



POSTGRADO DE EXPERTO EN PERSONAL TRAINER & FITNESS



Tipo de postgrado: Título propio

Área: Actividad Física

Duración: 209 horas. 12 Fines de semana, del 13 de diciembre al 12 de mayo

Modalidad: presencial

Horario: viernes tarde, sábados mañana y tarde

Idioma: español

Campus: Villaviciosa de Odón (Madrid)

El número de personas que practica ejercicio físico de manera habitual ha aumentado exponencialmente en los últimos años. La inclusión de actividades físicas recreativas, el aumento de la oferta en gimnasios y clubes de fitness, así como los beneficios que conlleva la práctica, ha hecho que el número de participantes se multiplique independientemente del sexo, la edad o el nivel de condición física de estos.

El mercado de la actividad física y el fitness demanda más que nunca la formación de profesionales cualificados para programar, supervisar y evaluar con rigor adecuado el entrenamiento individualizado y la evolución del practicante en función de las características y objetivos de cada uno de ellos.

Mediante el **Postgrado de Experto en Personal Trainer & Fitness**, el estudiante será capaz de programar el ejercicio más adecuado para cada sujeto. Para cumplir con este objetivo, aprenderá las técnicas más avanzadas e innovadoras en materia de entrenamiento personal, que lo capacitará para supervisar la evolución y progresión del participante, valorando el nivel de su condición física y el estado de su salud.

Nuestro Postgrado de Experto en Personal Trainer & Fitness cuenta con los mejores profesionales del ámbito, docentes experimentados que aúnan los conocimientos teóricos más avanzados con las habilidades prácticas adquiridas a lo largo de años de experiencia en el sector. A ello se añade la posibilidad de realizar sesiones prácticas en nuestras modernas instalaciones deportivas (Sala de Fitness de última generación, Sala de Spinning y Pilates, Piscina Cubierta y Laboratorio de Biomecánica, Fisiología del Ejercicio y Entrenamiento).

Los estudiantes que finalicen este programa y cuenten con los requisitos de acceso a un Máster Universitario, podrán solicitar admisión al **Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva** de la Escuela Universitaria Real Madrid - Universidad Europea, para el cual podrán convalidar parte de los créditos y obtendrán un descuento del 15% en la docencia por ser antiguos alumnos.

DATOS CLAVE

Dirigido a:

Profesionales del sector fitness (instructores, monitores) y de la actividad física y del deporte sin titulación superior.
 Licenciados y Graduados en CAFYD, Fisioterapia y otras áreas de la Salud.
 Diplomados en Magisterio en Educación Física.
 Titulados de TAFAD.

Duración:

209 horas. Del 13 de diciembre al 12 de mayo.
 El Postgrado de Experto se compone de 12 fines de semana, en los cuales se impartirán las clases los viernes, en horario de tarde, y los sábados, a lo largo de la mañana y de la tarde.

Modalidad:

Presencial. El estudiante deberá asistir a un mínimo del 50% de clases presenciales por módulo y realizar los trabajos establecidos por el profesorado, así como realizar una prueba de evaluación final.

Horario:

Viernes, de 16.00 a 21.00 h. Sábados, de 9.00 a 14.00 h y de 15.00 a 20.00 h.

Campus:

Villaviciosa de Odón (Madrid).

PROGRAMA

Módulo I. Contextualización del entrenamiento personal y estrategias para el éxito

- El entrenamiento personal como modelo de negocio
- Marketing y ventas en el entrenamiento personal
- Estrategias para el éxito del entrenador personal
- Aspectos legales

Módulo II. Fundamentos biológicos relacionados con el acondicionamiento físico

- Fisiología del ejercicio y adaptaciones al entrenamiento
- Anatomía funcional
- Biomecánica del movimiento aplicada a los ejercicios
- Nutrición y ayudas ergogénicas

Módulo III. Programación y evaluación del ejercicio para el desarrollo de las capacidades físicas

- Entrenamiento, programación y valoración de la fuerza
 - Fuerza y deporte
 - Fuerza y salud
 - Fuerza e hipertrofia muscular
 - Nuevas tendencias en el entrenamiento de la fuerza (HIT, entrenamiento en suspensión, entrenamiento metabólico, superficies inestables, entrenamiento funcional, etc.)
- Entrenamiento, programación y valoración de la resistencia cardiovascular
- Entrenamiento, programación y valoración de la elasticidad y flexibilidad

Módulo IV. Actividad Física y salud / Fitness Acuático.

- Valoración del cliente y su estado de salud
- Actividad Física y poblaciones especiales
- Actividad Física en mayores
- Actividad Física y embarazo
- Biomecánica de las lesiones y readaptación funcional
- Fitness Acuático



Instalaciones de la Universidad Europea



CLAUSTRO

DIRECCIÓN DEL PROGRAMA

Dr. D. Juan José Molina

Profesor de la Universidad Europea. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

PROFESORADO

El equipo docente está compuesto por profesores licenciados, graduados y doctores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, especialistas en cada una de las materias a impartir, y con gran experiencia en el desarrollo, programación y evaluación práctica del entrenamiento personal. Destaca, en otros, el siguiente profesorado:

D. Juan Ramón Heredia

Director del Instituto Internacional de las Ciencias del Ejercicio Físico y la Salud (IICEFS)

D. Mintxo Lasaosa

Preparador físico de culturistas profesionales

D. Manel Valcarce

Gerente de Valgo Investment

D. Gabriel Hernando

Director de contenidos revista Gym Factory

D. Alfredo Bastida

Gerente Tiempod

D. David Barranco

Profesor TAFAD (Colegio Santa Gema Galgani) y Personal Trainer

D. Gustavo González

Director técnico de Reebok Sport Club

Dr. D. Alfredo Santalla

Profesor Titular de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Pablo Olavide

D. Ismael Pérez Fernández

Personal Trainer

D. David Noguera Vega

Director de Operaciones de Virgin Active Las Rozas

D.ª Susana del Moral

Profesora Universidad Europea y Personal Trainer

Dr. D. Jesús Oliván

Profesor Universidad Europea

Dr. D. Carlos Barbado

Profesor Universidad Europea

D. Manuel Crespo Posadas

Postgrado en Entrenamiento Personal. Diploma de Excelencia Académica



COLABORADORES



Reebok



tiempod
soluciones creativas

OTROS POSTGRADOS RELACIONADOS

- Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva
Escuela Universitaria Real Madrid - Universidad Europea
- Máster Universitario en Actividad Física y Salud

Más información en universidadeuropea.es

PROCESO DE ADMISIÓN

El proceso de admisión para los programas de la **Escuela de Postgrado de la Universidad Europea** se puede llevar a cabo **durante todo el año**, si bien la inscripción en cualquiera de sus programas de postgrado está supeditada a la existencia de plazas vacantes.

Para un asesoramiento personalizado, puede dirigirse a cualquiera de nuestros dos campus universitarios (**La Moraleja** o **Villaviciosa de Odón**), o bien puede contactar con nosotros a través de nuestro teléfono 902 23 23 50 o en el siguiente correo electrónico postgrado@uem.es, donde recibirá asesoramiento del equipo de Admisiones de Postgrado. **Para llamadas desde fuera de España, contactar a través del teléfono (+34) 917 407 272.**

Una vez el candidato haya sido asesorado y haya aportado la documentación requerida, el equipo de Admisiones de Postgrado lo convocará a la realización de las **pruebas de ingreso** correspondientes al programa de su interés y a una **entrevista personal** con el director del máster o con un miembro del Comité de Admisiones.

El proceso de admisión no supone ningún coste para el candidato ni compromiso alguno hasta la formalización de la reserva.



ESCUELA DE POSTGRADO UNIVERSIDAD EUROPEA

La Universidad Europea unifica todos sus estudios de postgrado bajo una misma marca: la **Escuela de Postgrado Universidad Europea**. La Escuela integra las más de 140 titulaciones de postgrado desarrolladas por las Facultades y Escuelas de la Universidad, en 18 áreas de conocimientos tan diversas como la Empresa, la Jurídica, el Arte, la Comunicación, el Deporte, la Educación, la Salud, la Ingeniería, la Arquitectura o la Edificación.

Con esta iniciativa, la Escuela de Postgrado Universidad Europea se convierte en uno de los centros privados de educación superior con una de las más amplias y variadas ofertas académicas de España.

En ella, se incluyen **Doctorados** y **Másteres Universitarios** (Habilitantes y de Especialización), que permiten obtener un título oficial válido en todo el Espacio Europeo de Educación Superior, y **Másteres** y **Programas de Experto**, títulos propios de la Universidad Europea, adaptados a las necesidades concretas del mundo laboral para lograr el perfeccionamiento del profesional.

Fiel a su **vocación innovadora**, la Escuela de Postgrado Universidad Europea promueve un modelo educativo internacional, conectado con el **mundo profesional** y de **alta calidad académica**, con el objetivo de potenciar las capacidades del estudiante y garantizar su empleabilidad.

Prueba del éxito de sus programas formativos son las excelentes tasas de inserción laboral que presentan sus egresados, con un **índice de empleabilidad del 90%** al año de terminar sus estudios, además de ser –según datos del Ministerio de Educación para el curso 2011/12– **la mayor universidad privada por número de estudiantes**.

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Con un marcado enfoque internacional:

La Universidad Europea pertenece a la red Laureate International Universities, líder en el mercado de la Educación Superior, que cuenta con más de 750.000 estudiantes repartidos en 66 instituciones de 29 países.



UNIVERSIDAD EUROPEA

- Naturaleza jurídica: privada.
- Año de fundación: 1995.
- Alumnos: más de 16.000.
- Alumnos extranjeros: más del 15%, 2.500 estudiantes extranjeros.
- Profesores: más de 1.100.
- Ratio profesor alumno: 1/16.

OFERTA ACADÉMICA

- 40 Titulaciones de Grado
- 39 Dobles Grados
- 1 Triple Grado
- 140 Titulaciones de Postgrado
- 7 Facultades de Grado.
- 4 Escuelas de Postgrado y 1 Escuela de Doctorado e Investigación.
- 5 Centros de Excelencia de Investigación aplicada.
- Nº de convenios de prácticas y colaboración con empresas: más de 6.000.
- Campus: Madrid, Valencia y Canarias.

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

- Nº de instituciones miembro: 66.
- Alumnos: más de 750.000.
- Nº de países en los que la Red está presente: 29.
- Nº de empleados: más de 60.000.

LAUREATE EDUCATION:
Europe | Latin America | North America | Asia Pacific | Middle East | North Africa

EL ESPACIO EUROPEO DE EDUCACIÓN SUPERIOR (EEES)

La construcción del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) significa que, desde 2010, las titulaciones universitarias de todos los países europeos garantizan programas académicos equivalentes, lo que conlleva un **reconocimiento inmediato de los títulos en cualquier lugar de Europa**, la movilidad entre países y el aprendizaje continuo.

Las **titulaciones oficiales** se estructuran en estudios de **grado** y de **postgrado**, dividiéndose los estudios de postgrado oficial en estudios de 2º ciclo y estudios de 3º ciclo. En concreto, los másteres universitarios se cursan en el 2º ciclo y el **doctorado** en el 3º ciclo.

Esta nueva estructura de la Educación Superior permite por fin a los diplomados e ingenieros o arquitectos técnicos acceder al doctorado (3º ciclo) a través de un máster universitario.



ALUMNI, ANTIGUOS ALUMNOS UNIVERSIDAD EUROPEA

El compromiso que adquirimos con el estudiante no termina al titularse. Por ello, a través de Alumni, antiguos alumnos de la Universidad Europea, podrán seguir informados de todo lo que la Universidad Europea les sigue ofreciendo como partner profesional: ofertas de empleo, formaciones especiales, conferencias, eventos de networking, etc.

El **networking** es un factor determinante para la inserción y el éxito en el mercado laboral. Por eso, a través de Alumni, los estudiantes podrán mantener el contacto con los profesores y compañeros para seguir compartiendo buenas ideas y experiencias que refuercen la formación adquirida a lo largo de los programas de postgrado.

Invitamos a los estudiantes a que entren en alumniuem.es y valoren la propuesta que la Universidad Europea les seguirá ofreciendo cuando se hayan titulado.



La Universidad Europea se reserva el derecho a no impartir alguna titulación de postgrado o a retrasar su inicio si no se alcanza el número mínimo de estudiantes requerido para el programa, o a cambiar los horarios y/o el claustro si por necesidades organizativas fuera necesario. Asimismo, se reserva el derecho a realizar variaciones en la ubicación y campus donde se imparte. Para mayor información, consultar la Normativa de Postgrado.

¿Por qué estudiar un máster universitario en la Universidad Europea?

Los **másteres universitarios** permiten continuar la formación y especializarse en lo que las empresas demandan a día de hoy, con la obtención de un título oficial que es válido en cualquier país europeo y convalidable en cualquier otro país.

La Universidad Europea ofrece esta oficialidad por su condición de Universidad, añadiendo además una **perspectiva internacional** y un **profundo vínculo con las profesiones** y las empresas de renombre, características propias que abrirán las puertas del futuro a los estudiantes.

GABINETE DE ORIENTACIÓN AL EMPLEO (GOE)

El Gabinete de Orientación al Empleo (GOE) de la Universidad Europea tiene como objetivo principal potenciar y desarrollar el perfil competencial y profesional de los estudiantes de postgrado, para asegurar su incorporación al mercado laboral o desarrollo profesional, ya sea como trabajadores por cuenta ajena o por cuenta propia.

Algunos de los servicios del GOE son:

- Asesorías personalizadas relacionadas con la autoevaluación y el desarrollo de competencias profesionales.
- Atención personalizada en la búsqueda de empleo (nacional e internacional) y en la planificación o reorientación del plan de carrera profesional.
- Cápsulas de orientación profesional específicas que completan y refuerzan el perfil profesional del estudiante de postgrado.
- Eventos profesionales de networking con participación de empresas, consultoras especializadas en selección de personal, emprendedores, etc., que inciden en potenciar la red de contactos.
- Premios para proyectos emprendedores y celebración de talleres especializados con emprendedores.

ESCUELA DE DOCTORADO E INVESTIGACIÓN

La **Universidad Europea** apuesta con decisión por la investigación, uno de los pilares más importantes en nuestro proyecto de excelencia.

Por ello, otorgamos una particular importancia a los **programas de doctorado** que se desarrollan de forma específica dentro de la Escuela de Doctorado e Investigación de nuestra Universidad.

El doctorado corresponde al 3º ciclo de estudios universitarios oficiales, conducente a la adquisición de las competencias y habilidades relacionadas con la investigación científica que se necesitan para obtener el **título oficial de doctor**.