



MÁSTER

EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

60 ECTS



OBJETIVOS:

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el número de personas que realiza actividad física de forma regular es de 16.661.200, de los cuales el 70'83% lo desarrolla en un centro deportivo, siendo actualmente el número de instalaciones deportivas en España de 79.059, que incluyen 176.201 espacios o unidades deportivas de explotación, según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Es por ello por lo que el objetivo general que nos planteamos en este Máster Universitario es formar profesionales especializados en el entrenamiento personal y la readaptación físico-deportiva, con el fin de ofrecerles una formación avanzada y especializada en los aspectos fundamentales del entrenamiento y la readaptación funcional, complementando así su formación académica para un mejor acceso al mercado laboral en este sector tan demandado y emergente.

Plazas: 25

Precio: 4.000 €

Fechas: Octubre 2018 -- Junio 2019

MÁSTER EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO	ASIGNATURA	ECTS
BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO	Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento	4 ECTS
	Sobreentrenamiento, burnout, detección y control de la fatiga	4 ECTS
VALORACIÓN FUNCIONAL, PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	Valoración anatómico funcional del cliente	4 ECTS
	Planificación y evaluación del entrenamiento personal	4 ECTS
TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO	Técnicas del entrenamiento personal y optimización del rendimiento	6 ECTS
	Entrenamiento adaptado a las diferentes poblaciones	6 ECTS
	Entrenamiento en sala	2 ECTS
READAPTACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS	Prevención y readaptación deportiva	6 ECTS
ACTIVIDADES DIRIGIDAS	Actividades dirigidas con soporte musical	3 ECTS
	High Intensity Interval Training (HIIT)	3 ECTS
	Nuevas tendencias en actividades dirigidas	2 ECTS
NUTRICIÓN DEPORTIVA	Necesidades nutricionales del deportista	2 ECTS
	Ayudas ergogénicas	2 ECTS
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL	Estadística aplicada al entrenamiento personal	3 ECTS
COACHING DEPORTIVO	Marketing y liderazgo deportivo	3 ECTS
TRABAJO FIN DE MÁSTER	Trabajo fin de Máster	6 ECTS
PRÁCTICAS	PRÁCTICAS	Extracurriculares





MÁSTER EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

DESCRIPCIÓN DE LOS MÓDULOS

60 ECTS

I. BASES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO

Conocer con detalle la respuesta fisiológica del organismo al ejercicio físico es fundamental para optimizar el entrenamiento deportivo. Para ello, en este módulo se estudiarán las adaptaciones cardiovasculares, inmunológicas, respiratorias y metabólicas que se producen con los diferentes tipos de entrenamiento, así como las características, detección y control del burnout y los métodos de análisis de la fatiga y las técnicas empleadas para la disminución de la misma.

II. VALORACIÓN FUNCIONAL, PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Con objeto de identificar aspectos relevantes para la planificación, programación, realización y control del entrenamiento deportivo que favorezcan su adecuación a los objetivos individuales del individuo, será imprescindible realizar inicialmente un estudio funcional del sujeto, definiendo con ello su perfil de respuesta fisiológica, a través de la realización de pruebas o test funcionales donde se recoja información relativa a la composición corporal, aspectos cardiovasculares, la fuerza, la potencia y la flexibilidad.

III. TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

En este módulo se desarrollarán diferentes técnicas de entrenamiento que nos permitan optimizar la condición física del individuo a través de los principios y metodologías del entrenamiento de la fuerza y la resistencia, el control postural, la flexibilidad y la relajación. Se realizará una introducción al entrenamiento en sala. Así mismo, se realizarán las adaptaciones necesarias con objeto de orientar el trabajo hacia diferentes poblaciones.

IV. READAPTACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Existen numerosos condicionantes que afectan al rendimiento y la salud del deportista. En este módulo se desarrollarán protocolos relacionados con la prevención y la readaptación de las lesiones

deportivas, con objeto de minimizar los riesgos de la lesión y de restablecer la funcionalidad del deportista, a través de un programa de trabajo específico para la mejora de la amplitud de movimiento y el fortalecimiento de las estructuras involucradas con el fin de evitar reincidencias en la lesión.

V. ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Uno de los servicios más demandados en el sector del fitness es la realización de ejercicio para la mejora de la condición física de forma colectiva, a través de las actividades dirigidas. Es por ello que este módulo se centra en el aprendizaje de diferentes tipos de actividades como el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) y el entrenamiento en suspensión, así como otras actividades con soporte musical. Un buen desarrollo de las sesiones, con un adecuado material y una correcta metodología, aseguran que sea una práctica de calidad y motivadora para los participantes.

VI. NUTRICIÓN DEPORTIVA

En el ámbito del deporte, una adecuada nutrición es uno de los pilares básicos para mantener una buena salud y rendimiento deportivo. En este módulo se conocerán los diferentes macronutrientes, su aporte energético y su influencia en los diferentes tipos de ejercicios. De igual modo, se desarrollarán unas pautas nutricionales para estructurar la ingesta tanto en el entrenamiento como la competición. Asimismo, se darán a conocer distintas ayudas ergogénicas empleadas en el deporte, así como sus ventajas e inconvenientes.

VII. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

La investigación en el entrenamiento es de vital importancia para dar solución a diferentes interrogantes. En este módulo se aprenderán los diferentes fases para el desarrollo de un proyecto de investigación orientado hacia el entrenamiento personal. Plantear

unos objetivos de acuerdo al tipo de estudio y dar respuesta a los mismos a través del análisis de los datos, es uno de los objetivos de este contenido. Igualmente, se conocerán distintos diseños de investigación, la representación gráfica de datos y la obtención de resultados y conclusiones de los mismos.

VIII. COACHING DEPORTIVO

La motivación y la implicación en la consecución de los objetivos marcados van a determinar el éxito deportivo. Tomar conciencia de las capacidades del deportista para aumentar su rendimiento, es uno de los objetivos de este módulo. De igual modo, se impartirán diferentes técnicas de liderazgo, así como la influencia de las emociones en el deporte. También será contenido a desarrollar el trato con el cliente y la gestión de grupos y la del propio entrenamiento.

IX. TRABAJO FIN DE MÁSTER

Para finalizar la formación, el alumnado deberá elaborar y defender un trabajo fin de Máster, en el que se evaluarán los conocimientos y actitudes alcanzados en las diferentes asignaturas impartidas, teniendo éste un carácter profesional, integrando conceptos, herramientas y habilidades adquiridas durante el desarrollo del curso. Este trabajo habrá de ser desarrollado por cada estudiante de forma individual, bajo la dirección de un profesor del propio Máster.

X. PRÁCTICAS EXTERNAS

Los alumnos del Máster podrán realizar prácticas externas extracurriculares en diversas empresas relacionadas con los sectores implicados en la formación recibida. El desarrollo de este módulo constituirá una oportunidad única para aplicar las competencias generales y específicas adquiridas durante el proceso de enseñanza y aprendizaje del Máster en el contexto de una empresa real, integrando al alumnado en un equipo de trabajo y enfrentándoles a problemas y dinámicas reales que deberán ser resueltos de forma autónoma.