

Curso Profesional

Entrenamiento Personal





Curso Profesional Entrenamiento Personal

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-personal

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de
hacer al finalizar el Curso
Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 20

07

Metodología

pág. 22

08

Titulación

pág. 26

01

Presentación

En la época actual priman los hábitos sedentarios, basados en un ritmo de vida que responden a la inmediatez. Es por ello que cada vez más personas solicitan preparadores físicos individuales como recurso para introducir rutinas deportivas en su día a día. Esta titulación se ha ideado teniendo en cuenta las necesidades de la sociedad, para que te puedas capacitar como un auténtico profesional en entrenamiento personal. Con TECH, guiarás a tus usuarios a desarrollar mejores y más saludables costumbres en su diario vivir. Aprenderás, con un programa 100% online, las más avanzadas técnicas de ejercicio funcional personalizado. Todo ello, mediante la metodología de vanguardia *Relearning*, que pone a prueba periódicamente los conocimientos.

“

Capacítate como un auténtico profesional en entrenamiento personal y guía a tus clientes a unos mejores y más saludables hábitos de vida”





Este Curso Profesional ha sido desarrollado por TECH con base en el aumento de la demanda de entrenadores personales. El plan de estudio realiza un completo recorrido a través de los principales y primordiales ámbitos del deporte funcional. Abordarás aspectos como la flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria, core, equilibrio y pliométricos, así como también en velocidad, agilidad y fuerza.

Además, con el diseño de programas integrados para un óptimo rendimiento y distintas modalidades de ejercicio, lograrás que tus clientes y alumnos se comprometan con sus rutinas personalizadas. Sobre todo, porque obtendrán un pronto resultado y encontrarán una gran mejora en su estado de salud.

Esta titulación se encuentra condensada en un programa educativo 100% online, que te garantiza el aprendizaje autónomo y a tu propio ritmo. De este modo, podrás compaginar los estudios con otras actividades profesionales. Cabe mencionar, que tendrás la guía de un cuerpo docente conformado por auténticos expertos del sector.

“*¡Diseña rutinas personalizadas para tus clientes y alumnos! Conseguirás potenciar sus resultados de salud y que se comprometan con su proceso de entrenamiento”*

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

A través de este Curso Profesional conseguirás ampliar tus oportunidades laborales en materia de actividades físico-deportivas. Gracias a TECH, realizarás tu trabajo como un entrenador personal cualificado y preparado para ofrecer las mejores técnicas en el ejercicio a tus clientes y usuarios. Así, esta es la titulación que le dará un impulso definitivo a tu carrera, convirtiéndote en un gran experto en este sector.

“

Este Curso Profesional te abrirá a nuevas salidas laborales donde podrás explorar tus mejores habilidades como entrenador, instructor o prescriptor deportivo”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Entrenador personal
- ♦ Entrenador de acondicionamiento físico para grupos
- ♦ Entrenador de acondicionamiento físico en las salas de entrenamiento polivalente de gimnasios o polideportivos y en instalaciones acuáticas
- ♦ Instructor de actividades de acondicionamiento físico para colectivos especiales
- ♦ Preparador físico en clubes deportivos



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al finalizar, podrás desarrollar múltiples habilidades en el entrenamiento personal, entre las que destacan aquellas que te consolidan como un auténtico profesional. Lograrás llevar a cabo rutinas personalizadas de ejercicio, teniendo en cuenta la naturaleza fisiológica de tus clientes y potenciando al máximo sus posibilidades físicas.

01

Dominar las diferentes características de la profesión de entrenador personal

02

Integrar los conceptos de entrenamiento de equilibrio, cardiovascular, fuerza, pliométricos, velocidad, agilidad, etc. como herramienta clave para el personal para la prevención y readaptación de lesiones

03

Diseñar programas de entrenamiento individualizados a las características del sujeto para conseguir una mejor consecución de resultados

04

Valorar al deportista desde el punto de vista de condición física, funcional y biomecánico para detectar aspectos que dificulten la recuperación o favorezcan reincidencias en la lesión





05

Programar el trabajo específico de readaptación y recuperación como integral individualizada

06

Reconocer las patologías del aparato locomotor con mayor incidencia en el conjunto de la población

07

Evaluar y controlar el proceso evolutivo de la recuperación y/o rehabilitación de una lesión de un deportista o usuario

08

Mejorar la condición física del deportista lesionado como parte del trabajo integral con el objetivo de conseguir una mayor y eficaz recuperación tras la lesión

05

Dirección del curso

Persiguiendo los estándares de calidad de TECH, para esta capacitación ha sido seleccionado un experto cuadro docente. Está conformado por auténticos expertos del sector que lograrán transmitirti no sólo los conocimientos teóricos y prácticos, sino también su propia experiencia personal y aprendizajes adquiridos en el desempeño de sus carreras. Así, podrás aprender a partir de los profesionales en activo mejor preparados en este ámbito.





“

*En este Curso Profesional
no sólo contarás con unos
conocimientos teóricos y
prácticos, sino también con
la experiencia de su excelente
cuadro docente”*

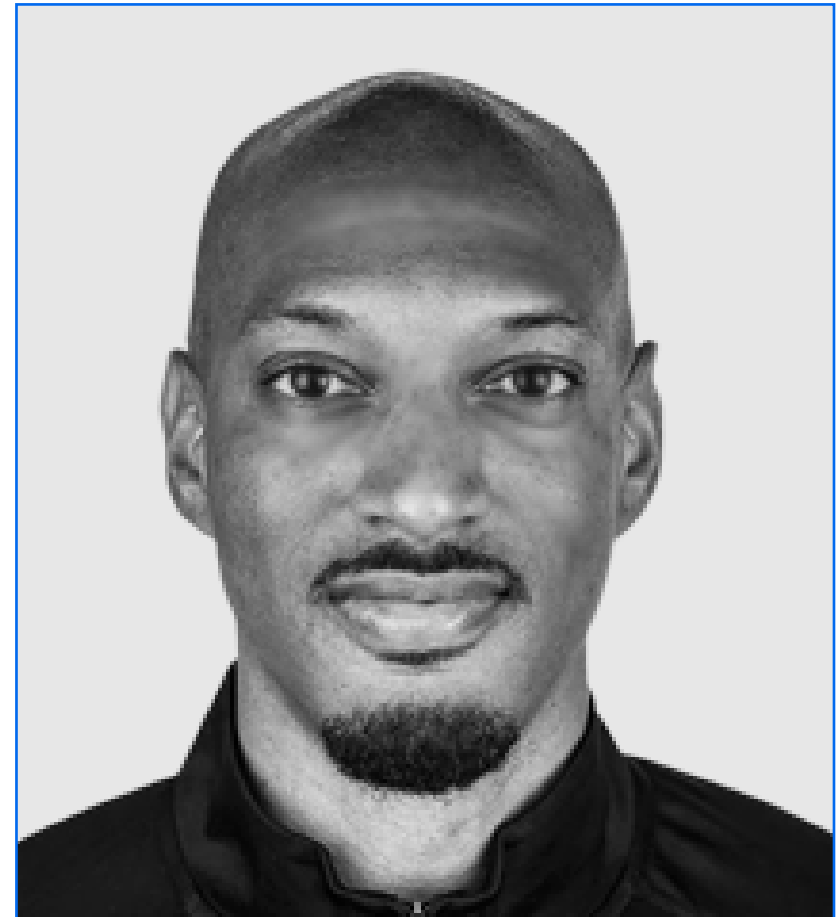
Director Invitado Internacional

El Doctor Charles Loftis es un reconocido especialista que se desempeña como terapeuta de rendimiento deportivo para los Portland Trail Blazers en la NBA. Su impacto en la liga de baloncesto más importante del mundo ha sido significativo, aportando una experiencia distinguida en la creación de programas de fuerza y acondicionamiento.

Antes de unirse a los Trail Blazers, fue el entrenador jefe de fuerza y acondicionamiento de los Iowa Wolves, implementando y supervisando el desarrollo de un programa integral para los jugadores. De hecho, su experiencia en el campo del rendimiento deportivo comenzó con el establecimiento de XCEL Performance and Fitness, del que fue fundador y entrenador jefe. Allí, el Doctor Charles Loftis trabajó con una amplia gama de atletas para desarrollar programas de fuerza y acondicionamiento, además de trabajar la prevención y readaptación de lesiones deportivas.

Su trayectoria académica en el campo de la química y biología le proporciona una perspectiva única sobre la ciencia detrás del rendimiento deportivo y la terapia física. Así, posee designaciones CSCS y RSCC de la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA), que reconocen sus conocimientos y habilidades en el campo. También está certificado en PES (Especialista en Mejoramiento de Rendimiento), CES (Especialista en Ejercicios Correctivos) y punción seca.

Con todo ello, el Doctor Charles Loftis es un miembro vital de la comunidad de la NBA, trabajando directamente tanto la fuerza y rendimiento de deportistas de élite como la necesaria prevención y readaptación frente a lesiones deportivas de diversa índole.



Dr. Loftis, Charles

- Entrenador jefe de fuerza y acondicionamiento de los Iowa Wolves
- Fundador y entrenador jefe en XCEL Performance and Fitness
- Entrenador jefe de rendimiento en el equipo masculino de baloncesto de la Universidad Cristiana de Oklahoma
- Terapeuta físico en Mercy
- Doctor en Terapia Física por la Universidad de Langston
- Licenciado en Química y Biología por la Universidad de Langston

“

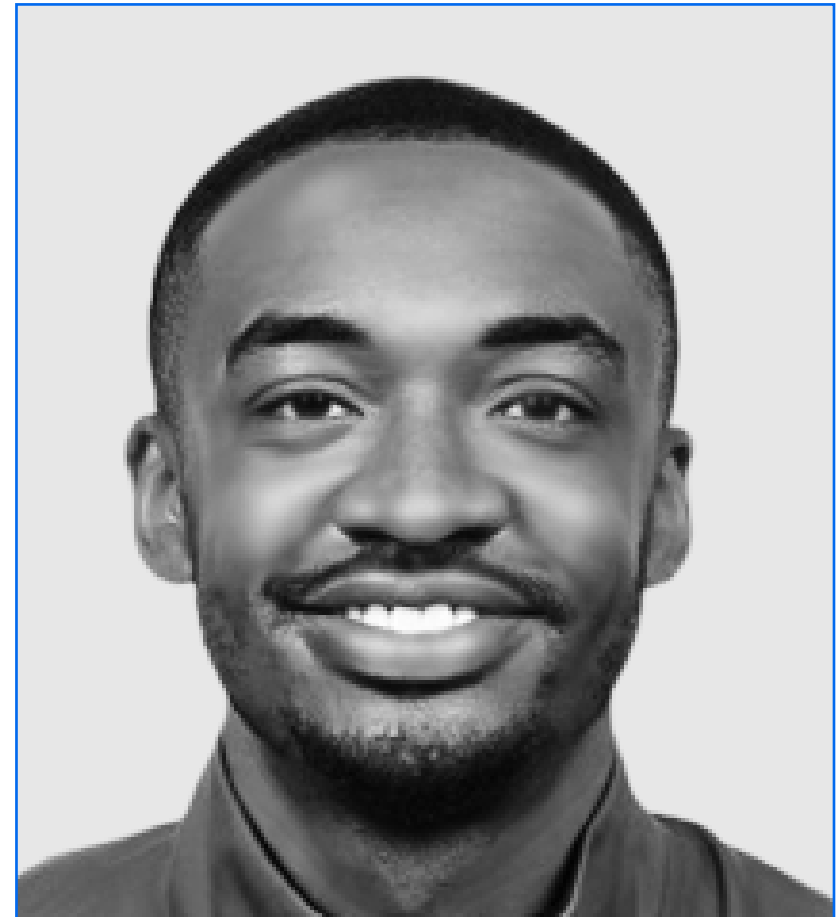
Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

Director Invitado Internacional

Isaiah Covington es un entrenador de rendimiento altamente capacitado, con una gran experiencia en el tratamiento y abordaje de diferentes lesiones en deportistas de élite. De hecho, su trayectoria profesional se ha dirigido a la NBA, una de las ligas deportivas más importantes de todo el mundo. Es el entrenador de rendimiento de los Bolton Celtics, uno de los equipos más importantes de la Conferencia Este y con mayor proyección en todo Estados Unidos.

Su trabajo en una liga tan exigente le ha hecho especializarse en maximizar el potencial físico y mental de los jugadores. Para ello, ha sido clave su experiencia pasada en otros equipos, como los Golden State Warriors y los Santa Cruz Warriors. Esto le ha permitido trabajar también en el plano de las lesiones deportivas, profundizando en la prevención y readaptación de las más frecuentes en los deportistas de élite.

En el ámbito académico, su interés se ha centrado en el campo de la kinesiología, las ciencias del ejercicio y el deporte de alto rendimiento. Todo ello le ha llevado a destacar de forma prolífica en la NBA, trabajando día a día con algunos de los jugadores de baloncesto y cuerpo técnico más importantes de todo el mundo.



D. Covington, Isaiah

- Entrenador de rendimiento de los Golden State Warriors
- Entrenador jefe de rendimiento de los Santa Cruz Warriors
- Entrenador de rendimiento en Pacers Sports & Entertainment
- Licenciado en Kinesiología y Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Delaware
- Especialización en Gestión del Entrenamiento
- Máster en Kinesiología y Ciencias del Ejercicio por la Universidad de Long Island
- Máster en Deporte de Alto Rendimiento por la Universidad Católica de Australia

“

TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”

Dirección del curso

Dr. González Matarín, Pedro José

- Investigador y catedrático de Ciencias de la Salud
- Investigador técnico de la Educación para la Salud en Murcia
- Docente e investigador de la Universidad de Almería
- Técnico del Programa Activa del Departamento de Salud de Murcia
- Entrenador de Alto Rendimiento
- Doctor en Ciencias de la Salud
- Graduado en Educación Física
- Máster en Recuperación Funcional en la Actividad Física y el Deporte
- Máster en Medicina Regenerativa
- Máster en Actividad Física y Salud
- Máster en Dietética y Dietoterapia
- Miembro de SEEDO, AEEM





“

Además de sus contenidos actualizados y de su metodología flexible y 100% online, esta titulación está impartida por expertos de gran prestigio en esta área profesional”

06

Plan de formación

El contenido de este Curso Profesional está organizado y diseñado por expertos. Así, a lo largo del itinerario académico, podrás conocer los principios elementales del ejercicio personalizado y las distintas áreas de trabajo corporal, así como las disciplinas. También lograrás elaborar estrategias de entrenamiento individuales. Al completar la titulación te habrás convertido en un gran especialista en este campo laboral en auge.



Desarrolla correctas estrategias de entrenamiento personalizado con el temario más completo y actualizado del mercado"





Módulo 1. El entrenamiento personal

- 1.1. Entrenamiento personal
- 1.2. Entrenamiento de flexibilidad
- 1.3. Entrenamiento de resistencia y cardiorrespiratorio.
- 1.4. Entrenamiento del core
 - 1.4.1. Musculatura del core
 - 1.4.2. Entrenamiento de los sistemas de estabilización
 - 1.4.3. Ciencia y entrenamiento del core
 - 1.4.4. Directrices para el entrenamiento del core
 - 1.4.5. Diseño de programas de entrenamiento de core
- 1.5. Entrenamiento de equilibrio
- 1.6. Entrenamiento pliométrico
 - 1.6.1. Principios del entrenamiento pliométrico
 - 1.6.2. Diseño de un programa de entrenamiento pliométrico
- 1.7. Entrenamiento de velocidad y agilidad
- 1.8. Entrenamiento de fuerza
- 1.9. Diseño de programas integrados para un óptimo rendimiento
- 1.10. Modalidades de ejercicio



En modalidad 100% online, de forma autónoma y a tu propio ritmo. Aprende a ser el mejor y más solicitado entrenador personal”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“*Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



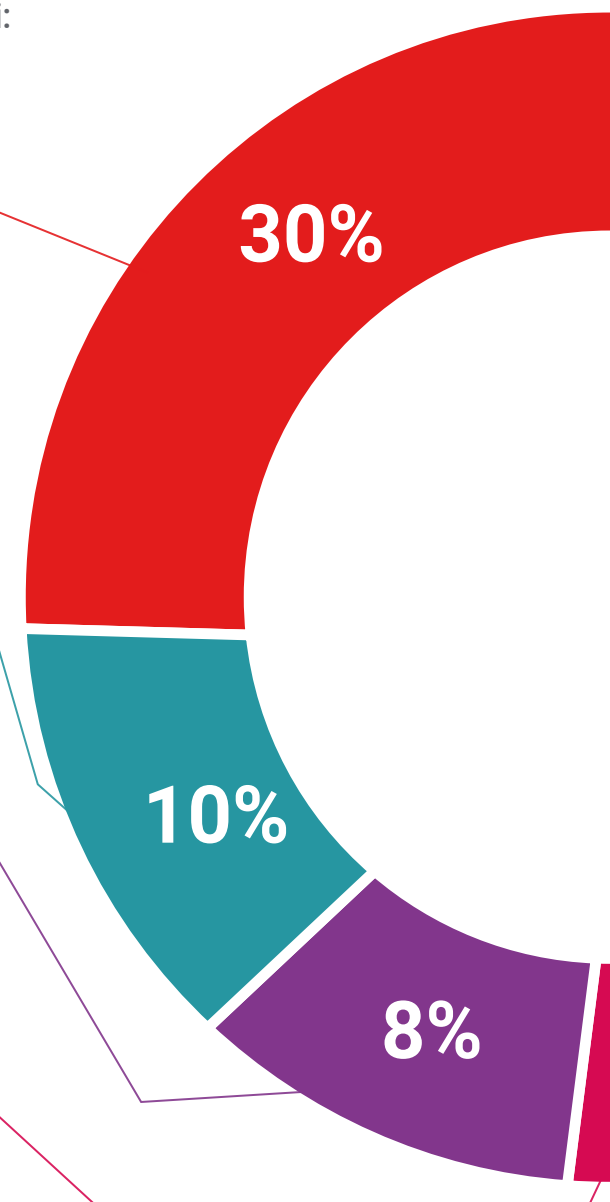
Prácticas de habilidades y competencias

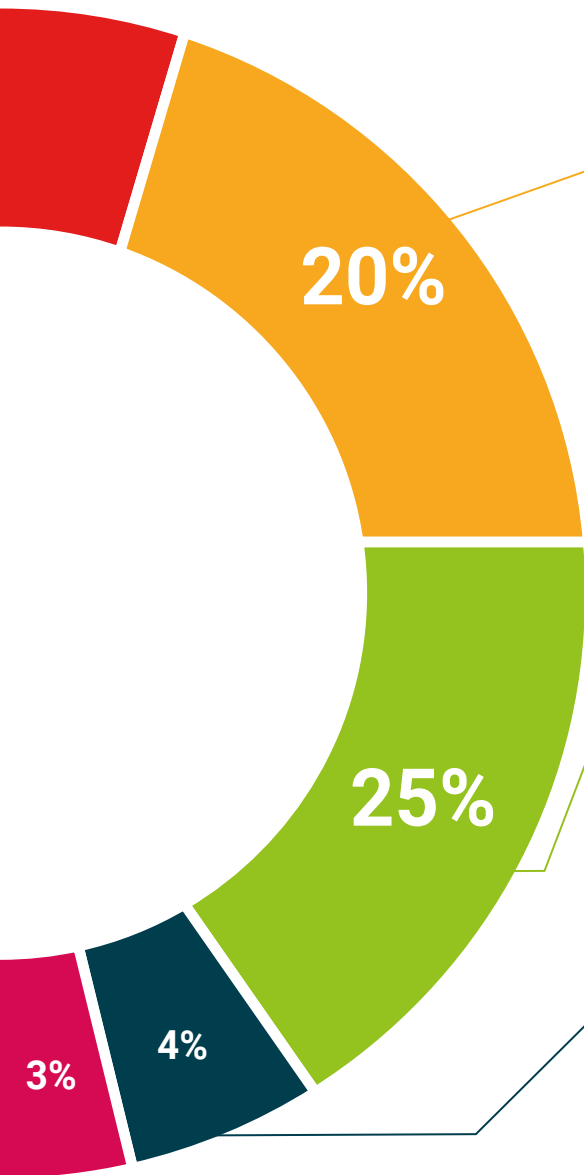
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Entrenamiento Personal garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Entrenamiento Personal**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente
desarrollo web formación
aula virtual idiomas

tech formación
profesional

Curso Profesional Entrenamiento Personal

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional Entrenamiento Personal

