

Máster Título Propio

Monitor de Gimnasio

Aval/Membresía



tech universidad
FUNDEPOS



Máster Título Propio Monitor de Gimnasio

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master/master-monitor-gimnasio

Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 8

03

Plan de estudios

pág. 12

04

Objetivos docentes

pág. 28

05

Salidas profesionales

pág. 34

06

Metodología de estudio

pág. 38

07

Cuadro docente

pág. 48

08

Titulación

pág. 54

01

Presentación del programa

El sector del *Fitness* ha experimentado un crecimiento sin precedentes en los últimos años, impulsado por una mayor conciencia sobre la salud y el bienestar. Según el informe de la *International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA)*, la industria del Fitness genera más de 96.000 millones de dólares anuales, reflejando una demanda creciente de profesionales cualificados. En este contexto, la especialización y el conocimiento técnico son clave para destacar en un mercado competitivo y en constante evolución. En respuesta a esta necesidad, TECH ofrece una titulación innovadora y 100% online, diseñada para proporcionar herramientas avanzadas en entrenamiento, biomecánica y gestión deportiva, permitiendo a los profesionales del sector actualizar sus competencias con la mejor metodología educativa.



“

*Un programa exhaustivo y 100% online,
exclusivo de TECH y con una perspectiva
internacional respaldada por nuestra
afiliación con The Chartered Association
of Sport and Exercise Sciences”*

El auge del Fitness y el entrenamiento personalizado ha convertido a los gimnasios en espacios clave para la promoción de la salud y el rendimiento físico. Con un mercado en expansión y una creciente demanda de entrenadores cualificados, resulta imprescindible contar con conocimientos avanzados en fisiología, biomecánica y planificación del ejercicio. Solo a través de una preparación rigurosa es posible responder a las necesidades de los usuarios, optimizar su progreso y minimizar riesgos de lesión.

Ante esta premisa, TECH ha creado este completísimo Máster Título Propio en Monitor de Gimnasio. Este itinerario académico cuenta con una exhaustiva metodología online que permitirá acceder a conocimientos actualizados con total flexibilidad, adaptándose a los horarios y necesidades individuales. A través de recursos didácticos dinámicos, se facilitará un aprendizaje práctico y eficiente, optimizando la asimilación de conceptos clave. Además, esta modalidad elimina barreras geográficas y permite conectar con expertos de referencia, asegurando una experiencia enriquecedora y global.

En este sentido, TECH ha desarrollado un programa innovador, diseñado para potenciar el crecimiento profesional dentro del ámbito del entrenamiento en Gimnasio. Con un enfoque práctico y actualizado, proporcionará las herramientas necesarias para destacar en un sector altamente competitivo, consolidando habilidades esenciales para el éxito en el mundo del *Fitness*.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

Este **Máster Título Propio en Monitor de Gimnasio** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Entrenamiento Deportivo
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras en Entrenamiento y *Fitness*
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Sabrás diseñar entrenamientos funcionales y correctivos eficientes para mejorar la movilidad y prevenir lesiones”

“

Te convertirás en un especialista en planificación, dirección y ejecución de clases grupales para distintos niveles y objetivos. ¡Lidera cada sesión con energía!”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de los Deportes, que vierten en este programa la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el alumno deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Desarrollarás estrategias innovadoras y adaptadas para el entrenamiento en poblaciones especiales, como adultos mayores y embarazadas.

Profundizarás en la interacción entre obesidad, metabolismo, actividad física y salud para diseñar planes de acondicionamiento específicos. ¡Transformarás vidas con entrenamiento!



02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.



Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

Plan de estudios

El sector del entrenamiento en gimnasio demanda profesionales con una preparación cada vez más especializada, capaces de diseñar programas efectivos y adaptados a diversas necesidades. De hecho, la evolución constante de la ciencia del ejercicio, junto con el auge del bienestar y la actividad física, exige conocimientos avanzados en fisiología, biomecánica y gestión deportiva. Por ello, resulta fundamental acceder a un plan de estudios que integre los últimos avances y metodologías del sector. A través de un enfoque práctico y actualizado, esta titulación universitaria permitirá desarrollar competencias clave para destacar en un mercado competitivo y en permanente transformación.



“

Te capacitarás con una modalidad 100% online, con acceso flexible e ilimitado a materiales de alta calidad en cualquier momento y lugar”

Módulo 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

- 1.1. Termodinámica y Bioenergética
 - 1.1.1. Química orgánica
 - 1.1.2. Grupos funcionales
 - 1.1.3. Enzimas
 - 1.1.4. Coenzimas
 - 1.1.5. Ácidos y bases
 - 1.1.6. PH
- 1.2. Sistemas energéticos
 - 1.2.1. Los sistemas energéticos
 - 1.2.1.1. Capacidad y potencia
 - 1.2.1.2. Procesos Citoplasmáticos vs. Mitocondriales
 - 1.2.2. Metabolismo de los fosfágenos
 - 1.2.2.1. ATP - PC
 - 1.2.2.2. Vía de las pentosas
 - 1.2.2.3. Metabolismo de los nucleótidos
 - 1.2.3. Metabolismo de los carbohidratos
 - 1.2.3.1. Glucólisis
 - 1.2.3.2. Glucogenogénesis
 - 1.2.3.3. Glucogenólisis
 - 1.2.3.4. Gluconeogénesis
 - 1.2.4. Metabolismo de los lípidos
 - 1.2.4.1. Lípidos bioactivos
 - 1.2.4.2. Lipólisis
 - 1.2.4.3. Betaoxidación
 - 1.2.4.4. Síntesis de novo lipogénesis
 - 1.2.5. Fosforilación oxidativa
 - 1.2.5.1. Descarboxilación oxidativa del Piruvato
 - 1.2.5.2. Ciclo de Krebs
 - 1.2.5.3. Cadena de transporte de electrones
 - 1.2.5.4. ROS
 - 1.2.5.5. Cross-talk Mitocondrial



- 1.3. Vías de señalización
 - 1.3.1. Segundos mensajeros
 - 1.3.2. Hormonas esteroideas
 - 1.3.3. AMPK
 - 1.3.4. NAD+
 - 1.3.5. PGC1
- 1.4. Músculo Esquelético
 - 1.4.1. Estructura y función
 - 1.4.2. Fibras
 - 1.4.3. Inervación
 - 1.4.4. Citoarquitectura muscular
 - 1.4.5. Síntesis y degradación de proteínas
 - 1.4.6. mTOR
- 1.5. Adaptaciones neuromusculares
 - 1.5.1. Reclutamiento de unidades motoras
 - 1.5.2. Sincronización
 - 1.5.3. Drive neural
 - 1.5.4. Órgano tendinoso de Golgi y huso neuromuscular
- 1.6. Adaptaciones Estructurales
 - 1.6.1. Hipertrofia
 - 1.6.2. Mecanotraducción de señales
 - 1.6.3. Estrés metabólico
 - 1.6.4. Daño muscular e inflamación
 - 1.6.5. Cambios en la arquitectura muscular
- 1.7. Fatiga
 - 1.7.1. Fatiga central
 - 1.7.2. Fatiga periférica
 - 1.7.3. HRV
 - 1.7.4. Modelo bioenergética
 - 1.7.5. Modelo cardiovascular
 - 1.7.6. Modelo termo regulatorio
 - 1.7.7. Modelo psicológico
 - 1.7.8. Modelo del gobernador centro

- 1.8. Consumo máximo de oxígeno
 - 1.8.1. Consumo máximo de oxígeno
 - 1.8.2. Evaluación
 - 1.8.3. Cinética del VO₂
 - 1.8.4. VAM
 - 1.8.5. Economía de carrera
- 1.9. Umbrales
 - 1.9.1. Lactato y umbral ventilatorio
 - 1.9.2. MLSS
 - 1.9.3. Potencia crítica
 - 1.9.4. HIIT y LIT
 - 1.9.5. Reserva anaeróbica de velocidad
- 1.10. Condiciones Fisiológicas Extremas
 - 1.10.1. Altura
 - 1.10.2. Temperatura
 - 1.10.3. Buceo

Módulo 2. Logística y función administrativa del monitor en sala

- 2.1. Control de ingresos y egresos
 - 2.1.1. Manejo de Planilla de Cálculo
 - 2.1.2. Sistemas automatizados de control de ingresos y egresos
- 2.2. Propuesta de actividades
 - 2.2.1. Variedad de propuestas y disciplinas de un gimnasio
 - 2.2.2. Salas dentro de un gimnasio
 - 2.2.2.1. Sala de musculación
 - 2.2.2.2. Sala de actividades colectivas
 - 2.2.2.3. Sala de ciclismo *Indoor*
 - 2.2.2.4. Sala de pilates
 - 2.2.2.5. Sala de rehabilitación o terapias
- 2.3. Abonos y logística contable
 - 2.3.1. Organización de los costos por actividades
 - 2.3.2. Propuestas de planes que vinculan diferentes actividades

- 2.4. Fichas de ingreso y datos
 - 2.4.1. Control físico del ingreso de clientes
 - 2.4.2. Control digitalizado del ingreso de clientes
- 2.5. Redes sociales y difusión
 - 2.5.1. Manejo de Instagram y Facebook para publicitar actividades del gimnasio
 - 2.5.2. Diseño simple de publicaciones sobre actividades y eventos del gimnasio en redes sociales
- 2.6. Reuniones de profesionales
 - 2.6.1. Estrategias necesarias para convocar presencialmente a los profesionales de cada sector
 - 2.6.2. Estrategias virtuales para el manejo de información entre profesionales de cada sector
- 2.7. Limpieza y mantenimiento
 - 2.7.1. Elaboración de un cronograma de limpieza general y sanitización de los instrumentos de trabajo
 - 2.7.2. Implementación de un sistema de control y mantenimiento del funcionamiento de las instalaciones del gimnasio
- 2.8. Insumos de seguridad e higiene
 - 2.8.1. Manejo de conocimientos básicos sobre instrumentos de seguridad interna
 - 2.8.2. Manejo de conocimientos básicos sobre medidas de higiene general
- 2.9. Relación propuesta de actividad y perfil del cliente
 - 2.9.1. Diversos perfiles del potencial cliente
 - 2.9.2. Actividades vinculadas a cada perfil
- 2.10. Elementos y/o materiales esenciales
 - 2.10.1. Detalle de elementos básicos que serán necesarios para un correcto desarrollo de las distintas actividades
 - 2.10.2. Funciones y utilidades de elementos comúnmente utilizados

Módulo 3. Entrenamiento de movilidad

- 3.1. Sistema neuromuscular
 - 3.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
 - 3.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
 - 3.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
 - 3.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular
 - 3.1.2. Sistemas de información somatosensorial
 - 3.1.2.1. Subsistemas de información
 - 3.1.2.2. Tipos de reflejos
 - 3.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
 - 3.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
 - 3.1.2.2.3. Reflejos musculotendinosos-articulares
 - 3.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 3.2. Control motor y movimiento
 - 3.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
 - 3.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 3.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
 - 3.2.1.3. Patrón respiratorio
 - 3.2.2. Patrón de movimiento
 - 3.2.2.1. La coactivación
 - 3.2.2.2. Teoría *Joint by Joint*
 - 3.2.2.3. Complejos primarios de movimiento
- 3.3. Comprendiendo la movilidad
 - 3.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
 - 3.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
 - 3.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
 - 3.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza
 - 3.3.2. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
 - 3.3.2.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
 - 3.3.2.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad



- 3.3.3. Movilidad y estabilidad por estructuras
 - 3.3.3.1. Complejo pie-tobillo
 - 3.3.3.2. Complejo rodilla y cadera
 - 3.3.3.3. Complejo columna y hombro
- 3.4. Entrenando la movilidad
 - 3.4.1. Bloque fundamental
 - 3.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
 - 3.4.1.2. Esquema específico preejercicio
 - 3.4.1.3. Esquema específico postejercicio
 - 3.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
 - 3.4.2.1. *Squat & dead lift*
 - 3.4.2.3. Aceleración y multidirección
- 3.5. Métodos de recuperación
 - 3.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 3.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
 - 3.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
 - 3.6.2. Métodos centrados en la artrocojinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
 - 3.6.3. Entrenamiento excéntrico
- 3.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
 - 3.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
 - 3.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento
- 3.8. Valoración y análisis del deportista
 - 3.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
 - 3.8.1.1. La evaluación
 - 3.8.1.2. Proceso de evaluación
 - 3.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
 - 3.8.1.2.2. Determinar el test
 - 3.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles

- 3.8.2. Metodología de evaluación del deportista
 - 3.8.2.1. Tipos de test
 - 3.8.2.1.1. Test de valoración analítica
 - 3.8.2.1.2. Test de valoración general
 - 3.8.2.1.3. Test de valoración específica-dinámica
 - 3.8.2.2. Valoración por estructuras:
 - 3.8.2.2.1. Complejo pie-tobillo
 - 3.8.2.2.2. Complejo Rodilla-cadera
 - 3.8.2.2.3. Complejo Columna-hombro
- 3.9. La movilidad en el deportista lesionado
 - 3.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
 - 3.9.1.1. Estructura muscular
 - 3.9.1.2. Estructura tendinosa
 - 3.9.1.3. Estructura ligamentosa
 - 3.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
 - 3.9.2.1. Rotura de isquiosurales en el corredor

Módulo 4. Clases grupales

- 4.1. Principios del entrenamiento
 - 4.1.1. Unidad funcional
 - 4.1.2. Multilateralidad
 - 4.1.3. Especificidad
 - 4.1.4. Sobrecarga
 - 4.1.5. Continuidad
 - 4.1.6. Progresión
 - 4.1.7. Recuperación
 - 4.1.8. Individualidad
- 4.2. Control de carga
 - 4.2.1. Carga interna
 - 4.2.2. Carga externa

- 4.3. *Stretching*
 - 4.3.1. *Stretching*
 - 4.3.2. Objetivos del *Stretching*
 - 4.3.3. Organización pedagógica de la clase *Stretching*
- 4.4. Glúteos, abdomen y piernas (GAP)
 - 4.4.1. Objetivos de la clase de GAP
 - 4.4.2. Organización pedagógica de la clase de GAP
 - 4.4.3. Carga externa en la clase de GAP
- 4.5. Pilates de suelo
 - 4.5.1. Características del pilates mat
 - 4.5.2. Ejercicios y propuestas de movimiento del pilates mat
 - 4.5.3. Carga de entrenamiento en una clase de pilates mat
- 4.6. Ritmos
 - 4.6.1. Tipos de clases
 - 4.6.2. Características de las clases de ritmos
 - 4.6.3. Propuestas pedagógicas para el armado de una clase de ritmos
- 4.7. Clases no convencionales
 - 4.7.1. Características del entrenamiento no Convencional
 - 4.7.2. Propuesta de ejercicios
 - 4.7.3. Organización pedagógica de una clase de entrenamiento no convencional
- 4.8. Entrenamiento funcional
 - 4.8.1. Entrenamiento funcional
 - 4.8.2. Organización pedagógica de la clase entrenamiento funcional
 - 4.8.3. Utilización de la carga interna
- 4.9. Aeróbica
 - 4.9.1. Tipo de clases de gimnasia aeróbica
 - 4.9.2. Estructura pedagógica de la clase

- 4.10. Ciclismo *Indoor*
 - 4.10.1. Nacimiento de la especialidad en los gimnasios
 - 4.10.2. Ciclismo indoor en la salud
 - 4.10.3. Estructura de la clase de ciclismo indoor
- 4.11. Clases para adultos mayores
 - 4.11.1. Perfil del grupo adultos mayores
 - 4.11.2. Beneficios de la actividad física en adultos mayores
 - 4.11.3. Estructura de la clase grupal con adultos mayores
- 4.12. Clases para adultos en edad avanzada
 - 4.12.1. Historia de yoga
 - 4.12.2. Yoga y Salud

Módulo 5. Obesidad y ejercicio físico

- 5.1. La obesidad
 - 5.1.1. Evolución de la obesidad: aspectos culturales y sociales asociados
 - 5.1.2. Obesidad y co-morbididades: el papel de la interdisciplinariedad
 - 5.1.3. Obesidad infantil y su repercusión sobre el futuro adulto
- 5.2. Bases fisiopatológicas
 - 5.2.1. La obesidad y los riesgos para la salud
 - 5.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la obesidad
 - 5.2.3. Obesidad y patologías asociadas
- 5.3. Valoración y diagnóstico
 - 5.3.1. La composición corporal: modelo de 2 y 5 componentes
 - 5.3.2. Valoración: principales evaluaciones morfológicas
 - 5.3.3. Interpretación de datos antropométricos
 - 5.3.4. Prescripción de ejercicio físico para la prevención y mejora de la obesidad
- 5.4. Protocolos y tratamientos
 - 5.4.1. Primera pauta terapéutica: modificación estilo de vida
 - 5.4.2. Nutrición: papel en la obesidad
 - 5.4.3. Ejercicio: papel en la obesidad
 - 5.4.4. Tratamiento farmacológico
- 5.5. Planificación del entrenamiento en paciente con obesidad
 - 5.5.1. Concreción del nivel del cliente
 - 5.5.2. Objetivos
 - 5.5.3. Procesos evaluativos
 - 5.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 5.6. Programación del entrenamiento de fuerza en paciente con obesidad
 - 5.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en obesos
 - 5.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en obesos
 - 5.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en obesos
 - 5.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en obesos
- 5.7. Programación del entrenamiento de resistencia en el paciente con obesidad
 - 5.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en obesos
 - 5.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en obesos
 - 5.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en obesos
 - 5.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en obesos
- 5.8. Salud articular y entrenamiento complementario en paciente con obesidad
 - 5.8.1. Entrenamiento complementario en obesidad
 - 5.8.2. Entrenamiento de la ADM/flexibilidad en obesos
 - 5.8.3. Mejora para el control y estabilidad del tronco en obesos
 - 5.8.4. Otras consideraciones para el entrenamiento en población con obesidad
- 5.9. Aspectos psicosociales de la obesidad
 - 5.9.1. Importancia del tratamiento interdisciplinario en obesidad
 - 5.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
 - 5.9.3. Obesidad en edad infantil
 - 5.9.4. Obesidad en el adulto
- 5.10. Nutrición y otros factores relacionados con la obesidad
 - 5.10.1. Ciencias ómicas y obesidad
 - 5.10.2. Microbiota y su influencia sobre la obesidad
 - 5.10.3. Protocolos de intervención nutricional en obesidad: evidencias
 - 5.10.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

Módulo 6. Ejercicio físico infantojuvenil y adulto mayor

- 6.1. El ejercicio físico en edades infanto-juvenil
 - 6.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
 - 6.1.2. Desarrollo e individualidad: Edad Cronológica vs. Edad Biológica
 - 6.1.3. Fases sensibles
 - 6.1.4. Desarrollo a largo plazo (*Long Term Athlete Development*)
- 6.2. Evaluación de la aptitud física en infanto juvenil
 - 6.2.1. Principales baterías de evaluación
 - 6.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
 - 6.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
 - 6.2.4. Evaluaciones morfológicas
- 6.3. Programación del ejercicio físico en infanto juvenil
 - 6.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
 - 6.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 6.3.3. Entrenamiento de la velocidad
 - 6.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad
- 6.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
 - 6.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
 - 6.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
 - 6.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
 - 6.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje
- 6.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 6.5.1. Proceso de envejecimiento
 - 6.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
 - 6.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 6.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor
- 6.6. Valoración gerontológica integral
 - 6.6.1. Test de capacidades coordinativas
 - 6.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
 - 6.6.3. Test de capacidades condicionantes
 - 6.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor
- 6.7. Síndrome de inestabilidad
 - 6.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
 - 6.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
 - 6.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
 - 6.7.4. Síndrome post caída
- 6.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
 - 6.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
 - 6.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
 - 6.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
 - 6.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 6.9. Neurociencias y adultos mayores
 - 6.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
 - 6.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
 - 6.9.3. Siempre podemos aprender
 - 6.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
 - 6.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física
- 6.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
 - 6.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
 - 6.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 6.10.3. Entrenamiento cognitivo
 - 6.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
 - 6.10.5. Conclusión y cierre del módulo

Módulo 7. Ejercicio físico y embarazo

- 7.1. Modificaciones morfofuncionales de la mujer durante el periodo de embarazo
 - 7.1.1. Modificación de la masa corporal
 - 7.1.2. Modificación del centro de gravedad y adaptaciones posturales pertinentes
 - 7.1.3. Adaptaciones cardiorrespiratorias
 - 7.1.4. Adaptaciones hematológicas
 - 7.1.5. Adaptaciones del aparato locomotor
 - 7.1.6. Modificaciones gastrointestinales y renales
- 7.2. Fisiopatologías asociadas al embarazo
 - 7.2.1. Diabetes mellitus gestacional
 - 7.2.2. Síndrome supino hipotensivo
 - 7.2.3. Anemia
 - 7.2.4. Lumbalgias
 - 7.2.5. Diástasis de rectos
 - 7.2.6. Várices
 - 7.2.7. Disfunción del suelo pélvico
 - 7.2.8. Síndrome de compresión nerviosa
- 7.3. Kinefilaxia y beneficios del ejercicio físico en la mujer embarazada
 - 7.3.1. Cuidados a tener en cuenta durante las actividades de la vida diaria
 - 7.3.2. Trabajos físicos preventivos
 - 7.3.3. Beneficios psicosociales biológicos del ejercicio físico
- 7.4. Riesgos y contraindicaciones en la realización de ejercicio físico en la mujer embarazada
 - 7.4.1. Contraindicaciones absolutas de ejercicio físico
 - 7.4.2. Contraindicaciones relativas de ejercicio físico
 - 7.4.3. Precauciones a tener en cuenta a lo largo del periodo de embarazo
- 7.5. Nutrición en la mujer embarazada
 - 7.5.1. Ganancia ponderal de masa corporal con el embarazo
 - 7.5.2. Requerimientos energéticos a lo largo del embarazo
 - 7.5.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

- 7.6. Planificación del entrenamiento en la mujer embarazada
 - 7.6.1. Planificación primer trimestre
 - 7.6.2. Planificación segundo trimestre
 - 7.6.3. Planificación tercer trimestre
- 7.7. Programación del entrenamiento musculoesquelético
 - 7.7.1. Control motor
 - 7.7.2. Estiramientos y relajación muscular
 - 7.7.3. Trabajo de aptitud muscular
- 7.8. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 7.8.1. Modalidad del trabajo físico de bajo impacto
 - 7.8.2. Dosificación del trabajo semanal
- 7.9. Trabajo postural y preparatorio para el parto
 - 7.9.1. Ejercicios de suelo pélvico
 - 7.9.2. Ejercicios posturales
- 7.10. Regreso a la actividad física postparto
 - 7.10.1. Alta médica y periodo de recuperación
 - 7.10.2. Cuidados para el inicio de la actividad física
 - 7.10.3. Conclusiones y cierre del módulo

Módulo 8. Evaluación del rendimiento deportivo

- 8.1. Evaluación
 - 8.1.1. Test, evaluación, medición
 - 8.1.2. Validez, fiabilidad
 - 8.1.3. Propósitos de la evaluación
- 8.2. Tipos de test
 - 8.2.1. Test de laboratorio
 - 8.2.1.1. Virtudes y limitaciones de los test realizados en laboratorio
 - 8.2.2. Test de Campo
 - 8.2.2.1. Virtudes y limitaciones de los test de campo
 - 8.2.3. Test directos
 - 8.2.3.1. Aplicaciones y transferencia al entrenamiento
 - 8.2.4. Test indirectos
 - 8.2.4.1. Consideraciones prácticas y transferencia al entrenamiento

- 8.3. Evaluación de la composición corporal
 - 8.3.1. Bioimpedancia
 - 8.3.1.1. Consideraciones en su aplicación al campo
 - 8.3.1.2. Limitaciones en la validez de sus datos
 - 8.3.2. Antropometría
 - 8.3.2.1. Herramientas para su implementación
 - 8.3.2.2. Modelos de análisis para la composición corporal
 - 8.3.3. Índice de Masa Corporal (IMC)
 - 8.3.3.1. Restricciones del dato obtenido para la interpretación de la composición corporal
- 8.4. Evaluación de la aptitud aeróbica
 - 8.4.1. Test de VO2Max en cinta
 - 8.4.1.1. Test de Astrand
 - 8.4.1.2. Test de Balke
 - 8.4.1.3. Test de ACSM
 - 8.4.1.4. Test de Bruce
 - 8.4.1.5. Test de Foster
 - 8.4.1.6. Test de Pollack
 - 8.4.2. Test de VO2max en Cicloergómetro
 - 8.4.2.1. Test de Astrand Ryhming
 - 8.4.2.2. Test de Fox
 - 8.4.3. Test de potencia en Cicloergómetro
 - 8.4.3.1. Test de Wingate
 - 8.4.4. Test de VO2Max en campo
 - 8.4.4.1. Test de Leger
 - 8.4.4.2. Test de la Universidad de Montreal
 - 8.4.4.3. Test de 1. Milla
 - 8.4.4.4. Test de los 12. minutos
 - 8.4.4.5. Test de los 2.4. km
 - 8.4.5. Test de Campo para determinar zonas de entrenamiento
 - 8.4.5.1. Test de 30-15. IFT
 - 8.4.6. UNCa Test
 - 8.4.7. Yo-Yo Test
 - 8.4.7.1. Yo-Yo Resistencia. YYET Nivel 1. y 2
 - 8.4.7.2. Yo-Yo Resistencia Intermitente. YYEIT Nivel 1. y 2
 - 8.4.7.3. Yo-Yo Recuperación Intermitente. YYERT Nivel 1. y 2
- 8.5. Evaluación de aptitud neuromuscular
 - 8.5.1. Test de repeticiones submáximas
 - 8.5.1.1. Aplicaciones prácticas para su evaluación
 - 8.5.1.2. Fórmulas de estimación validadas en los diferentes ejercicios de entrenamiento
 - 8.5.2. Test de 1. RM
 - 8.5.2.1. Protocolo para su realización
 - 8.5.2.2. Limitaciones de la valoración de la 1. RM
 - 8.5.3. Test de saltos horizontales
 - 8.5.3.1. Protocolos de evaluación
 - 8.5.4. Test de velocidad (5m,10m,15m, etc.)
 - 8.5.4.1. Consideraciones sobre el dato obtenido en evaluaciones de tipo Tiempo/Distancia
 - 8.5.5. Test Progresivos Incrementales Máximos/Submáximos
 - 8.5.5.1. Protocolos validados
 - 8.5.5.2. Aplicaciones prácticas
 - 8.5.6. Test de saltos verticales
 - 8.5.6.1. Salto SJ
 - 8.5.6.2. Salto CMJ
 - 8.5.6.3. Salto ABK
 - 8.5.6.4. Test DJ
 - 8.5.6.5. Test de saltos continuos

- 8.5.7. Perfiles F/V verticales/horizontales
 - 8.5.7.1. Protocolos de evaluación de Morín y Samozino
 - 8.5.7.2. Aplicaciones prácticas desde un perfil Fuerza/Velocidad
- 8.5.8. Test Isométricos con celda de carga
 - 8.5.8.1. Test de Fuerza Máxima Isométrica Voluntaria (FMI)
 - 8.5.8.2. Test de Déficit Bilateral en Isometría (%DBL)
 - 8.5.8.3. Test de Déficit lateral (%DL)
 - 8.5.8.4. Test de Ratio Isquiosurales/Cuádriceps
- 8.6. Herramientas de evaluación y monitoreo
 - 8.6.1. Cardíofrecuencímetros
 - 8.6.1.1. Características de los dispositivos
 - 8.6.1.2. Zonas de entrenamiento por FC
 - 8.6.2. Analizadores de Lactato
 - 8.6.2.1. Tipos de dispositivos, prestaciones y características
 - 8.6.2.2. Zonas de entrenamiento según determinación de Umbral de Lactato (UL)
 - 8.6.3. Analizadores de Gases
 - 8.6.3.1. Dispositivos de Laboratorio vs. Portátiles
 - 8.6.4. GPS
 - 8.6.4.1. Tipos de GPS, características, virtudes y limitaciones
 - 8.6.4.2. Métricas determinadas para la interpretación de la carga externa
 - 8.6.5. Acelerómetros
 - 8.6.5.1. Tipos de acelerómetros y características
 - 8.6.5.2. Aplicaciones prácticas desde la obtención de datos de un acelerómetro
 - 8.6.6. Transductores de posición
 - 8.6.6.1. Tipos de transductores para movimientos verticales y horizontales
 - 8.6.6.2. Variables medidas y estimadas mediante un transductor de posición
 - 8.6.6.3. Datos obtenidos desde un transductor de posición y sus aplicaciones a la programación del entrenamiento
 - 8.6.7. Plataformas de fuerza
 - 8.6.7.1. Tipos y características de las plataformas de fuerza
 - 8.6.7.2. Variables medidas y estimadas mediante el uso de una plataforma de fuerza
 - 8.6.7.3. Abordaje práctico a la programación del entrenamiento
 - 8.6.8. Celdas de carga
 - 8.6.8.1. Tipos de celdas, características y prestaciones
 - 8.6.8.2. Usos y aplicaciones para el rendimiento deportivo y la salud
 - 8.6.9. Células fotoeléctricas
 - 8.6.9.1. Características, y limitaciones de los dispositivos
 - 8.6.9.2. Usos y aplicaciones en la práctica
 - 8.6.10. Aplicaciones móviles
 - 8.6.10.1. Descripción de las Apps más utilizadas del mercado: *My Jump*, *PowerLift*, *Runmatic*, *Nordic*
- 8.7. Carga interna y carga externa
 - 8.7.1. Medios de evaluación objetivos
 - 8.7.1.1. Velocidad de ejecución
 - 8.7.1.2. Potencia media mecánica
 - 8.7.1.3. Métricas de los dispositivos GPS
 - 8.7.2. Medios de evaluación subjetivos
 - 8.7.2.1. PSE
 - 8.7.2.2. sPSE
 - 8.7.2.3. Ratio Carga Crónica/Aguda

- 8.8. Fatiga
 - 8.8.1. La fatiga y la recuperación
 - 8.8.2. Evaluaciones
 - 8.8.2.1. Objetivas de laboratorio: CK, urea, cortisol, etc
 - 8.8.2.2. Objetivas de campo: CMJ, test isométricos, etc
 - 8.8.2.3. Subjetivas: Escalas Wellness, TQR, etc
 - 8.8.3. Estrategias de recuperación: inmersión en agua fría, estrategias nutricionales, automasajes, sueño
- 8.9. Consideraciones para la aplicación práctica
 - 8.9.1. Test de saltos verticales. Aplicaciones prácticas
 - 8.9.2. Test progresivo incremental Máximo/Submáximos. Aplicaciones prácticas
 - 8.9.3. Perfil Fuerza Velocidad Vertical. Aplicaciones prácticas

Módulo 9. Entrenamiento de la fuerza

- 9.1. Fuerza
 - 9.1.1. La fuerza desde la mecánica
 - 9.1.2. La fuerza desde la fisiología
 - 9.1.3. La fuerza aplicada
 - 9.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 9.1.4.1. Interpretación
 - 9.1.5. Fuerza máxima
 - 9.1.6. RFD
 - 9.1.7. Fuerza útil
 - 9.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 9.1.8.1. Interpretación
 - 9.1.9. Déficit de fuerza
- 9.2. Carga de entrenamiento
 - 9.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
 - 9.2.2. La carga
 - 9.2.3. La carga: volumen
 - 9.2.4. La carga: intensidad
 - 9.2.5. La carga: densidad
 - 9.2.6. Carácter del esfuerzo

- 9.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 9.3.1. La prevención y rehabilitación de lesiones
 - 9.3.1.1. Terminología
 - 9.3.1.2. Conceptos
 - 9.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
 - 9.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
 - 9.3.3.1. El método
 - 9.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
 - 9.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 9.3.4.1. CORE
 - 9.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 9.4. Método piométrico
 - 9.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 9.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
 - 9.4.3. El Ciclo Estiramiento-Acortamiento (CEA)
 - 9.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
 - 9.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
 - 9.4.4. Clasificación de los CEA
 - 9.4.4.1. CEA corto
 - 9.4.4.2. CEA largo
 - 9.4.5. Propiedades del músculo y el tendón
 - 9.4.6. Sistema nervioso central
 - 9.4.6.1. Reclutamiento
 - 9.4.6.2. Frecuencia
 - 9.4.6.3. Sincronización

9.5. Entrenamiento de la potencia

9.5.1. Potencia

9.5.1.1. La potencia

9.5.1.2. Importancia de la potencia en el contexto del rendimiento deportivo

9.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la potencia

9.5.2. Factores que contribuyen al desarrollo de la potencia máxima

9.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia

9.5.3.1. Hipertrofia muscular

9.5.3.2. Composición muscular

9.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas

9.5.3.4. Longitud del músculo y su efecto sobre la contracción muscular

9.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos

9.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia

9.5.4.1. Potencial de acción

9.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras

9.5.4.3. Coordinación intramuscular

9.5.4.4. Coordinación intermuscular

9.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)

9.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia

9.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza-tiempo

9.5.5.1. Impulso de fuerza

9.5.5.2. Fases de la curva fuerza-tiempo

9.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza-tiempo

9.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza-tiempo

9.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza-tiempo

9.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia

9.5.6.1. Curva potencia – tiempo

9.5.6.2. Curva potencia – desplazamiento

9.5.6.3. Carga óptima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia

9.6. Entrenamiento de fuerza por vectores

9.6.1. El Vector de fuerza

9.6.1.1. Vector axial

9.6.1.2. Vector horizontal

9.6.1.3. Vector Rotacional

9.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología

9.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento

9.6.3.1. Los principales gestos deportivos

9.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga

9.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento

9.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza

9.7.1. El propio peso corporal

9.7.2. Ejercicios libres

9.7.3. PAP

9.7.3.1. Definición

9.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia

9.7.4. Ejercicios con máquinas

9.7.5. *Complex training*

9.7.6. Ejercicios y su transferencia

9.7.7. Contrastes

9.7.8. *Cluster training*

- 9.8. VBT
 - 9.8.1. La aplicación del VBT
 - 9.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 9.8.2. La carga programada y la carga real
 - 9.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
 - 9.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
 - 9.8.4. VBT y grado de fatiga
 - 9.8.4.1. Relación con el lactato
 - 9.8.4.2. Relación con el amonio
 - 9.8.5. VBT en relación a la pérdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
 - 9.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
 - 9.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de pérdida de velocidad en la serie
 - 9.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 9.9. La fuerza en relación con hipertrofia
 - 9.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: tensión mecánica
 - 9.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: estrés metabólico
 - 9.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: daño muscular
 - 9.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
 - 9.9.4.1. Frecuencia
 - 9.9.4.2. Volumen
 - 9.9.4.3. Intensidad
 - 9.9.4.4. Cadencia
 - 9.9.4.5. Series y repeticiones
 - 9.9.4.6. Densidad
 - 9.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios

- 9.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
 - 9.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
 - 9.9.5.2. Efectos sobre el tendón
 - 9.9.5.3. Longitud de fascículo
 - 9.9.5.4. Ángulo de pennación
- 9.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 9.10.1. El entrenamiento excéntrico
 - 9.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
 - 9.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
 - 9.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
 - 9.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
 - 9.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
 - 9.10.4.1. Poleas cónicas
 - 9.10.4.2. Dispositivos isoinerciales

Módulo 10. Entrenamiento personal dirigido en sala

- 10.1. El síndrome metabólico
 - 10.1.1. El síndrome metabólico
 - 10.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
 - 10.1.3. El paciente con síndrome. Consideraciones para la intervención
- 10.2. Bases fisiopatológicas
 - 10.2.1. El síndrome metabólico y riesgos para la salud
 - 10.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 10.3. Valoración y diagnóstico
 - 10.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
 - 10.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
 - 10.3.3. El síndrome metabólico, su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
 - 10.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico

- 10.4. Protocolos y tratamiento
 - 10.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
 - 10.4.2. La nutrición y su importancia en el síndrome metabólico
 - 10.4.3. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
 - 10.4.4. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 10.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con síndrome metabólico
 - 10.5.1. Concreción del nivel del cliente
 - 10.5.2. Objetivos
 - 10.5.3. Procesos evaluativos
 - 10.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 10.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
 - 10.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 10.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 10.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 10.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 10.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
 - 10.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
 - 10.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
 - 10.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
 - 10.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 10.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
 - 10.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
 - 10.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico
- 10.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
 - 10.9.1. Aspectos nutricionales en el síndrome metabólico
 - 10.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en síndrome metabólico
- 10.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con síndrome metabólico
 - 10.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
 - 10.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
 - 10.10.3. Diseños de programas de intervención global (interdisciplinar y multidisciplinar) en diabetes



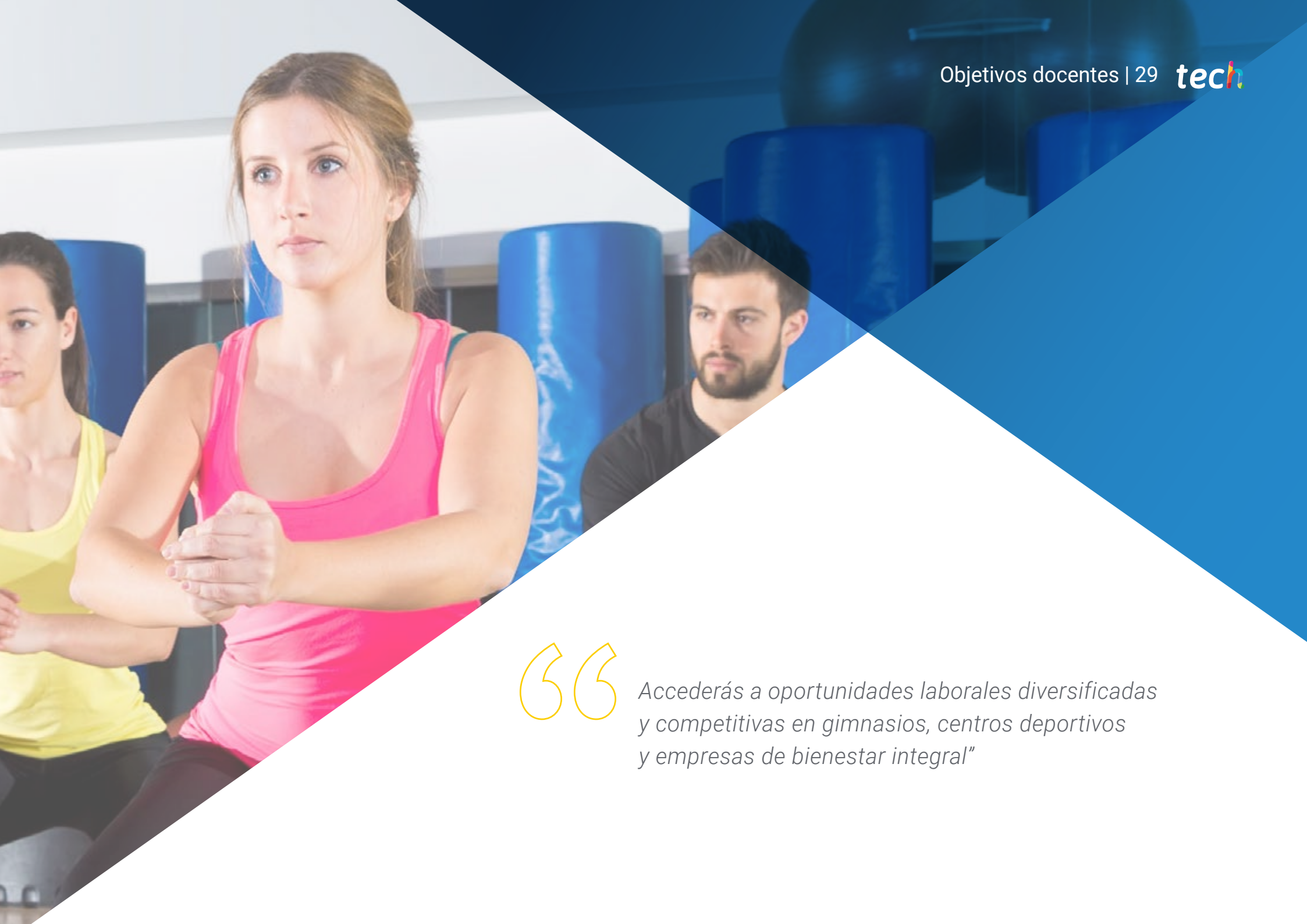
Gestionarás con éxito la logística, planificación estratégica y administración operativa en centros de entrenamiento y gimnasios”

04

Objetivos docentes

Este Máster Título Propio tiene como objetivo ofrecer una comprensión avanzada del entrenamiento en gimnasio, abordando desde la biomecánica del movimiento, hasta la planificación eficiente del ejercicio. A través de un enfoque científico y práctico, permite analizar el impacto de diferentes métodos de entrenamiento en el rendimiento y la prevención de lesiones. Además, fomentará el desarrollo de estrategias para la personalización de rutinas y la gestión de clientes, garantizando intervenciones más efectivas. Con una visión innovadora y adaptada a las tendencias del sector, esta titulación universitaria proporcionará herramientas clave para destacar en un entorno competitivo y en constante evolución.





“

*Accederás a oportunidades laborales diversificadas
y competitivas en gimnasios, centros deportivos
y empresas de bienestar integral”*



Objetivos generales

- ♦ Adquirir un conocimiento profundo sobre los principios del entrenamiento en gimnasio y su aplicación en diferentes perfiles de usuarios
- ♦ Analizar la biomecánica del movimiento para optimizar la ejecución de ejercicios y minimizar el riesgo de lesiones
- ♦ Diseñar programas de entrenamiento personalizados basados en evidencia científica y adaptados a distintos niveles de condición física
- ♦ Aplicar estrategias avanzadas de planificación y periodización para maximizar el rendimiento deportivo y la mejora de la salud
- ♦ Comprender la importancia de la nutrición deportiva y su relación con el entrenamiento en gimnasio
- ♦ Implementar técnicas de evaluación y seguimiento del progreso para ajustar las rutinas de manera efectiva
- ♦ Desarrollar habilidades para la gestión de clientes y la comunicación efectiva en entornos deportivos
- ♦ Integrar nuevas tendencias y tecnologías en el ámbito del fitness para mejorar la experiencia del usuario
- ♦ Explorar los fundamentos de la psicología deportiva para potenciar la motivación y adherencia al entrenamiento
- ♦ Fomentar un enfoque ético y profesional en la práctica del entrenamiento en gimnasio





Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiología del ejercicio y actividad física

- ♦ Comprender los principios fisiológicos que regulan la respuesta del cuerpo al ejercicio
- ♦ Analizar los efectos del entrenamiento en los diferentes sistemas del organismo
- ♦ Aplicar conocimientos de fisiología para optimizar el rendimiento deportivo y la salud
- ♦ Evaluar la adaptación del cuerpo a distintas cargas de entrenamiento

Módulo 2. Logística y función administrativa del monitor de sala

- ♦ Identificar las responsabilidades y funciones del monitor de gimnasio en la gestión del espacio
- ♦ Gestionar eficientemente los recursos y equipamiento del gimnasio
- ♦ Aplicar estrategias de atención al cliente para mejorar la experiencia en la sala de entrenamiento
- ♦ Desarrollar habilidades organizativas para la planificación de actividades en el gimnasio

Módulo 3. Entrenamiento de movilidad

- ♦ Comprender la importancia de la movilidad en el rendimiento y prevención de lesiones
- ♦ Diseñar programas específicos para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
- ♦ Aplicar ejercicios de movilidad en diferentes contextos deportivos y poblaciones
- ♦ Evaluar las limitaciones articulares y establecer estrategias de mejora

Módulo 4. Clases grupales

- ♦ Diseñar sesiones dinámicas y motivadoras para grupos con distintos niveles de condición física
- ♦ Aplicar técnicas de liderazgo y comunicación para mejorar la interacción con los profesionales
- ♦ Adaptar los ejercicios a diferentes objetivos y necesidades dentro de una clase grupal
- ♦ Gestionar el ritmo y la intensidad de las sesiones para maximizar sus beneficios

Módulo 5. Obesidad y ejercicio físico

- ♦ Comprender los efectos de la obesidad en la salud y el rendimiento físico
- ♦ Diseñar programas de entrenamiento adecuados para personas con sobrepeso u obesidad
- ♦ Aplicar estrategias de control y progresión del ejercicio en esta población
- ♦ Evaluar la efectividad de los programas en la mejora de la composición corporal

Módulo 6. Ejercicio físico infantojuvenil y adulto mayor

- ♦ Conocer las particularidades del entrenamiento en niños, adolescentes y adultos mayores
- ♦ Diseñar rutinas adaptadas a las necesidades y capacidades de cada etapa de la vida
- ♦ Aplicar estrategias de motivación y adherencia al ejercicio en estas poblaciones
- ♦ Prevenir riesgos y adaptar la carga de trabajo según el desarrollo físico y funcional

Módulo 7. Ejercicio físico y embarazo

- ♦ Comprender los cambios fisiológicos del embarazo y su impacto en el ejercicio
- ♦ Diseñar programas de entrenamiento seguros y efectivos para mujeres embarazadas
- ♦ Aplicar ejercicios específicos para mejorar la movilidad, fuerza y bienestar durante la gestación
- ♦ Identificar riesgos y adaptar la actividad física según cada trimestre del embarazo

Módulo 8. Evaluación del rendimiento deportivo

- ♦ Identificar los principales métodos de evaluación del rendimiento físico
- ♦ Aplicar herramientas para medir la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- ♦ Interpretar los resultados de las pruebas para ajustar los planes de entrenamiento
- ♦ Implementar estrategias para optimizar el rendimiento a partir de la evaluación

Módulo 9. Entrenamiento de la fuerza

- ♦ Comprender los fundamentos del entrenamiento de fuerza y su impacto en el rendimiento
- ♦ Diseñar programas específicos para el desarrollo de la fuerza en diferentes niveles y objetivos
- ♦ Aplicar técnicas avanzadas para la progresión y periodización del entrenamiento
- ♦ Evaluar la eficacia del trabajo de fuerza en la mejora del rendimiento y prevención de lesiones





Módulo 10. Entrenamiento Personal dirigido en sala

- ♦ Desarrollar estrategias para la planificación de sesiones de entrenamiento personalizadas
- ♦ Aplicar técnicas de evaluación y seguimiento del progreso individual
- ♦ Gestionar la relación con el cliente para mejorar la experiencia y fidelización
- ♦ Adaptar los programas según las necesidades, objetivos y nivel de cada persona

“ *Emprenderás tu propio negocio en entrenamiento personalizado, asesoría fitness y planificación deportiva. ¡Convertirás tu pasión en una carrera rentable!*”

05

Salidas profesionales

El sector del Fitness y la salud sigue en crecimiento, impulsado por una mayor conciencia sobre la importancia del ejercicio en la calidad de vida. En este contexto, las oportunidades laborales para profesionales especializados en entrenamiento y acondicionamiento físico son cada vez más amplias. Desde gimnasios y centros deportivos, hasta programas de bienestar en empresas, la demanda de expertos capacitados es constante. Además, el auge del entrenamiento personalizado y las clases grupales ofrecerán opciones para quienes buscan desarrollar su carrera de manera independiente. Esta titulación abre las puertas a un campo dinámico y en evolución, con múltiples posibilidades de inserción laboral.



PERSONAL
TRAINER

“

Impactarás en la salud y el bienestar integral a través de programas de ejercicio físico estructurados y personalizados. ¡Marcarás la diferencia con tu conocimiento!”

Perfil del egresado

El egresado de este programa se caracterizará por su capacidad para diseñar y adaptar planes de entrenamiento eficaces, combinando conocimientos técnicos con habilidades interpersonales clave. De hecho, la comunicación asertiva, el liderazgo y la empatía serán fundamentales para motivar y guiar a diferentes perfiles de usuarios. Además, la toma de decisiones basada en la evaluación del rendimiento y la gestión del tiempo permitirán optimizar cada sesión. La capacidad de trabajar en equipo y resolver problemas en entornos dinámicos consolidará un perfil versátil y competitivo, preparado para afrontar los retos del sector del fitness y la actividad física con profesionalismo.

Te prepararás para colaborar en equipos multidisciplinarios junto a profesionales de la salud, la fisioterapia y el deporte.

- ♦ **Pensamiento crítico:** analizar y evaluar diferentes enfoques de entrenamiento con base en evidencia científica
- ♦ **Adaptabilidad:** ajustar estrategias y metodologías según las necesidades y objetivos de cada persona o grupo
- ♦ **Innovación:** desarrollar nuevas dinámicas y técnicas que mejoren la experiencia y efectividad del entrenamiento
- ♦ **Gestión del estrés:** manejar situaciones de alta exigencia y tomar decisiones acertadas bajo presión





Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

1. **Monitor de gimnasio:** responsable de guiar y supervisar a los usuarios en la sala de entrenamiento, asegurando el correcto uso del equipamiento y proporcionando asesoramiento técnico personalizado.
2. **Entrenador personal:** diseñador y ejecutor de planes de entrenamiento individualizados, adaptados a las necesidades y objetivos específicos de cada cliente.
3. **Coordinador de actividades deportivas:** gestor y organizador de clases grupales, eventos y programas de entrenamiento en gimnasios o centros deportivos.
4. **Responsable del entrenamiento funcional:** encargado de planificar y aplica rutinas basadas en movimientos naturales para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones.
5. **Asesor en bienestar corporativo:** diseñador encargado de implementar programas de actividad física para mejorar la salud y productividad en empresas.
6. **Preparador físico en centros de salud:** encargado de trabajar con profesionales de la salud para desarrollar programas de ejercicio adaptados a personas con condiciones médicas específicas.
7. **Coach en rendimiento deportivo:** responsable de apoyar y motivar a deportistas en la optimización de su desempeño a través de estrategias de entrenamiento y enfoque mental.
8. **Gestor de centros de fitness:** supervisor de la operación de gimnasios o estudios de entrenamiento, coordinando personal, equipamiento y estrategias comerciales.

“Desarrollarás habilidades clave en psicología del deporte para motivar, fidelizar y mejorar el desempeño de los clientes”

06

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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.



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.



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.

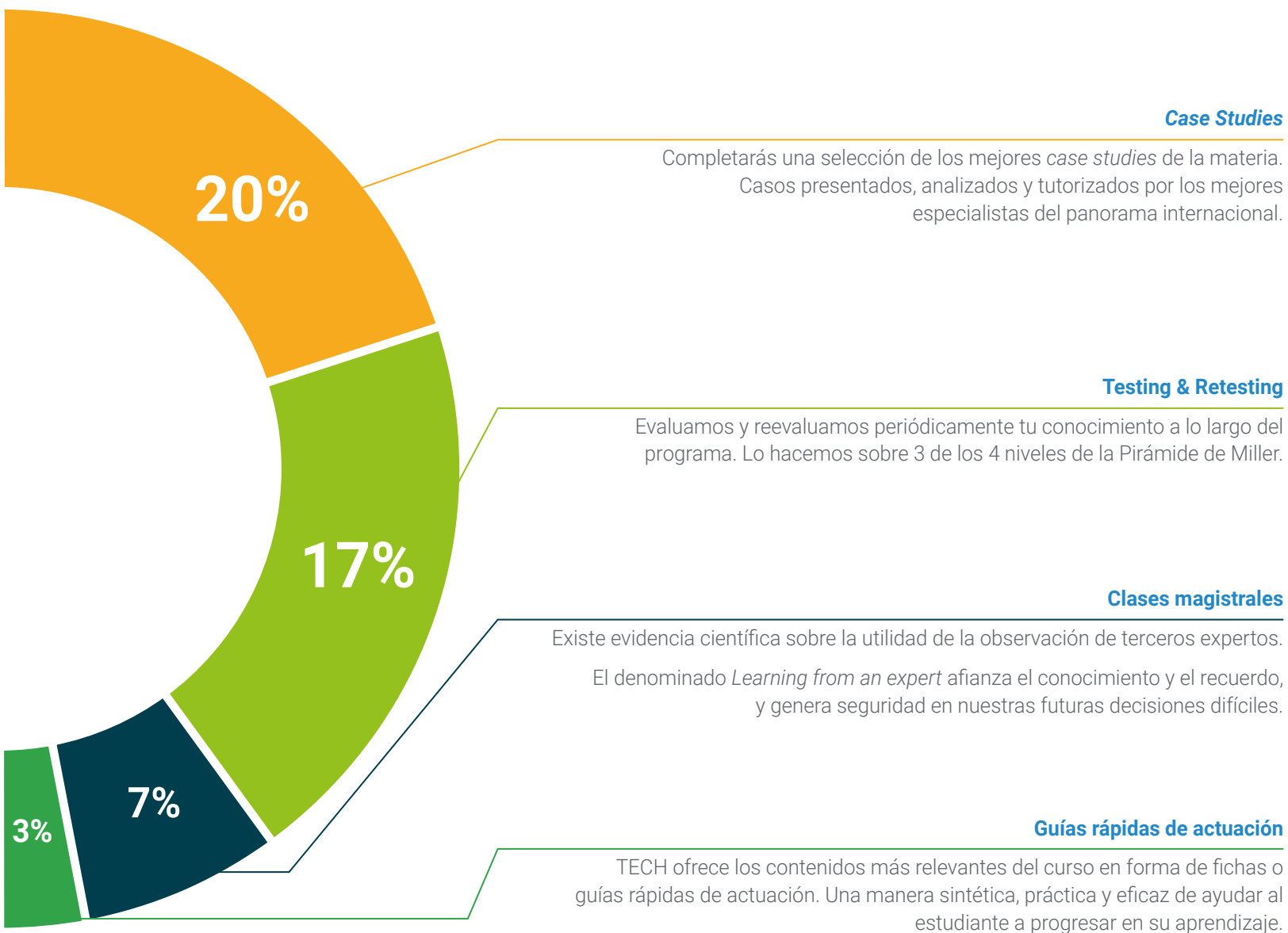
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





07

Cuadro docente

El equipo docente de este posgrado está compuesto por profesionales con una sólida trayectoria en el ámbito del entrenamiento y la actividad física. Gracias a su experiencia práctica y conocimientos actualizados, ofrecen una visión integral que combina teoría y aplicación real. Además, su contacto continuo con el sector les permite transmitir estrategias innovadoras y alineadas con las tendencias del mercado. A través de una metodología dinámica e interactiva, guían el aprendizaje de manera efectiva, fomentando el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Todo esto garantizará un aprendizaje de calidad, orientado a capacitar expertos altamente preparados para afrontar los retos del sector





“

Te instruirás con un equipo docente compuesto por expertos en entrenamiento, fisiología y gestión deportiva con amplia experiencia en el sector. ¡Recibirás conocimientos de alto nivel y aplicabilidad real!”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- CEO del proyecto Test and Training
- Doctor en Alto Rendimiento Deportivo
- Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica y de la Aptitud Física
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Profesores

D. Carbone, Leandro

- ♦ Maestro de Entrenamiento de Fuerza y el Acondicionamiento Físico
- ♦ CEO del proyecto LIFT, empresa de entrenamiento y capacitación
- ♦ Encargado del Departamento de Evaluaciones Deportivas y Fisiología del Ejercicio, WellMets - Sport & Medicine Institute en Chile
- ♦ CEO *Manager* en Complex I
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Consultor Externo para Speed4lift, empresa líder en el Área de Tecnología Deportiva
- ♦ Licenciatura en Actividad Física por la Universidad del Salvador
- ♦ Especialista en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ MSc. Strength and Conditioning en la Universidad de Greenwich, Reino Unido

D. Masse, Juan Manuel

- ♦ Preparador Físico de Atletas de Alto Rendimiento
- ♦ Director del Grupo de Estudios Athlon Ciencia
- ♦ Preparador Físico en varios equipos profesionales de Fútbol en Sudamérica

D. Jareño Díaz, Juan

- ♦ Especialista en Preparación Física y Deporte
- ♦ Coordinador del Área de Educación y Preparación Física en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente Universitario
- ♦ Entrenador Personal y Readaptador Deportivo en el Estudio de Entrenamiento 9,8 Gravity
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Preparación Física en el Fútbol por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Posgrado en Entrenamiento Personal por la Universidad de Castilla-La Mancha

Dña. Riccio, Anabella

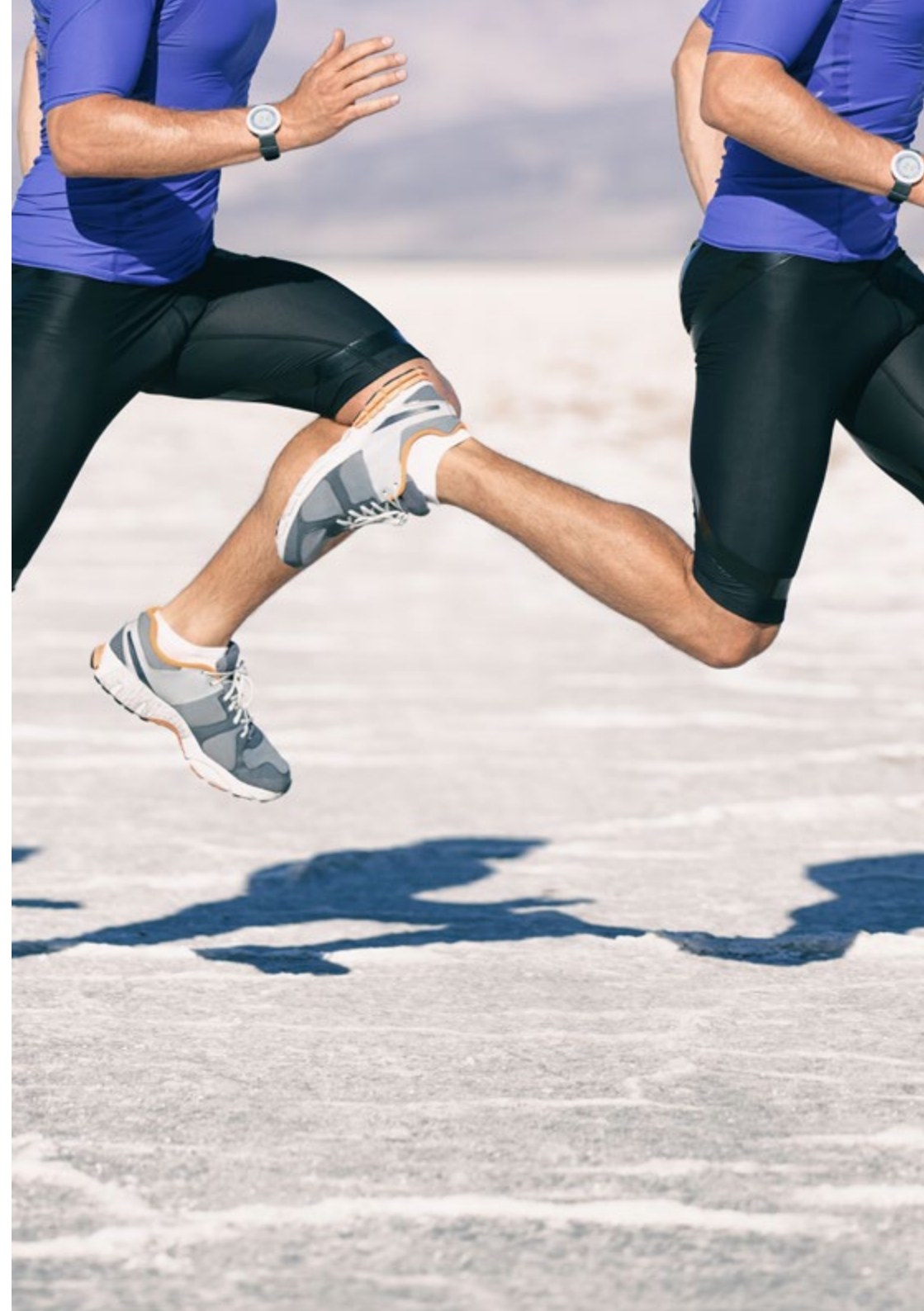
- ♦ Especialista en Entrenamiento Funcional
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional en el Distrito B
- ♦ Profesora de Entrenamiento Funcional y Crossfit en el Gimnasio Athlon
- ♦ Licenciada en Educación Física por la Universidad Nacional de La Plata. Argentina
- ♦ Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio
- ♦ Curso en Curso Bioquímica para Programar el Ejercicio

D. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ Especialista en Entrenamiento Físico Integral
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Entrenador Personal de Adultos Mayores
- ♦ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite en el Circuito Astronomía de Ciclismo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio. Curso de Posgrado por la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Antropometrista acreditado ISAK nivel 1
- ♦ Miembro: Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK)

D. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló





D. Delovo, Nahuel

- ♦ Head Coach Especializado en Deportes de Equipo
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Preparador Físico en la Federación Peruana de Rugby
- ♦ Coordinador General de Athlon Capacitaciones
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Level 1
- ♦ Strength and Conditioning World Rugby, Pre Level 2
- ♦ Profesorado en Salud y Educación Física por la Universidad Nacional de La Plata

“

*Una experiencia de capacitación única,
clave y decisiva para impulsar tu
desarrollo profesional”*

08 Titulación

El Máster Título Propio en Monitor de Gimnasio garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Máster Propio, uno expedido por TECH Global University y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”



Máster Título Propio Monitor de Gimnasio

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster Título Propio

Monitor de Gimnasio

Aval/Membresía



tech universidad
FUNDEPOS