

DOBLE TITULACIÓN

MÁSTER EN PERSONAL TRAINER

+

MÁSTER EN COACH DEPORTIVO

esneca
BUSINESS SCHOOL

T007

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



aen
asociación española
de escuelas de negocios



DESTINATARIOS

Este doble máster está dirigido a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en el ámbito del personal trainer y el coaching deportivo.

El alumno estudiará la introducción al personal training, el perfil del personal trainer, el perfil del cliente, la evaluación del estado físico del cliente, la planificación y diseño de un programa, el equipamiento, las adaptaciones orgánicas, el programa de entrenamiento, los diferentes programas según las necesidades del cliente, los aspectos nutritivos, el control de la evolución, las lesiones y primeros auxilios, así como el trabajo del coaching deportivo.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE
*Ambas modalidades incluyen
módulos con clases en directo



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 4520€

VALOR ACTUAL: 380€


CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN PERSONAL TRAINER + MÁSTER EN COACH DEPORTIVO**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

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.

REDES SOCIALES

 www.facebook.com/esnecaschool

 linkedin.com/school/esneca-business-school

 [@esneca.business.school](https://www.instagram.com/esneca.business.school)

 www.esneca.com

 www.twitter.com/ESNECA

 www.esneca.com/blog

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. PERSONAL TRAINER

INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL PERSONAL TRAINING

1. Conceptos y definiciones
2. *Fitness*
 - Evolución del *fitness*
3. Entrenamiento personalizado
 - Servicio personalizado vs. Entrenamiento personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL PERSONAL TRAINER

1. Definición del *personal trainer*
 - Legislación
 - Cataluña
 - Comunidad de Madrid
 - Códugo ético
2. Habilidades y funciones del *personal trainer*
3. Requisitos técnicos del *personal trainer*
4. Áreas de desarrollo
5. Progreso del *personal trainer*
 - Evolución de la técnica
 - Entrenadores cualificados
6. Salidas profesionales
 - Servicio *online*
 - Ventajas del servicio *online*
 - Inconvenientes del servicio *online*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PERFIL DEL CLIENTE

1. Demandas
2. Tipos de usuarios
 - Estética
 - Obligación
 - Competitividad
 - Mantenimiento
 - Salud
3. Factores clave del cliente
4. Grupos de trabajo con los clientes
5. Complicaciones en la relación laboral
6. Comunicación con el cliente
7. Plan de *marketing*
 - Definición
 - Imagen
 - Comunicación e información
 - Resultados
 - Control y evaluación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EVALUACIÓN DEL ESTADO FÍSICO DEL CLIENTE

1. Primer contacto
2. Punto de partida y objetivos
 - Composición corporal
 - Calcular el porcentaje de grasa corporal
 - Fuerza muscular
 - Flexiones
 - Abdominales
 - Fuerza máxima
 - Resistencia cardiovascular
 - Andar o correr 1.5 km
 - Escalón
 - Postura y flexibilidad
3. Valoración activa
 - *Fitness* cardiovascular
 - *Fitness* muscular
 - *Fitness* anatómico
4. Factores de riesgo
 - Antecedentes familiares
 - Tabaquismo
 - Hipertensión
 - Hipercolesterolemia
 - Alteración de los niveles de glucemia
 - Obesidad
 - Vida sedentaria
5. Resultados

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE UN PROGRAMA

1. Estructuras temporales
2. Planificación, programación y periodización del plan de entrenamiento
 - Periodización
 - Tipos de periodización
3. Aspectos esenciales del programa
4. Objetivos más demandados
 - Reducción de la grasa corporal
 - Aumento del tono muscular
5. Fases del programa

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EQUIPAMIENTO Y ENTORNO

1. Características del material necesario
2. Factores ambientales
 - Clima
 - Altitud
 - Instalaciones
3. Factores de medición
4. Equipamiento en el aire libre o a domicilio
5. Equipamiento en el gimnasio
 - Mantenimiento del material

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ADAPTACIONES ORGÁNICAS DEL ENTRENAMIENTO

1. Características de la adaptación
 - Síndrome General de Adaptación
 - Ley del Umbral
 - Sobrecompensación
2. Factores ambientales
 - Tipo de entrenamiento
 - Genética
 - Nivel de rendimiento deportivo
3. Adaptaciones del entrenamiento aeróbico
 - Metabólicas
 - Musculares
 - Cardiovasculares
 - Respiratorias
 - Esqueléticas
 - Composición corporal
4. Adaptaciones del entrenamiento anaeróbico
 - Neurológicas
 - Musculares
 - Metabólicas
 - Esqueléticas
 - Composición corporal
5. Sobreentrenamiento
6. Desentrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

1. Características del entrenamiento de fuerza
 - Levantamiento de pesos
2. Beneficios del entrenamiento de fuerza
3. Planificación del programa de fuerza
 - Cantidad de peso o resistencia
 - Número de repeticiones
 - Número de series
 - Frecuencia de los entrenamientos de fuerza
 - Cantidad de ejercicios
 - Duración de la sesión
 - Organización de los ejercicios
 - Descanso entre las series
 - Recuperación entre los entrenamientos
 - Incremento del peso utilizado

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

1. Características del entrenamiento de resistencia
2. Componentes del entrenamiento de resistencia
 - Tipo de ejercicio
 - Intensidad
 - Frecuencia
 - Duración
 - Progresión
 - Calentamiento y enfriamiento
3. Tipos de entrenamiento de resistencia
 - Entrenamiento LSD

- Entrenamiento de ritmo/tempo
- Entrenamiento interválico
- Entrenamiento en circuito
- Ejercicios de brazos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CRUZADO

1. Características del entrenamiento cruzado
2. Diseño del entrenamiento cruzado
3. Ventajas del entrenamiento cruzado

UNIDAD DIDÁCTICA 11. ASPECTOS NUTRITIVOS

1. Nutrición en el *personal training*
2. Alimentación y nutrición
 - Alimentos
 - Raciones
 - Nutrientes
 - Relación entre alimentación y nutrición
3. Pirámide de la alimentación saludable
4. Necesidades energéticas
 - Unidades de medida de la energía
 - Metabolismo basal
 - Balance energético y disponibilidad de energía
5. Clasificación de los nutrientes
 - Macronutrientes
 - Hidratos de carbono o glúcidos
 - Lípidos o grasas
 - Proteínas
 - Agua
 - Micronutrientes
 - Vitaminas
 - Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CONTROL DE LA EVOLUCIÓN DEL CLIENTE

1. Herramientas de control del progreso
 - Gráficos de rendimiento
 - Diario de entrenamiento
2. Comparación del estado previo y del estado actual
3. Previsión futura

UNIDAD DIDÁCTICA 13. ENTRENAMIENTO EN POBLACIONES ESPECIALES

1. Ejercicio físico y grupos de población concretos
 - Mujeres embarazadas
 - Beneficios de la actividad física durante el embarazo
 - Inconvenientes de la actividad física durante el embarazo
 - Definición del programa de entrenamiento personal
 - Niños y adolescentes
 - Tercera
 - Adecuación del entrenamiento personal
 - Objetivos del entrenamiento personal
2. Ejercicio físico y discapacidades
 - Discapacidad intelectual

- Definición del programa de entrenamiento personal
- Discapacidad física
 - Definición del programa de entrenamiento personal
- 3. Ejercicio físico y patologías
 - Problemas cardiovasculares
 - Definición del programa de entrenamiento personal
 - Problemas respiratorios
 - Definición del programa de entrenamiento personal
- 4. Ejercicio físico y enfermedades
 - Obesidad
 - Osteoporosis
 - Definición del programa de entrenamiento personal
 - Cáncer
 - Definición del programa de entrenamiento personal

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS

1. Psicología del deporte
2. Repaso histórico
3. Áreas de desarrollo
 - Motivación
 - Ansiedad
 - Atención y concentración
 - Personalidad
4. Psicólogo deportivo vs. *Personal trainer*
5. Psicología en las lesiones deportivas
 - Factores psicológicos propensos a la lesión
 - Historial de lesiones
 - Intervención psicológica para la prevención de lesiones
 - Estrés y vulnerabilidad a las lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 15. LESIONES DEPORTIVAS

1. Características de las lesiones deportivas
 - Componentes del sistema musculoesquelético
 - Músculos
 - Huesos
 - Articulaciones y sus componentes
2. Tipos de lesión
3. Causas y prevención
 - Fases del programa de prevención de lesiones
 - Fase previa al entrenamiento: el calentamiento
 - Calentamiento general
 - Estiramientos estáticos
 - Calentamiento específico
 - Estiramientos dinámicos
4. Tratamiento
 - Lesiones agudas
 - *Protection* (protección)
 - *Rest* (reposo)
 - *Ice* (tratamiento frío)
 - *Compression* (compresión)
 - *Elevation* (elevación)
 - Lesiones por uso excesivo

- Factores intrínsecos
 - Factores extrínsecos
 - Métodos de apoyo
5. Rehabilitación
- Periodo agudo
 - Periodo de rehabilitación
 - Periodo de entrenamiento
6. Lesiones frecuentes
- Esguinces y torceduras
 - Desgarros musculares
 - Lesiones de rodilla
 - Tendón de Aquiles
 - Fracturas y dislocaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRIMEROS AUXILIOS

1. Situaciones de urgencia
 - Regla de las 4 “E” y PAS
2. Accidentes frecuentes
 - Heridas
 - Hemorragias
 - Traumatismos
 - Inmovilización de roturas
 - Accidentes eléctricos
 - Picaduras y mordeduras de animales
3. Transporte de la persona afectada
4. Prácticas de reanimación cardiopulmonar (RCP)
5. Botiquín
 - Mantenimiento del botiquín

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 2. COACH DEPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. COACHING: CONCEPTO, DISCIPLINA E HISTORIA

1. El concepto de *coaching*
 - Origen etimológico
 - Definiciones
2. Historia del *coaching*
 - Orígenes filosóficos
 - Influencias de la Edad Moderna
 - Siglo XIX: Stuart Mill, Kierkegaard y Nietzsche
 - Corrientes del siglo XX
3. Diferencias entre el coaching y otras disciplinas
 - *Mentoring* vs. *Coaching*
 - Consultoría vs. *Coaching*
 - Tutoría vs. *Coaching*
 - *Feedback* vs. *Coaching*

- Evaluación vs. *Coaching*
- Terapia psicológica y psiquiátrica vs. *Coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PERFIL DEL COACH

1. Aptitudes
2. Errores más comunes del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COACHEE: EL PROTAGONISTA DEL PROCESO

1. ¿Quién es el *coachee*?
 - Características del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DISCIPLINAS DEL COACHING

1. Disciplinas del *coaching*
 - Según el contenido
 - *Coaching* personal, de vida o *life coach*
 - *Coaching* ejecutivo o estratégico
 - *Coaching* empresarial
 - *Coaching* nutricional
 - *Coaching* deportivo o *personal training*
 - *Coaching* educativo, infantil y adolescente
 - *Coaching* familiar y de parejas
 - Según el método
 - *Coaching* sistémico
 - *Coaching* ontológico
 - *Coaching* con inteligencia emocional
 - *Coaching* coercitivo
 - *Coaching* PNL
 - *Coaching* cognitivo
 - *Coaching* *Wingwave*®
 - Según el modelo
 - Modelo anglosajón y/o estadounidense: *coaching* pragmático
 - Modelo sudamericano o chileno: *coaching* ontológico
 - Modelo europeo o continental: *coaching* humanista

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓDIGO ÉTICO Y DEONTOLÓGICO DEL COACHING

1. Consideraciones deontológicas y éticas del *coaching*
 - Código ético y deontológico según la International Coach Federation
 - Normas del código deontológico de la ICF
 - Juramento de la ética profesional de la ICF
 - Código ético y deontológico según la Asociación Española de Coaching
 - Código ético y deontológico
 - Responsabilidades del *coach*
 - Ámbito de aplicación
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SESIONES DE COACHING

1. Soy *coach* ¿por dónde empiezo?
 - Metodología
2. Desarrollo de una sesión de *coaching*

- Fase I: establecer la relación de *coaching*
 - Primera sesión de *coaching*
 - Fase II: planificar la acción
 - Fase III: el ciclo de *coaching*
 - Fase IV: evaluación y seguimiento
3. Predisposición de avanzar del *coachee*
 - Catalizadores de avances
 - Catalizadores paralizantes
 - Aprendizaje en el *coaching*
 - Niveles de aprendizaje
 4. Fin del proceso de *coaching*
 - ¿Cuándo derivar a un psicólogo o a un psiquiatra?

MÓDULO 2. APLICACIÓN DEL COACHING AL DEPORTE

UNIDAD DIDÁCTICA 7. INTRODUCCIÓN AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es el *coaching* deportivo?
 - Beneficios
 - Orígenes
2. Perfil del *coach* deportivo
 - Cualidades y habilidades
 - Liderazgo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VALORES Y ACTITUDES EN EL DEPORTE

1. Comunicación
2. Grupo, equipo y cohesión
3. Motivación
 - Motivación del logro y competitividad
4. Autoconfianza
5. Empatía
6. Deportividad

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
 - Funciones del psicólogo deportivo
 - Diferencias entre psicólogo del deporte y *coach* deportivo
 - Similitudes entre la psicología del deporte y el *coaching* deportivo
2. Personalidad en el deporte y el ejercicio físico
 - ¿Cómo se forma la personalidad?
 - Personalidad y deporte
3. Gestión de las emociones
 - ¿Qué son las emociones?
 - Tipos de emociones
 - Regulación emocional
 - Arousal, ansiedad y estrés
 - Estrés deportivo
4. *Flow* en el deporte
 - Alcanzar la sensación de flujo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL APLICADA AL COACHING DEPORTIVO

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
 - PNL y deporte
2. Sistema representacional (Vakog)
3. Método WingWave®
4. Visualización
 - Tipos de visualización
5. *Feedback* y refuerzo
 - *Feedback* en el deporte
 - Principio de refuerzo

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA