



Escuela Europea del Deporte

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EXPERTO EN DISEÑO DE PLANES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO + MONITOR DE ENTRENAMIENTO

ACREDITADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FITNESS +
CARNÉ FEDERADO

EED019



DESTINATARIOS

El master experto en diseño de planes de entrenamiento físico + monitor de entrenamiento está dirigido a trabajadores, emprendedores y empresarios en el sector del deporte y sector del fitness. Permite conocer la importancia del ejercicio físico y su entrenamiento, planificar un entrenamiento físico, las lesiones y prevenciones que se pueden producir, el entrenamiento funcional y los fundamentos de la psicología y sociología.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

DURACIÓN

La duración del curso es de 600 horas.

IMPORTE

IMPORTE ORIGINAL: 2380€

IMPORTE ACTUAL: 595€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EXPERTO EN DISEÑO DE PLANES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO + MONITOR DE ENTRENAMIENTO", de ESCUELA EUROPEA DEL DEPORTE, avalada por nuestra condición de socios de la AEC máxima institución española en formación y calidad, de la FEF- la Federación Española de Fitness y el Registro Español de Profesionales del Ejercicio-ESREPS.

Todos los alumnos recibirán (sin ningún cargo adicional) el Carné de Federado, y estarán inscritos en el registro de profesionales de ESREPS.

ESREPS, es un proceso independiente que recoge y registra a los profesionales del ejercicio: instructores, entrenadores y profesores que trabajan en España. El registro evidencia que un profesional de ejercicio ha cumplido con los estándares mínimos prescritos de buenas prácticas, incluida la adopción de un Código de Ética y que se han comprometido a elevar los niveles de cualificación a través de un proceso de desarrollo profesional continuo (DPC). ESREPS está regulado por el consejo de normas de la Federación Española de Fitness (FEF) dentro de un marco internacional de las cualificaciones que describen los conocimientos, habilidades y competencias profesionales del ejercicio deben lograr para su registro.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. DISEÑO DE PLANES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO.

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO Y SU ENTRENAMIENTO

1. Introducción al ejercicio físico
2. Fundamentos anatómicos del movimiento que realiza en el ejercicio físico
 - Planos, ejes y articulaciones
 - Fisiología del movimiento
 - Preparación y gasto de la energía
3. Aspectos generales del entrenamiento físico
4. Planificación, periodificación y programación del entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
 - Columna vertebral
 - Tronco
 - Extremidades
 - Cartílagos
 - Esqueleto apendicular
6. Articulaciones y movimiento
 - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
 - Articulación de la rodilla
 - Articulación coxo-femoral
 - Articulación escapulo humeral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

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

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
 - Clasificación
 - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
 - Efectos fisiológicos en niños y adolescentes
 - Fases del ejercicio
2. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 - Adaptaciones metabólicas

- Adaptaciones circulatorias
 - Adaptaciones cardíacas
 - Adaptaciones respiratorias
 - Adaptaciones de la sangre
 - Adaptaciones del medio interno
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga
- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

1. Introducción al entrenamiento
2. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
 - Síndrome general de adaptación del organismo a los esfuerzos
 - Ley del umbral (Ley de Shultz-Arnoldt)
 - Principio de la supercompensación
 - Principios del entrenamiento de la condición física
3. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
4. Medición y evaluación de la condición física
5. Calentamiento y enfriamiento
6. Tipos de entrenamiento
 - Entrenamiento de la flexibilidad
 - Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
 - Entrenamiento muscular
 - Entrenamiento de la fuerza
7. El desentrenamiento
8. Técnicas de relajación y respiración
 - Respiración
 - Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MACROCICLO

1. Aspectos generales de los macrociclos
2. Periodos de los macrociclos
 - Periodo preparatorio
 - Periodo competitivo
 - Periodo de transición
3. Principios de diseño de los macrociclos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MESOCICLO

1. Aspectos generales de los mesociclos
2. Tipos de mesociclos
 - Tipos de mesociclos tradicionales
 - Tipos de mesociclos contemporáneos
3. Principios de diseño de los mesociclos
 - El tratamiento de la técnica según la especificidad del mesociclo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO: MICROCICLO

1. Aspectos generales de los microciclos

2. Tipos de microciclos
3. Principios de diseño de los microciclos
 - Estructura de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES QUE SE PUEDEN PRODUCIR DURANTE EL ENTRENAMIENTO FÍSICO. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
 - Definición
 - Prevención
 - Tratamiento
2. Lesiones deportivas más frecuentes
 - Lesiones musculares
 - Lesiones en los tendones
 - Lesiones articulares
 - Lesiones óseas
3. ¿Qué se debe hacer si aparece una lesión durante la realización del entrenamiento físico?
4. ¿Qué hacer ante una lesión?
5. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
 - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
 - La respiración
 - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
 - Ahogamiento
 - Las pérdidas de consciencia
 - Las crisis cardíacas
 - Hemorragias
 - Las heridas
 - Las fracturas y luxaciones
 - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
 - Ventilación manual
 - Masaje cardíaco externo

UNIDAD FORMATIVA 1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal
 - Lateralidad
 - Actitud
 - Respiración
 - Relajación
 - Orientación espacial
 - Estructuración y organización espacial
 - Orientación temporal

- Ritmo
 - Estructuración temporal
2. Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests
- Tests de orientación
 - Tests de lateralidad
 - Tests de esquema corporal
 - Tests de percepción
 - Tests de organización temporal
 - Pruebas de coordinación óculo-segmentaria
 - Pruebas de coordinación dinámico-general
 - Pruebas de equilibrio estático y dinámico
 - Pruebas de habilidades acuáticas básicas: respiración, flotación, estabilidad y movimiento en el medio acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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
 - Validez
 - Fiabilidad
 - Precisión
 - Especificidad
 - Interpretación: facilidad y objetividad
 - Confidencialidad
6. Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Biotipología: clasificaciones
 - Kretschmer
 - Sheldon
2. Antropometría y cineantropometría
3. Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas
 - Protocolos
 - Mediciones e índices antropométricos y de robustez
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
4. Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal: Composición corporal y actividad física
5. Modelos de composición corporal
 - Modelo bicompartimental (tradicional)
 - Modelo tricompartmental
6. Composición corporal y salud

- Índice de masa corporal: Talla peso circunferencias pliegues cutáneos
 - Determinación del % de grasa corporal
 - Determinación del patrón de distribución de la grasa corporal
 - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo
 - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios
7. Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos
- Pliegues a medir
 - Ecuaciones utilizadas en el proceso de obtención de datos
 - Colaboración con técnicos especialistas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TESTS DE CAMPO PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Fundamentos biológicos
2. Recomendaciones de uso de test de campo en el ámbito deportivo
3. Tests de campo para la determinación de la Resistencia aeróbica
 - Protocolos
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
4. Tests de campo para la determinación de la Fuerza Resistencia
 - Protocolos
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
5. Tests de campo para la determinación de la Flexibilidad Elasticidad Muscular
 - Protocolos
 - Aplicación autónoma
 - Colaboración con técnicos especialistas
 - Instrumentos y aparatos de medida
6. Análisis y comprobación de los resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS AL OCIO Y A LAS ACTIVIDADES DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1. Desarrollo evolutivo
 - Características de las distintas etapas en relación con la participación
 - Bases de la personalidad
 - Psicología del grupo
 - Individuo y grupo
 - Grupo de pertenencia y grupo de referencia
 - Calidad de vida y desarrollo personal
 - Necesidades personales y sociales
 - Motivación
 - Actitudes
2. Sociología del ocio, y la actividad físico deportiva
 - Socialización
 - Necesidades personales y sociales
 - La decisión inicial de participar en una actividad
 - Participación y orientación a las distintas actividades: la continuidad en la participación

- Calidad de vida y desarrollo personal
- El fitness fenómeno sociológico, la SEP como centro de relación

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza
 - Sobrecarga progresiva
 - Especificidad
 - Variación
 - Impacto del aumento inicial de fuerza
2. Selección de los medios de entrenamiento más seguros para el cliente
 - Sesión de entrenamiento
 - Fases de una sesión de entrenamiento
 - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 - Tipos de sesiones de entrenamiento
3. Valoración y eliminación de factores de riesgo
4. Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM)
5. Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos
 - Tipos de equilibrio
 - Factores condicionantes del equilibrio
6. Desarrollo de los grandes grupos musculares
 - Tejido muscular
 - Clasificación muscular
 - Acciones musculares
7. Equilibrio músculos agonistas-antagonistas
8. Interpretación y selección de los ejercicios adecuados a partir del programa de entrenamiento de referencia
 - Programación del proceso de entrenamiento
9. Elección del orden de los distintos ejercicios
 - Tipos de actividad física
10. Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento (carácter del esfuerzo, velocidad de ejecución, pausas de recuperación) a partir del programa de entrenamiento de referencia

UNIDAD DIDÁCTICA 7. DIRECCIÓN Y DINAMIZACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Componentes del servicio de atención al cliente: Cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, profesionalismo, capacidad de respuestas, fiabilidad
 - Ética profesional
 - Calidad del servicio al cliente
2. Concreción y organización de las sesiones a partir del programa de entrenamiento
 - Interpretación del programa de entrenamiento de referencia
 - Principios metodológicos fundamentales
 - Introducción y desarrollo de sesión
 - Sistemas de instrucción
3. Intervención, dirección y dinamización de sesiones de entrenamiento funcional
 - Recursos y métodos para dinamizar las actividades de la sesión
 - Técnicas de comunicación para el profesional: comunicación verbal y gestual

- Habilidades sociales
- Presentación del profesional, imagen personal y contexto comunicativo
- Empatía y establecimiento de metas
- Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación
- El papel de la música en las sesiones de entrenamiento funcional

4. Demostración, explicación y supervisión en la ejecución de las distintas actividades y ejercicios: elementos críticos de la técnica de ejecución-errores más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Interpretación y concreción de las actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional

- Necesidad de evaluar la aptitud física
- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física

2. Aplicación práctica de actividades y medios de evaluación de programas de entrenamiento funcional

- Planificación del entrenamiento

3. Periodicidad de los controles

- Feedback al usuario. Tipos de feedback
- Detección de errores y feedback suplementario del técnico
- Evaluación del programa: evaluación del proceso y evaluación del resultado
- Ajustes necesarios del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 9. SALUD Y MEDIDAS COMPLEMENTARIAS AL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. El estilo de vida. Concepto y tipos

2. Estilo de vida y salud: concepto y componentes de la salud

3. Hábitos saludables-conductas protectoras de la salud

- Higiene individual y colectiva
- Ejercicio físico
- Alimentación: concepto de alimentación y nutrición, nutrientes, importancia de la alimentación, composición de los alimentos, principios inmediatos, necesidades calóricas, vitaminas y clasificación, minerales, agua, recomendaciones RDA, dieta mediterránea, situación actual, consecuencia de una alimentación no saludable, trastornos alimentarios

4. Hábitos no saludables-conductas de riesgo para la salud

- Tabaco, alcohol, drogas
- Sedentarismo

5. Salud percibida. Relación con el ejercicio físico

- En el sistema cardio-respiratorio
- Procesos metabólicos
- En nuestros músculos y huesos
- Procesos psicológicos
- Contra el envejecimiento
- Podemos resumir los beneficios del ejercicio físico

6. La relación trabajo/descanso

7. Aspectos psicológicos

8. Instrumentos de evaluación de la calidad de vida: cuestionarios y entrevistas

9. Medidas complementarias al programa de entrenamiento

- Ayudas psicológicas

- Ayudas ergogénicas: complementos dietéticos
- Ayudas fisiológicas
- Ayudas nutricionales: reposición de agua, soluciones electrolíticas, equilibrio nutricional en la actividad física, los alimentos funcionales, otras
- Ayudas a ganar y perder peso: dietas hipo e hiper calóricas, suplementos dietéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

1. Bases biológicas de la recuperación
 - Tipos de regeneración
2. Clasificación de medios y métodos de recuperación
3. Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos
 - Recuperación del oxígeno
 - Recuperación de niveles de mioglobina
 - Recuperación de reservas musculares de fosfato de creatina
 - Eliminación del lactato muscular
 - Recuperación de glucógeno muscular y hepático
4. Medios y métodos de recuperación, intra e inter sesión
 - Físicos: masaje, sauna, baños de contraste, agua fría, hidromasaje, otros
 - Fisioterapéuticos: electroterapia, terapia con calor de penetración, iontoforesis, terapia de corriente dinámica, estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, estimulación eléctrica muscular, otros

UNIDAD DIDÁCTICA 11. NECESIDADES ESPECIALES EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA PERSONAL

1. Tipologías más usuales de limitaciones en la autonomía personal
 - Por edad
 - Por limitaciones sensoriales
 - Por enfermedad o lesión: procesos de recuperación
 - Por discapacidad: tipos de discapacidad con posibilidad de atención en una SEP
2. Interpretación y dinamización de programas de entrenamiento dirigidos a usuarios con necesidades especiales y/o limitaciones en su autonomía personal
 - Adaptación física a usuarios con necesidades especiales y limitaciones en su autonomía personal
 - Adaptación física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
3. Técnicas de comunicación para necesidades especiales
 - La comunicación para necesidades especiales