



MARE NOSTRUM  
BUSINESS SCHOOL

## MAESTRÍA

---

### MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINER

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -

LMNBS078



# MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINER

## METODOLOGÍA

Esta **Maestría Internacional en Personal Trainer** está dirigida a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

A través de esta Maestría el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales necesarias para enseñar el funcionamiento del cuerpo humano respecto al entrenamiento deportivo y la alimentación adecuada, dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes, así como ofrecer conocimientos básicos de primeros auxilios en la práctica deportiva.

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 la Escuela Mare Nostrum. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA  
DE 600H



MODALIDAD  
ONLINE



DURACIÓN DE  
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



IDIOMA  
CASTELLANO





## IMPORTE TOTAL

---

VALOR ACTUAL:  
2976\$ 744\$

PAGO  
FRACCIONADO  
DISPONIBLE

DIFERENTES  
MÉTODOS DE  
PAGO

ENVÍO DEL  
DIPLOMA  
INCLUIDO

## RECONOCIMIENTO

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la “**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PERSONAL TRAINER**”, de la ESCUELA MARE NOSTRUM, avalada por nuestra condición de socios de la AEEN, asociación española de escuelas de negocios y CECAP. Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 24 ECTS.



# PLAN DE ESTUDIOS

---

## 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
  - Código 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 edad
  - 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**