y salud

7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRUEBAS BIOLÓGICO-FUNCIONALES EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Fundamentos biológicos

2. Recomendaciones de uso de pruebas biológico funcionales en el ámbito del Fitness

3. Evaluación de la resistencia aeróbica

4. Evaluación de la capacidad y la potencia anaeróbica

5. Evaluación de la velocidad

6. Evaluación de la Fuerza

7. Evaluación de la movilidad articular

8. Evaluación de la elasticidad muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Fundamentos biológicos

2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito del Fitness

3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica

4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia

5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular

6. Análisis y comprobación de los resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. VALORACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Fundamentos anatómicos: relaciones segmentarias

2. Alteraciones posturales más frecuentes

3. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Fitness

4. Análisis y comprobación de los resultados

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ENTREVISTA PERSONAL EN EL ÁMBITO DEL FITNESS**

1. Cuestionarios de entrevista para la valoración inicial en Fitness

2. Historial del cliente/usuario - Integración de datos anteriores

3. Dinámica relacional entrevistador- entrevistado: Técnicas de entrevista personal

4. Análisis de datos obtenidos

5. La observación como técnica básica de evaluación

6. Normativa vigente de protección de datos

7. Criterios deontológicos profesionales de confidencialidad

8. CURSO 2: MAESTRÍA INTERNACIONAL EN NUTRICIÓN DEPORTIVA

## **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 con el ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

## **MÓDULO 2. EL ENTRENAMIENTO FÍSICO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO**

1. Introducción al entrenamiento físico
2. 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. Electrocutación
8. Fracturas y contusiones
9. Intoxicación
10. Insolación
11. Lo que NO debe hacerse en primeros auxilios

### **MÓDULO 3. 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 con 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 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA APLICADA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física
2. Actividad física en la niñez
3. Actividad física en la adolescencia
4. Actividad física en la tercera edad
5. Actividad física y nutrición durante el embarazo

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NUTRICIÓN Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

1. El rendimiento deportivo
2. Influencia de la nutrición en el rendimiento deportivo
3. Nutrición para el entrenamiento
4. Nutrición para la recuperación

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FUERZA Y RESISTENCIA

1. Introducción a la resistencia y la fuerza
2. La práctica de Fitness y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Atletismo - pruebas de semifondo y sus recomendaciones
4. La práctica del Atletismo - pruebas de fondo y sus recomendaciones
5. La práctica del Boxeo y sus recomendaciones nutricionales
6. La sobrecarga de carbohidratos en los deportes de fuerza y resistencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. NUTRICIÓN DEPORTIVA EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA: DEPORTES DE FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD

1. Introducción a la velocidad y la flexibilidad
2. La práctica de las Artes Marciales y sus recomendaciones nutricionales
3. La práctica del Baloncesto y sus recomendaciones nutricionales
4. La práctica de la Gimnasia y sus recomendaciones nutricionales
5. La práctica de la Natación - pruebas cortas y sus recomendaciones nutricionales
6. La práctica del Atletismo - pruebas de velocidad y sus recomendaciones nutricionales

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de lesión deportiva
2. Lesiones deportivas y nutrición

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN SITUACIONES DEPORTIVAS ESPECIALES



- 1.Situaciones especiales en la práctica deportiva
- 2.La práctica del Sumo y sus recomendaciones nutricionales
- 3.La práctica del Culturismo y sus recomendaciones nutricionales
- 4.La práctica del Automovilismo y sus recomendaciones nutricionales
- 5.La práctica del Alpinismo y sus recomendaciones nutricionales

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA NUTRICIÓN EN DEPORTISTAS DE ÉLITE**

- 1.Pasado y presente en el deporte de élite
- 2.La dieta para el deportista de élite
- 3.Los aminoácidos en la dieta del atleta

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA INFLUENCIA DE LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA NUTRICIÓN DEPORTIVA**

- 1.Aspectos psicológicos: deporte y nutrición
- 2.Efectos de la presión social y deportiva sobre la psicología y las prácticas nutricionales del deportista
- 3.La relación psicología-nutrición en diferentes poblaciones activas y sedentarias
- 4.Trastornos de la conducta alimentaria en el deporte

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. COACHING DEPORTIVO Y NUTRICIONAL**

- 1.Concepto de Coaching
- 2.El origen del coaching deportivo
- 3.Coaching deportivo: aprender a fluir

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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

## **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.Prevenición 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 talento 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
5. Pasado y presente en el deporte de élite
6. La dieta para el deportista de élite
7. Los aminoácidos en la dieta del atleta

### **MÓDULO 6. NUTRICIÓN DEPORTIVA VEGANA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. NUTRICIÓN VEGANA EN EL DEPORTE**

1. Dietética y nutrición
2. Características de una dieta vegana
3. Pirámide de alimentación vegana
4. Consejos de alimentación sana para los veganos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

1. Definición y generalidades
2. Entrevista con el paciente
3. Evaluación dietética
4. Evaluación clínica
5. Evaluación antropométrica
6. Evaluación bioquímica
7. Evaluación inmunológica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ALIMENTOS ALTERNATIVOS Y SUPLEMENTOS NUTRITIVOS VEGANOS**

##### **PERMITIDOS EN EL DEPORTE**

1. Introducción a los suplementos deportivos
2. Suplementos necesarios en una dieta vegana
3. Suplementos deportivos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO**

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio

- 3.Utilización de la grasa en el ejercicio
- 4.Utilización de las proteínas en el ejercicio
- 5.Vitaminas y ejercicio
- 6.Minerales y ejercicio
- 7.Agua y ejercicio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- 1.Transformaciones energéticas celulares
- 2.Unidades de medida de la energía
- 3.Necesidades energéticas del adulto sano
- 4.Valor calórico de los alimentos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

- 1.Grasas
- 2.Proteínas
- 3.Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. METABOLISMO ENERGÉTICO

- 1.Sistema energético
- 2.ATP (Adenosina Trifosfato)
- 3.Tipos de fuentes energéticas
- 4.Sistemas anaeróbico alático o sistema de fosfágeno
- 5.Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
- 6.Sistema aeróbico u oxidativo