



# MÁSTER ONLINE INTERNACIONAL DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

# Introducción al Máster de Entrenamiento Personal

En **Alto Rendimiento** llevamos muchos años preocupándonos por formar expertos para el entrenamiento personales, en todo el Mundo, que sean capaces de ofrecer un servicio de calidad a sus clientes, gracias a la adquisición de los conocimientos, las destrezas y las competencias, marcadas, conjuntamente, desde la **Europe Active** y desde nuestra propia filosofía de enseñanza.

Sin embargo, hemos decidido que es el momento de dar un paso más allá en la calidad de nuestra formación online y, por esa razón, queremos ofrecer la posibilidad de mejorar el perfil del entrenamiento personal, mediante el acceso al nuevo **Máster en Entrenamiento Personal**.

En este curso avanzado, además de los propios contenidos del curso de **Entrenamiento Personal** (sujetos a estudio de **convalidaciones**, según titulaciones), hemos incluido una serie de módulos que ampliarán el abanico de conocimientos en el ámbito del entrenamiento personal que se precie. **Entrenamiento especializado del core, actividad física para la 3ª edad, Nutrición deportiva, Antropometría aplicada al deporte y la salud**, son los módulos que, con toda seguridad, crearán un perfil profesional altamente cualificado y capacitado para afrontar las exigentes demandas actuales en lo que a entrenamiento personal se refiere.

Este **Máster en Entrenamiento Personal** también incluye una serie de **webinars (seminarios online)**, en los que, tanto los profesores internos de **Alto Rendimiento**, como otros colaboradores externos, aportarán información imprescindible referente a cada módulo, además de a otros asuntos imprescindibles como son el **marketing**, el **coaching** o la **fiscalidad laboral**.

La metodología de enseñanza por la que se rige nuestro **Máster en Entrenamiento Personal**, es la misma en la que llevamos confiando desde hace más de una década y que es la que creemos que nos diferencia como centro de enseñanza online de calidad: contenidos propios elaborados, a conciencia, por el equipo de profesores de **Alto Rendimiento**; atención personalizada, vía e-mail o mediante tutorías ilimitadas por vídeo-conferencia (**Skype**); trabajos prácticos variados (vídeos, programas de entrenamiento específicos, evaluación física...); prácticas con clientes reales, etc.

Si crees que en 1 año puedes cumplir tu gran sueño, estar a un excepcional nivel en entrenamiento personal y marcar la diferencia como tal, no dudes que este **Máster en Entrenamiento Personal** es la mejor opción, pues en **Alto Rendimiento** hemos puesto toda la ilusión y el máximo esfuerzo posible, para que tu deseo se convierta en una realidad.

# Objetivos del máster

Una vez finalizado el Máster en Entrenamiento Personal de Alto Rendimiento, el alumno debe ser capaz de haber alcanzado los siguientes objetivos generales:

- Adquirir los conocimientos, las habilidades, las destrezas y las competencias en entrenamiento personal Europe Active, EQF level 4, (en caso de no serlo ya), en lo referente a metodología, evaluación y periodización de las diferentes cualidades físicas básicas y psicomotrices.
- Conocer y entender la anatomía y la fisiología de la musculatura que forma el core, así como saber aplicar programas de entrenamiento, ejercicios y test de evaluación específicos, para su desarrollo y mejora.
- Aprender las pautas avanzadas sobre Nutrición deportiva que puedan ayudar a nuestros clientes, mediante consejos y orientaciones coherentes (y siempre dentro del marco legislativo vigente), a mejorar su rendimiento y su salud, así como a saber aplicarlas, atendiendo al tipo y a las exigencias propias de la disciplina deportiva practicada, al momento de la temporada, al nivel de competición, etc.
- Saber aplicar las técnicas básicas de valoración cineantropométrica, que ayuden a conocer la composición corporal de nuestros clientes, así como conocer y manejar los materiales imprescindibles a usar para tal fin.
- Dominar las técnicas psicológicas imprescindibles de motivación, refuerzo, comunicación, etc., que puedan ayudar a nuestros clientes o deportistas a sacarle el mayor partido a su actividad física y saber en qué momentos aplicarlas.
- Conocer la forma de aplicarles, a las personas mayores, cada una de las diferentes pautas de metodología, evaluación y periodización del entrenamiento, atendiendo a los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos que acompañan el proceso de envejecimiento.
- Aprender y dominar las diferentes técnicas de actuación, como primeros auxilios, en caso de accidente, enfermedad, lesión, etc., así como la manera de prevenirlos.
- Ser capaz de aplicar, con soltura y seguridad, todo lo aprendido en este Máster en Entrenamiento Personal, con clientes o deportistas reales.

# Profesorado



Ricardo Segura Falcó  
Director del máster

## Profesores del máster



Roberto Barrón

# Criterios de evaluación

## MÓDULO I – (25% del total)

- Cuestionarios de evaluación 25%
- Caso práctico 60%
- Asistencia a seminarios 15%

## MÓDULO IV – (20% del total)

- Cuestionarios de evaluación 25%
- Caso práctico 60%
- Asistencia a seminarios 15%

## MÓDULO II – (20% del total)

- Cuestionarios de evaluación 25%
- Caso práctico 60%
- Asistencia a seminarios 15%

## MÓDULO V – (15% del total)

- Cuestionarios de evaluación 30%
- Caso práctico 70%

## MÓDULO III – (20% del total)

- Cuestionarios de evaluación 25%
- Caso práctico 60%
- Asistencia a seminarios 15%

La calificación final del trabajo práctico de fin de Máster se regirá por los siguientes criterios de evaluación (porcentajes sobre el 10% total):

- Parte teórica (5% del total):
  - Recopilación de datos básicos:** 5%
  - Entrevista inicial:** 6%
  - Evaluación física:** 10%
  - Evaluación de la composición corporal:** 10%
  - Objetivos generales y específicos:** 10%
  - Periodización mesocíclica:** 10%
  - Estudio alimentario y consejos y pautas nutricionales:** 10%
  - Pautas de actuación psicológica:** 9%
  - Diseño y desarrollo sesiones de entrenamiento:** 15%
  - Explicación o ilustración de los ejercicios propuestos:** 6%
  - Entrenamiento específico del core:** 9%

- Parte práctica (5% restante del total):
  - Vídeo 1.** Grabación sesión inicial de evaluación física: 16%
  - Vídeo 2.** Grabación sesión inicial de evaluación de la composición corporal: 16%
  - Vídeo 3.** Grabación primera sesión de entrenamiento: 18%
  - Vídeo 4.** Grabación última sesión de entrenamiento: 18%
  - Vídeo 5.** Grabación sesión final de evaluación física: 16%
  - Vídeo 6.** Grabación sesión final de evaluación de composición corporal: 16%

Los vídeos se valorarán, atendiendo a los siguientes criterios:

- Presentación alumno y cliente/s:** 10%
- Explicación ejercicios o pruebas de evaluación:** 15%
- Demostración:** 15%
- Aplicación, control y correcciones:** 26%
- Estructura de la sesión (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma):** 22%
- Valoración final:** 12%

(En los vídeos 1 y 5, así como en la parte teórica del caso práctico final del Máster, se le especificará al alumno que debe incluir, al menos, una prueba de evaluación del core).

(En los vídeos 3 y 4, así como en la parte teórica del caso práctico final del Máster, se le especificará al alumno que debe incluir, en la sesión de entrenamiento, una parte específica dedicada al trabajo del core).

### **CRITERIOS ESPECÍFICOS:**

- Los cuestionarios de evaluación de cada uno de los módulos deberán ser superados por el alumno con un porcentaje mínimo del 80% disponiendo de dos oportunidades por cuestionario.
- Los trabajos finales de cada uno de los módulos deberán ser superados con una nota mínima del 50%

### **MATERIAL VISUAL PARA DIFUSIÓN:**

- Vídeo de presentación – Coordinador del Máster.
- Vídeo sobre metodología – Coordinador del Máster.
- Vídeo explicativo sobre el trabajo final del Máster – Coordinador del Máster.

# Unidades del máster

El máster está compuesto de 5 módulos, diseñados para que el alumno pueda dominar el contenido del mismo.

## Módulo 1: Entrenamiento Personal

**Profesor: Ricardo Segura Falcó.**

**Duración: 4 meses (20% del Máster).**

Bloque I: Anatomía.

- 01. Anatomía. Conceptos generales.
- 02. Aparato locomotor I. El sistema óseo.
- 03. Aparato locomotor II. El sistema articular.
- 04. Aparato locomotor III. El sistema muscular.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Bloque II: Fisiología.

- 05. Fisiología I. El sistema circulatorio.
- 06. Fisiología II. El sistema respiratorio.
- 07. Fisiología III. Sistemas energéticos.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Bloque III. Entrenamiento y evaluación.

- 08. Cualidades físicas básicas y cualidades psicomotrices.
- 09. Evaluación de la condición física.
- 10. Entrenamiento de resistencia.
- 11. Entrenamiento de fuerza.
- 12. Técnica de los principales ejercicios de fuerza.
- 13. Entrenamiento de flexibilidad.
- 14. Entrenamiento de velocidad.
- 15. Entrenamiento de psicomotricidad.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Bloque IV. Periodización y lógica del entrenamiento.

- 16. Principios de entrenamiento y de adaptación.
- 17. Diseño de un plan de entrenamiento.
- 18. Periodización del entrenamiento.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Unidades complementarias no obligatorias.

- UC-01. El rol del entrenador personal.
- UC-02. Termorregulación.
- UC-03. Composición corporal.
- UC-04. Material de una sala de fitness.
- UC-05. Nutrición.
- UC-06. Primeros auxilios.
- UC-07. Psicología del entrenador personal.

Trabajos prácticos obligatorios:

- TP-01. Caso de estudio virtual: diseñar un plan de entrenamiento de 3 meses para un cliente virtual, a elegir uno de los varios propuestos. 50% para ser aprobada.
- TP-02. Caso de estudio real: consiste en entrenar, durante 1 mes, seguido e ininterrumpido, a un cliente real, a razón de 3 sesiones semanales. Este trabajo práctico incluirá la grabación, en vídeo, de la primera sesión de entrenamiento.

Trabajos prácticos voluntarios.TPV. Grabación en vídeo de una sesión de evaluación, en la que se apliquen tres pruebas físicas a un cliente real.

## Módulo 2: Entrenamiento del core

**Profesor: Roberto Barrón Revilla.**

**Duración: 2 meses (11% del Máster).**

- **Unidad 13.** Conocimiento del core.
- **Unidad 14.** Técnicas básicas para el entrenamiento del core.
- **Unidad 15.** Metodologías actuales para el acondicionamiento del core.
- **Unidad 16.** Evaluaciones para la prescripción del entrenamiento del core.
- **Unidad 17.** Prescripción del entrenamiento. Criterios y principios básicos.
- **Unidad 18.** Programación del entrenamiento del core.
- **Unidad 19.** Implementos para el acondicionamiento del core.
- **Pruebas de evaluación:** 1 por unidad, autocorregible, con 10 preguntas de tipo test y de verdadero o falso.
- **Porcentaje mínimo para superar cada una de las pruebas:** 50%.

## Módulo 3: Nutrición Deportiva.

**Profesor: Ricardo Segura Falcó**

**Duración: 2 meses (20% del Máster).**

1. Introducción a la Nutrición Deportiva
2. Necesidades energéticas
3. MACRONUTRIENTES
  - 3.1. Introducción a los macronutrientes
  - 3.1 Hidratos de carbono
  - 3.2 Proteína
  - 3.3 Grasas
4. MICRONUTRIENTES
  - 4.1 introducción a los micronutrientes
  - 4.2 Minerales en el deportista
  - 4.3 Vitaminas en el deportista
  - 4.4 Micronutrientes esenciales para el deportista específico
- 5 Hidratación
  - 5.1 Introducción a la hidratación deportiva
  - 5.2 Hidratación y entrenamiento
  - 5.3 Hidratación y competición
  - 5.4 Hidratación para el deportista específico
6. Suplementos y ergogénicos en el deporte
  - 6.1 Introducción a la suplementación y ergogénica
  - 6.2 Suplementación para el deportista específico

- 7. Composición Corporal
  - 7.1. Introducción a la composición corporal
  - 7.2. Composición corporal entre géneros
  - 7.3. Composición corporal entre edades
- 8. Combustible para el día a día
  - 8.1 Introducción
  - 8.2 Cálculo de calorías
  - 8.3. Cálculo de las calorías en el deporte específico
- 9. Aumentar masa y disminuir grasa para el cliente fitness
  - 9.1. Introducción al aumento y disminución
  - 9.2 Necesidades de “peso2 en deportes específicos
- 10. Comidas rápidas y estilo vida
- 11. Afecciones alimenticias
  - 11.1 Introducción
- 12. Recargar -reparar-reconstruir (I.G)
  - 12.1 Introducción a la recuperación
  - 12.2 El índice Glucémico en los alimentos
- 13. Conocimientos específicos y más avanzados en la nutrición Deportiva
  - 13.1 Nutrición en el deporte específico
  - 13.2 Nutrición en el joven deportista
  - 13.3 Técnicas culinarias para el deportista
- 14. Anexo y documentación adicional
- Trabajo práctico, Examen final

#### **Módulo 4: A elegir entre “Actividad física para la tercera edad” y “Antropometría aplicada al deporte y la salud”**

##### **Actividad física para la tercera edad**

**Profesor: Ricardo Segura Falcó.**

**Duración: 2 meses (20% del Máster).**

Efectos del envejecimiento sobre la salud. Fisiología y adaptación al ejercicio físico.

Unidad 42. Efectos de la edad sobre la salud.

Unidad 43. Efectos de la edad a nivel fisiológico.

Unidad 44. Efectos de la edad sobre la adaptación al ejercicio físico.

Aspectos psicosociales de la participación en actividades físico-deportivas.

Unidad 45. Consideraciones psicológicas.

Unidad 46. Consideraciones sociales.

Diseño y aplicación de un programa de ejercicio físico para personas mayores.

Unidad 47. Entrevista inicial y evaluación previa.

Unidad 48. Diseño de un programa de entrenamiento.

Unidad 49. La sesión de entrenamiento.

Nutrición, hidratación y descanso en las personas mayores.

Unidad 50. Nutrición y rendimiento físico.

Unidad 51. Hidratación.

Unidad 52. Descanso.

Pruebas de evaluación: 1 por unidad, autocorregible, con 10 preguntas de tipo test y de verdadero o falso.

Trabajo final del módulo: diseñar un caso de estudio virtual de 1 mes, para un cliente mayor con ciertas patologías, a elegir entre los varios que se le ofrecen al alumno.

Porcentaje mínimo para superar cada una de las pruebas: 50%.

## **Antropometría aplicada al deporte y la salud**

**Profesor: Ricardo Segura Falcó.**

**Duración: 2 meses. (20% del Máster).**

Unidad 53. Anatomía esencial para la valoración del deportista.

Unidad 54. Puntos anatómicos avanzados para la toma de medidas antropométricas.

Unidad 55. Pliegues cutáneos, perímetros y diámetros para la valoración de la composición corporal.

Unidad 56. Modelos de composición corporal y métodos para su cálculo.

Unidad 57. Composición corporal: cálculo y estimación de masa grasa, muscular, ósea y residual.

Unidad 58. Somatotipo.

Unidad 59. Características antropométricas y de composición corporal en diferentes modalidades deportivas.

Unidad 60. Índices de salud y otros métodos de valoración de la composición corporal.

Unidad 61. Validación de las medidas antropométricas: error técnico de medida, precisión y confiabilidad.

Pruebas de evaluación: 1 por unidad, autocorregible, con 10 preguntas de tipo test y de verdadero o falso.

Porcentaje mínimo para superar cada una de las pruebas: 50%.

## **Módulo 5: Trabajo final del máster**

**Profesores: Roberto Barrón Revilla y Ricardo Segura Falcó.**

**Duración: 2 meses (15% del Máster).**

- Prueba final: plan de entrenamiento con un cliente real durante 1 mes (15 sesiones).
- 1ª parte del desarrollo escrito del programa de entrenamiento: recopilación de datos básicos; documentos de la entrevista inicial; evaluación física y de composición corporal previa (solo descripción y justificación).
- Vídeo 1. Grabación sesión inicial de evaluación física.
- Vídeo 2. Grabación sesión inicial de evaluación de la composición corporal.
- Estudio alimentario: registro alimentario semanal previo, estudio y análisis de los datos y recomendaciones nutricionales.
- 2ª parte del desarrollo escrito del programa de entrenamiento de 1 mes (15 sesiones): recopilación de datos básicos; documentos de la entrevista inicial; evaluación física y de composición corporal previa (descripción, justificación y resultados en tabla de resumen de valores); lógica del entrenamiento (objetivos generales y específicos y tabla de periodización mesocíclica); pautas psicológicas, motivacionales, comunicativas, etc., a tener en cuenta; y diseño detallado de las 15 sesiones de entrenamiento que debe contener el mesociclo.
- Vídeo 3. Grabación primera sesión de entrenamiento.
- Vídeo 4. Grabación última sesión de entrenamiento.
- Vídeo 5. Grabación sesión final de evaluación física.
- Vídeo 6. Grabación sesión final de evaluación de composición corporal.

- 3ª parte del desarrollo escrito del programa de entrenamiento de 1 mes (15 sesiones): recopilación de datos básicos; documentos de la entrevista inicial; evaluación física y de composición corporal previa (descripción, justificación y resultados en tabla de resumen de valores); lógica del entrenamiento (objetivos generales y específicos y tabla de periodización mesocíclica); pautas psicológicas, motivacionales, comunicativas, etc., a tener en cuenta; diseño detallado de las 15 sesiones de entrenamiento que debe contener el mesociclo, con sus correspondientes valoraciones finales; evaluación física y de composición corporal final (descripción y resultados en la tabla de resumen de valores); y valoración final resultados obtenidos.
- Porcentaje mínimo para superar la prueba: 50%.

## Requisitos académicos de acceso:

- Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Diplomados en Magisterio especialidad Educación Física.
- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Graduados en Educación Primaria mención Educación Física.
- Otras titulaciones de Grado o Licenciatura propias del ámbito de la salud (nutrición, fisioterapia, enfermería, etc...)
- Entrenadores Personales EQF4
- Entrenadores Personales NSCA, ACSM, SCSC, ISSA (mínimo 250 horas de formación)
- \*Técnico en Actividades Físico Deportivas (T.A.F.A.D.), obtendrán titulación de expertos en entrenamiento personal.
- Titulados en ciencias de la salud y/o expertos en terapias complementarias
- Los alumnos diplomados, licenciados o con grado recibirán la Certificación de Máster. Aquellos que no alcancen estos requisitos recibirán la certificación de “Experto.”

## Requisitos técnicos:

- Conexión internet
- Cámara vídeo
- Equipo informático
- Procesador de texto

## Convalidaciones:

### MÓDULO I - ENTRENAMIENTO PERSONAL

- Entrenamiento Personal EQF4 certificados por Alto Rendimiento.
- Licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (tendrán que realizar una entrevista personal con el director o coordinador del máster).
- Entrenadores Personales NSCA, ACSM, SCSC, ISSA (tendrán que realizar una entrevista personal con el director o coordinador del máster).

## OTROS MÓDULOS

- Presentando la documentación del título afín al módulo que se desea convalidar se procederá al estudio por parte de la dirección del máster.

