



Asesoramiento y Formación en Gestión Empresarial

POSTGRADO EN PERSONAL TRAINING Y FITNESS

Formación ONLINE

"Una forma diferente de entender la formación"



OBJETIVOS

El Postgrado en Personal Training y Fitness es una formación de carácter práctico que capacita para ejercer profesionalmente como Monitor de Musculación, Entrenador Personal, Preparador Físico o Profesor de Fitness.

El contenido del curso comprende diversas unidades, agrupadas en los siguientes módulos:

- 1.- Entrenador Personal y Deportivo
- 2.- Recursos multimedia del entrenador personal
- 3.- Musculación y Fitness
- 4.- Recursos multimedia para tonificación dirigida

Los principales objetivos de este curso son los siguientes:

- Adquirir los conocimientos para formarse como entrenador personal y monitor de musculación y fitness.
- Enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada.
- Capacitar al alumno para realizar un entrenamiento específico y una dieta apropiada, atendiendo a los diferentes objetivos posibles.
- Ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Formar profesionales que dispongan de la formación y los conocimientos exigidos que le permitan enseñar, revisar, supervisar y diseñar toda clase de ejercicios y entrenamientos programados dentro del campo del fitness y la musculación.

DIRIGIDO A

Este curso en Personal Training y Fitness está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito deportivo, entrenadores, monitores, licenciados, diplomados, preparadores físicos, profesores, deportistas y todo aquel interesado que quieran complementar los conocimientos de su campo laboral y especializarse en esta área, así como a todas las personas que deseen formarse en este campo profesional de gran demanda.

METODOLOGÍA DE ESTUDIO

Este master se imparte con metodología 100% **Online** y flexible; el alumno decide cuándo y dónde lo realiza. El curso se realiza en nuestro Campus Virtual con el apoyo de un dinamizador que acompaña al alumno durante toda su formación.

Cognitiom ofrece un trato cercano a sus alumnos, atendiéndoles activamente y facilitando en todo momento la consecución de los objetivos de aprendizaje del alumno.

DURACIÓN

El alumno dispone de **7 meses** para realizar el curso de **420 horas** lectivas.

TITULACIÓN

Finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá diploma acreditativo como **"Postgrado en PERSONAL TRAINING y FITNESS"**, expedido por COGNITIOM Formación, entidad especializada en formación para profesionales y empresas, y avalada por su condición de socio de la **Asociación Española de Calidad**.

BOLSA DE TRABAJO

Todos nuestros alumnos dispondrán, con carácter **gratuito**, del servicio de **Bolsa de Trabajo y Prácticas** con el objetivo de facilitarles el acceso a las ofertas de empleo y prácticas disponibles en el mercado y que puedan mejorar profesionalmente.

FINANCIACIÓN

Esta formación **se puede financiar** de manera fraccionada en cómodas cuotas. Consultar con nuestros asesores comerciales.

PROGRAMA

MÓDULO 1. ENTRENADOR PERSONAL Y DEPORTIVO

TEMA 1. EVOLUCIÓN HISTÓRICA: DIFERENTES USOS DEL DEPORTE

1. Conceptos generales
2. Logro y mantenimiento de la salud

TEMA 2. LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción
2. Funciones básicas del entrenador personal
3. Áreas de desarrollo del entrenador personal
4. Perfiles de los clientes
5. Ética profesional del entrenador personal
6. Claves para el éxito del entrenador personal

TEMA 3. ANATOMÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Introducción
2. Sistema óseo: aparato locomotor y el movimiento
3. El sistema muscular
4. Articulaciones y movimiento
5. Los tendones

TEMA 4. FISIOLÓGÍA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
2. Fisiología cardio-circulatoria

3. Fisiología respiratoria
4. El sistema nervioso

TEMA 5. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1. Introducción
2. Resistencia
3. Fuerza
4. Velocidad
5. Flexibilidad

TEMA 6. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

TEMA 7. TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

1. El entrenamiento y sus tipos
2. El desentrenamiento
3. Intensidad del entrenamiento. Ley del umbral o ley de Shultz-Arnoldt
4. Adaptación del organismo. Teoría del síndrome general de adaptación
5. Factores que intervienen en el entrenamiento físico

TEMA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesión de entrenamiento
4. Características de un buen entrenador

TEMA 9. TÉCNICA Y TÁCTICA DE LOS DEPORTES. INICIACIÓN DEPORTIVA

1. Deportes individuales
2. Deportes colectivos
3. Técnica en el deporte colectivo
4. Táctica del deporte colectivo. El juego y el deporte
5. Características fundamentales del juego
6. Tipos de juegos
7. El juego como método de enseñanza
8. Iniciación deportiva
9. Tipos de juegos para la iniciación deportiva
10. Juegos de iniciación para deportes de equipo

TEMA 10. REGLAMENTO BÁSICO DE CADA DEPORTE

1. Atletismo
2. Natación
3. Bádminton
4. Judo
5. Tenis
6. Gimnasia rítmica
7. Gimnasia artística
8. Aeróbic
9. Voleibol
10. Baloncesto
11. Fútbol

12. Balonmano

TEMA 11. NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL USO DE MATERIALES E INSTALACIONES DEPORTIVAS

1. Normas elementales de seguridad e higiene en la utilización del material e instalación
2. Mantenimiento para la seguridad e higiene de las diferentes instalaciones
3. La legislación relacionada con las instalaciones deportivas

TEMA 12. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 13. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. Ahogamiento
3. Pérdida de conciencia
4. Crisis cardíacas
5. Crisis convulsiva
6. Hemorragias
7. Heridas
8. Las fracturas y luxaciones

TEMA 14. CONTACTO Y TRATAMIENTO CON EL CLIENTE

1. Ética profesional
2. Claves para el éxito

MÓDULO 2. RECURSOS MULTIMEDIA ENTRENADOR PERSONAL

1. Introducción.
2. Funciones.
3. Salud.
4. Evaluación inicial.
5. Componentes del fitness.
6. Sesión de entrenamiento: Sesión de Fuerza para Principiantes
7. Documentos anexos.

MÓDULO 3. MUSCULACIÓN Y FITNESS

TEMA 1. BASES ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS DEL MOVIMIENTO

1. Introducción a la fisioterapia
2. Fundamentos anatómicos del movimiento

TEMA 2. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

TEMA 3. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

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

TEMA 4. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. ATP (Adenosina Trifosfato)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

TEMA 5. METABOLISMO EN FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

1. El ejercicio físico
2. Adaptaciones Orgánicas en el Ejercicio
3. Metabolismo energético durante el ejercicio. La fatiga

TEMA 6. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN APLICADA A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción
2. Nutrición y salud
3. Necesidad de nutrientes
4. Hidratación y rendimiento deportivo
5. Las ayudas ergogénicas
6. Elaboración de dietas

TEMA 7. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO APLICADO A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS.

Introducción al entrenamiento

1. Teorías que explican los fenómenos de adaptación del organismo a los esfuerzos
2. Factores que intervienen en el entrenamiento físico
3. Medición y evaluación de la condición física
4. Calentamiento y enfriamiento
5. Técnicas de relajación y respiración
6. Entrenamiento de la flexibilidad
7. Entrenamiento cardiovascular o aeróbico
8. Entrenamiento muscular
9. Entrenamiento de la fuerza
10. El desentrenamiento
11. Conducta de higiene en el entrenamiento

TEMA 8. LESIONES DEPORTIVAS. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Definición
3. La prevención
4. Tratamiento
5. Lesiones deportivas frecuentes
6. ¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
7. ¿Qué puedes hacer si te lesionas?
8. Causas más comunes de las lesiones en el entrenamiento
9. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LA MUSCULACIÓN Y FITNESS

1. Introducción a los Primeros Auxilios
2. Actuaciones en primeros auxilios
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

ANEXO 1. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

MÓDULO 4. RECURSOS MULTIMEDIA TONIFICACIÓN DIRIGIDA

1. Introducción.
2. Calentamiento.
3. Cuádriceps
4. Pectorales.
5. Espalda.
6. Bíceps.
7. Lumbos.
8. Hombros.
9. Abdominales.
10. Estiramientos.