LASALLE centrouniversitario

CURSO 24/25

PRESELECCIÓN ABIERTA

CURSO DE POSGRADO

VIII EXPERTO UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

Centro Universitario La Salle Madrid



Co-organizador:

E·MOTION

30 créditos ECTS

Más información

expertopt@emotiontraining.es

+34 91 071 15 97

Si tienes dudas de si este curso es para ti o si necesitas asesoramiento sobre tu futuro profesional pincha en el logo y escríbenos

CURSO DE POSGRADO

VIII EXPERTO UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

Curso 2024 / 2025
Centro Universitario La Salle Madrid

Modalidad presencial

Dirección:
César Collazo García @zekotrainer
Bruno Suárez Luginick @brunosuarez_EM

Más información:
expertopt@emotiontraining.es
+34 91 071 15 97

@expertoptlasalle
Curso experto universitario Entrenamiento Personal Lasalle

Si tienes dudas escríbenos

VIII EXPERTO UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

Si tienes dudas escríbenos

PRESENTACIÓN

El sector de la actividad física está en constante evolución y desarrollo gracias a los avances tecnológicos y académicos. Estar a la vanguardia y maximizar sus potencialidades permite a los profesionales del sector desarrollar con éxito su carrera profesional y ofrecer un servicio de alta calidad.

Saber analizar y comprender los hábitos, necesidades y preferencias de los clientes exige estar al corriente de todas las novedades relacionadas con las herramientas de trabajo para poder afrontar con éxito los objetivos de los usuarios del servicio.

El Curso Experto en Entrenamiento Personal pone al alcance del alumnado todas las novedades del ámbito científico, conjugado con la experiencia de los más reputados profesionales del sector. De esta forma, se obtiene un producto global que combina fundamentos metodológicos y herramientas prácticas para que el estudiante sepa desarrollar un programa de ejercicio y su implementación de una manera segura, efectiva y actual.

Como resultado, este posgrado permite aumentar la especialización y competencias de la formación universitaria de los graduados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte preparándolos para los retos del futuro y convirtiéndoles en profesionales de prestigio.

OBJETIVOS

1

Adquirir un alto nivel de especialización a través de los conocimientos teórico-prácticos que permitan desarrollar un proceso de entrenamiento adaptado a las necesidades del entrenado.

2

Obtener un enfoque vanguardista mediante el conocimiento y aplicación de las últimas tendencias y estrategias para el entrenamiento de las capacidades físicas y la mejora del rendimiento y salud del entrenado.

3

Desarrollar un conocimiento del día a día del sector, mediante la experiencia de profesionales de prestigio y la puesta en práctica de un proceso de entrenamiento real basado en los conocimientos adquiridos en el curso.



Si tienes dudas escríbenos

COMPETENCIAS

El Curso Experto en Entrenamiento Personal tiene como base el **aprendizaje aplicado** que permite a los alumnos un **conocimiento altamente técnico** sobre el movimiento y su valoración funcional.

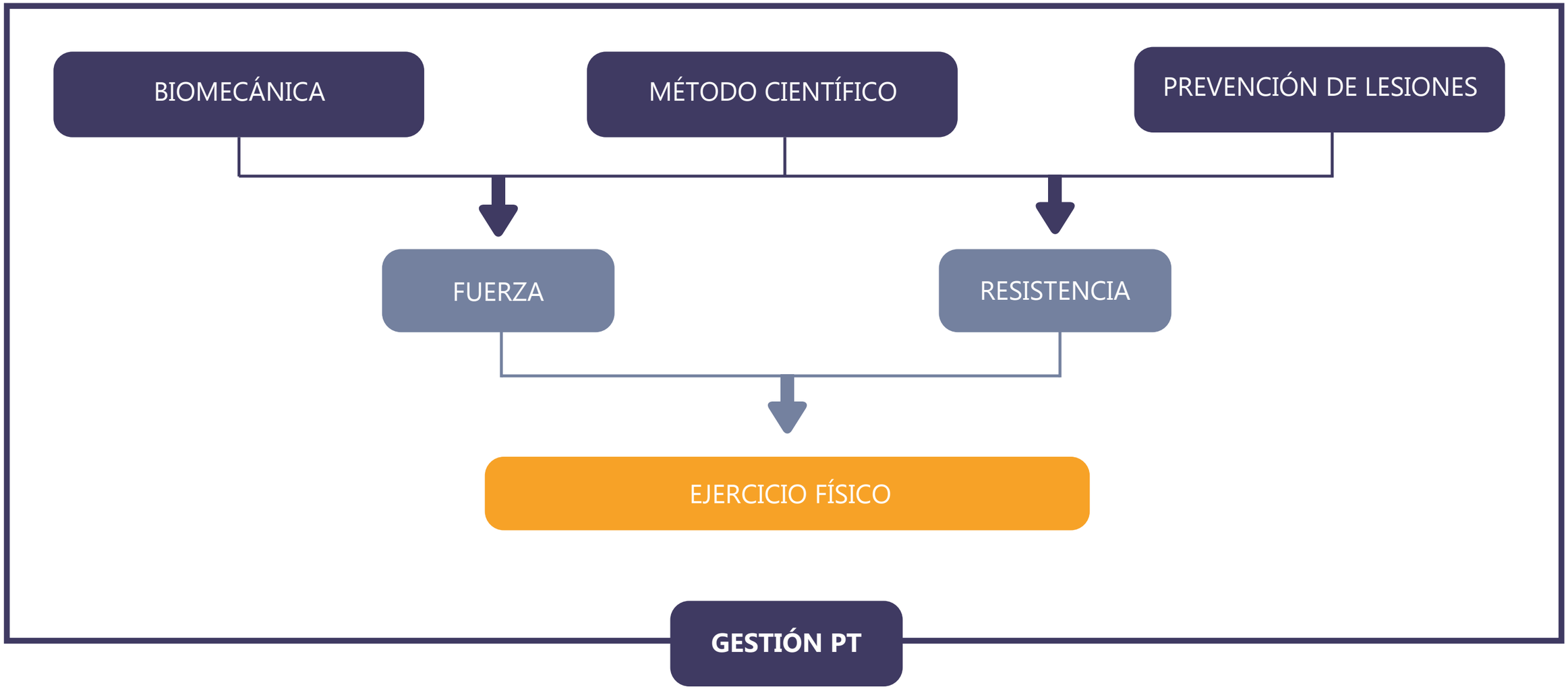
En primer lugar, se analizarán desde una perspectiva científica los distintos métodos de entrenamiento. Por ello, para el cuadro docente del posgrado se ha seleccionado a investigadores nacionales de reconocido prestigio. En segundo lugar, se desarrollarán todos los conocimientos teóricos adquiridos a través de la aplicación **práctica** y **experiencial** junto a profesionales con trayectorias contrastadas, que aportarán el valor añadido para formar a profesionales de excelencia y éxito. En tercer lugar, los alumnos serán capaces de realizar -a macro-objetivos habituales en nuestra práctica profesional, tales como, la pérdida de peso, la mejora estética o la prevención y rehabilitación de lesiones deportivas.

Finalmente, en la actualidad, tan importante es ser un buen profesional como saber comunicarlo, por ello, durante el curso los alumnos, también adquirirán herramientas de marketing, comunicación y ventas, que complementará una visión holística de los profesionales del sector de la actividad física.



PLAN DE ESTUDIOS

Los contenidos a tratar en el curso de Experto en Entrenamiento Personal posibilitan la consecución de los objetivos generales definidos. La usabilidad de los contenidos teóricos y la puesta en práctica de los mismos, hacen que el curso experto brinde a sus alumnos/as una utilidad absoluta para la dedicación profesional.



Si tienes dudas escríbenos

VIII EXPERTO UNIVERSITARIO
EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

PROGRAMA DEL CURSO

Si tienes dudas escríbenos

PROGRAMA

BLOQUE BIOMECÁNICA

Anatomía funcional y Biomecánica en el entrenamiento personal.
20 horas

1. Pensamiento mecánico en el entrenador personal

- Aplicación práctica de las consideraciones fundamentales biomecánicas (planos y ejes anatómicos de movimiento y su entrenamiento)
- Descubriendo el momento de fuerza:

  _Momento de fuerza (acciones musculares)

  _Momento de fuerza (resistencias externas)

2. Desarrollo anatómico para el movimiento funcional en el entrenador personal

- Anatomía funcional del tren inferior
  - _ Cadera
  - _ Rodilla
  - _ Tobillo-pie
- Anatomía funcional del raquis vertebral
- Anatomía funcional del tren superior

3. Integración biomecánica

- Análisis biomecánico de los movimientos fundamentales (pilares del movimiento)
- Análisis del sistema de palancas en el contexto del entrenamiento personal
- Cuantificación y análisis del momento de fuerza en ejercicios
  - _ Análisis y aplicación de los ejercicios analíticos e integrados de la cintura escapular, raquis y tren inferior.
  - _ Análisis de la resistencia en las diferentes posiciones articulares
  - _ Adaptación de las resistencias a las capacidades artromusculares del entrenado
- Análisis del movimiento mediante tecnología wearable (Kinovea, Dartfish...)

BLOQUE PREVENCIÓN Y LESIONES

Valoración funcional
15 horas

1. Análisis estructural del tren superior (cintura escapular, art. glenohumeral, región cervicotorácica)

- Valoración de la estática (Postura)
- Valoración de la movilidad (ROM articular)
- Valoración del control motor (capacidad propioceptiva, reposicionamiento articular)
- Valoración de la fuerza (test de fuerza muscular)

2. Análisis estructural del core (región toracolumbar y región lumbopélvica)

- Valoración de la estática (Postura)
- Valoración de la movilidad (ROM articular)
- Valoración del control motor (capacidad propioceptiva, reposicionamiento articular)
- Valoración de la fuerza (test de fuerza muscular)

3. Análisis estructural del tren inferior

- Valoración de la estática (Postura)
- Valoración de la movilidad (ROM articular)
- Valoración del control motor (capacidad propioceptiva, reposicionamiento articular)
- Valoración de la fuerza (test de fuerza muscular)

Estrategias de control motor
15 horas

1. Papel del control motor en el entrenamiento de la fuerza

2. Claves del sistema nervioso en el entrenamiento de la fuerza

3. ¿En que se fundamenta la propiocepción?

4. Mitos y realidades del trabajo neuromuscular

5. Estrategias de control motor para las diferentes estructuras corporales:

- Cintura escapular
- Columna vertebral
- Trabajo del tren inferior

BLOQUE MÉTODO CIENTÍFICO

El conocimiento científico en el entrenamiento personal
5 horas

1. El conocimiento y el método científico como base para el entrenamiento personalizado

2. Investigación Científica

- ¿Qué es?
- Formas y tipos de investigación

3. Análisis y lectura crítica de las diferentes fuentes de información (artículos, blog, libros...)

Si tienes dudas escríbenos

BLOQUE FUERZA

Métodos de trabajo fuerza y aplicación
30 horas

1. Consideraciones prácticas

- Bases teóricas: Relación fuerza-velocidad
- Medición de la 1RM aplicadas a entrenamiento personal
- Metodología de entrenamiento de la fuerza
- Programas de entrenamiento en base a diferentes criterios de intensidad (carácter esfuerzo, velocidad ejecución, %RM…)

2. Aplicación práctica

- Valoración del entrenamiento de fuerza
- Selección de ejercicios. Variables de progresión
- Spotting en los diferentes ejercicios de musculación
- Resistencia Manual
- Prescripción de sesiones de fuerza para la mejora de los distintos objetivos

  _ Mejora de la fuerza neural
  _ Desarrollo muscular
  _ Entrenamiento para la competición

  a. Deportes de fuerza
  b. Deportes de resistencia

3. Entrenamiento aplicado en los diferentes contextos

- Entrenamiento con elementos inestables (TRX, superficies inestables…)
- Entrenamiento con cargas inerciales (kettlebel, entrenamiento potencia…)
- Aplicación de diferentes tipos de cargas (elástica, neumática, eléctrica…)

BLOQUE RESISTENCIA

Entrenamiento resistencia y aplicación
30 horas

1. Planificación y periodización del entrenamiento

- Bases y principios de la planificación a largo plazo
- Modelos de Periodización: Tradicional, Contemporáneo-ATR, Inverso y Polarizado
- Programación del entrenamiento y dinámica de las cargas
- Prácticas de planificación y periodización del entrenamiento en hojas de cálculo dinámicas

2. Programación y métodos del entrenamiento de la Resistencia Cardiorrespiratoria

- Evaluación de la resistencia cardiorrespiratoria
- Métodos de entrenamiento para las distintas zonas de entrenamiento
- Entrenamiento concurrente

3. Herramientas y aplicación práctica

- Evaluación del Vo2 máx y del umbral de lactato
- HIIT y consecuencias fisiológicas
- Estrés articular y activación muscular en las diferentes opciones de entrenamiento
- Soluciones de entrenamiento en función del objetivo de nuestro entrenado/a

  _ Mejora de la condición física
  _ Procesos de pérdida de peso
  _ Elaboración del entrenamiento para el corredor

BLOQUE EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico en el adulto mayor
5 horas

1. Beneficios del ejercicio en personas mayores

2. Valoración de la capacidad funcional del anciano frágil

3. Efecto del entrenamiento de la fuerza y resistencia en el adulto mayor

4. Prescripción de ejercicio en personas mayores

- Estimación del VO2max
- Metodología del entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento multicomponente

Prevención del riesgo cardiovascular: Bases para una intervención segura y eficaz
5 horas

1. Introducción a la Enfermedad cardiovascular en España: Prevalencia, mortalidad y morbilidad de la ECV

2. Introducción al RIESGO CARDIOVASCULAR (RCV): FRCV no-modificables y modificables

3. Herramientas de Valoración y Estratificación del Riesgo Cardiovascular para el Profesional del Ejercicio

4. Énfasis en Capacidad Funcional Máxima, Actividad Física y Tiempo Sentado

5. Énfasis en Hipertensión arterial: Prevalencia, diagnóstico, clasificación y objetivos de tratamiento. Rol del Ejercicio Físico

6. Trabajo multidisciplinar

Si tienes dudas escríbenos

Soluciones del entrenamiento personal en la mujer
5 horas

1. Entrenamiento para la mujer fértil

- Entrenamiento durante las fases del ciclo menstrual
- Consideraciones estructurales para el entrenamiento

2. El ejercicio físico durante el embarazo

- Influencia del ejercicio físico durante el embarazo
- Elaboración de un programa de actividad física para embarazadas: Factores a tener en cuenta

3. Consideraciones sobre el entrenamiento en la mujer adulta (menopausia)

Nutrición en el entrenamiento personal
10 horas

1. Introducción a la dieta para mejorar el rendimiento en el entrenado

2. Teoría CICO y necesidades calóricas

3. Pautas para aumentar la masa muscular

4. Aproximación nutricional para la pérdida de grasa

5. Aplicaciones tecnológicas y desarrollo nutricional

Entrenamiento estructural y prevención de lesiones
30 horas

1. Soluciones de entrenamiento relacionados con el tren superior

- Análisis estructural y funcional
- Patrones de movimiento alterados
- Estrategias de reeducación del patrón motor
- Protocolos de prevención y readaptación

2. Soluciones de entrenamiento para patologías relacionados con el raquis

- Análisis estructural y funcional
- Patrones de movimiento alterados
- Estrategias de reeducación del patrón motor
- Protocolos de prevención y readaptación

3. Soluciones de entrenamiento para patologías relacionados con el tren inferior

- Análisis estructural y funcional
- Patrones de movimiento alterados
- Estrategias de reeducación del patrón motor
- Protocolos de prevención y readaptación

4. Herramientas metodológicas para la prevención y readaptación

- Técnicas neuromusculares
- Auto masaje
- Entrenamiento excéntrico
- Control de la fatiga
- Plataformas vibratorias
- Electroestimulación
- Entrenamiento con biofeedback

Gestión y comunicación en el entrenamiento. Las claves de tu negocio
10 horas

1. Gestión en el entrenamiento:

- ¿Se puede vivir del entrenamiento personal?
- Tu modelo de Negocio
- El plan de empresa
  - _ Bases para la creación de un Plan de Negocio
  - _ Fuentes de financiación
- Herramientas de fidelización de clientes
- Experiencia de cliente

2. Comunicación y Marketing

- Creación de marca (branding)
- Relaciones Públicas: contacto con medios
- Redes Sociales
- Marketing digital (Inbound Marketing)

Si tienes dudas escríbenos

VIII EXPERTO UNIVERSITARIO
EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

CLAUSTRO DE PROFESORES

Si tienes dudas escríbenos

CLAUSTRO DE PROFESORES



Blanca Romero Moraleda

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Graduada en Fisioterapia y Diplomada en Magisterio especialista Educación Física. Profesora en el Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana de la Universidad Autónoma de Madrid. Preparadora física y readaptadora en primera división de fútbol femenino.



Eneko Baz Valle

Graduado en ciencia de la actividad física y el deporte (UPV/EHU), Máster en alto rendimiento deportivo (COE), Máster en investigación (UPV/EHU), doctorando en ciencias del deporte por la universidad del país vasco (UPV/EHU), estudiante técnico superior en dietética (TSD).

Preparador de culturismo natural y atleta natural (una tarjeta PRO como preparador en la categoría bikini fitness), director y profesor de ENFAF (Escuela Nacional de Fuerza y Acondicionamiento Físico), autor y coautor de varios estudios publicados en revistas JCR, divulgador en redes sociales con la marca personal de Bazman Science.



César Collazo García

@zekotrainer

Licenciado en Ciencias de la actividad física y deporte col.54093 (INEF Galicia), Master en alto rendimiento deportivo (COE). Grado en Fisioterapia (cursando actualmente)

Entrenador personal certificado por la National Strength and Condition Asociation (NSCA-CPT), Entrenador personal certificado American college and sports medicine (ACSM-CPT) Master Trainer Entrenamadrid. Master en mecánica del ejercicio Resistance Institute. Co-director centro especializado en actividad física y salud E-Motion. Miembro del equipo de investigación del laboratorio de biomecánica del INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.



Bruno Suárez Luginick

@brunosuarezEM

Doctor en Ciencias de la actividad física y deporte (UPM), Licenciado en Ciencias de la actividad física y deporte col.54025 (UVIGO), Grado en Fisioterapia (cursando actualmente), Master gestión y dirección instalaciones deportivas, Posgrado universitario entrenamiento personal (UPM), Master universitario en docencia universitaria (UAH).

Entrenador personal y especialista en fuerza y acondicionamiento físico con distinción por la National Strength and Condition Asociation (NSCA-CPT*D y CSCS*D). Entrenador personal certificado por la American College and Sports Medicine (ACSM-CPT). Master Trainer en Wellness institute Technogym y Master Trainer en Entrenamadrid. Co-director centro especializado en actividad física y salud E-Motion. Miembro del equipo de investigación del laboratorio de biomecánica del INEF de la Universidad Politécnica de Madrid.



Laura Pérez García

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFYDE UAH) col. 55164. Máster en Actividad Física para personas con discapacidad (UAH). Entrenadora personal del centro especializado en Actividad Física y salud E-Motion. Formadora/docente Escuela E-Motion.



Iván Sánchez Paz

@ivansp6

Grado en Ciencias de la actividad física y deporte col. 55094 (UPSA), Diplomatura en Educación física (USAL) Cursos especialista universitario en entrenamiento personal (UPM).

Entrenador personal certificado por la National Strength and Condition Asociation (NSCA-CPT), Entrenador personal certificado American college and sports medicine (ACSM-CPT) Master Trainer Entrenamadrid. Co-director de la academia E-Motion.



Sonsoles Hernández

@trainsplant

Doctora con Mención Internacional en Biomedicina. Línea de investigación: Máster Universitario Oficial en Innovación e Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Profesora en la Facultad de Ciencias de la actividad física y el deporte en el Centro de Estudios Superiores Alberta Giménez (CESAG) Universidad de Comillas (Palma de Mallorca). Profesora asociada en la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid. Proyecto de investigación "Activating Brown Adipose Tissue through Exercise. Proyecto de investigación "Influencia del entrenamiento físico adaptado para la Boccia en la calidad de vida y autonomía personal de adultos con parálisis cerebral y grandes dependientes" realizado en el Centro de Referencia Estatal para personas con Discapacidad física y grandes dependientes de San Andrés del Rabanedo (León).



Javier Sanchez García

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, col. 55036 (INEF Madrid). Máster en entrenamiento personal (UPM). Entrenador personal certificado por la National Strength and Condition Asociation (NSCA-CPT). Especialista en técnicas de activación muscular (MAT Specialist). Entrenador personal en el centro especializado en actividad física y salud E-Motion. Master Trainer en Entrena Madrid. Docente en el programa experto universitario en entrenamiento personal título propio de la Universidad La Salle, Madrid.



Javier Butragueño
@javierbutra

Doctor y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Col:12740 (UPM). Máster en Administración y Dirección Internacional del Empresas (UPM). Diplomado en Educación Física (UCM).
Posgrado Universitario de Entrenamiento personal (UPM) y entrenador Nacional de Natación.

Actualmente desarrolla su trabajo en el Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. INEF-Madrid. Fue Cofundador de la empresa Centro PRONAF y actualmente fundador de la Obesity Mangement School.

Miembro del Grupo de investigación LFE Research Group.
Miembro del Grupo de la Red española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. EXERNET.
Miembro del Grupo de Trabajo de Ejercicio Físico y Obesidad. SEEDO.



Paloma Gonzalo

Doctora en Ciencias de la Salud y Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Alcalá. Master en Educación Física y Posgrado en Entrenamiento Personal. Actualmente trabaja como investigadora postdoctoral en Dana-Farber Cancer Institute / Harvard Medical School en el departamento de Oncología Médica.



Sergio Pérez Chico

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte col. 60432 (Universidad de Alcalá). Máster en Actividades Físicas y Deportivas para la inclusión social de personas con discapacidad (Universidad Autónoma de Madrid). Especialista en biomecánica y valoración funcional.



Carlos Balsalobre
@cbalsalobre

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte Universidad Autónoma de MAdrid. Master en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO), Máster en Alto Rendimiento por el Comité Olímpico Español -Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en valoración y entrenamiento de la fuerza. Profesor Nuevas Tecnologías para el Alto Rendimiento, Universidad Europea de Madrid.

Autor de múltiples artículos científicos y diseñador de apps para iPhone. Asesor del entrenamiento de fuerza de atletas del Centro de Alto Rendimiento de Madrid. Creador de las aplicaciones móviles para la valoración del rendimiento RunMatic, My Jump, Powerlift y Nordics.



Iván Chulvi

@ivanchulvi

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor en la Universidad de Alicante. Profesor invitado en diferentes Universidades (másters, cursos, docencia). Certificado como Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS) y Certified Personal Trainer (NSCA-CPT*D) por la NSCA. Profesor NSCA-Spain. Presente en diferentes foros de investigación universitaria. Presenter y ponente habitual de congresos, ferias y eventos de fitness.

Director de Benestar Wellness Center, desarrollando labores de diseño de programas de ejercicio físico y ejecución de los mismos en poblaciones especiales. Colaborador freelance en diferentes clínicas como asesor de prescripción de ejercicio físico. Asesor de ejercicio físico en la empresa Traïnsplant



Miguel Fernández Del Olmo

www.controlmotorgroup.com

Doctor en Educación Física y profesor titular de la asignatura Aprendizaje y Control Motor en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidade de A Coruña. Dirige el grupo de investigación "Aprendizaje y control del movimiento humano" (www.motorcontrolgroup.com).

Su formación neurofisiológica tiene lugar como investigador del Instituto Neurológico de Londres durante dos años. Posteriormente, y durante año y medio amplia sus conocimientos en aprendizaje y control motor en la Universidad de Berkeley. También ha sido investigador invitado en la Universidad de Chegdu (China) y Universidad de Technion (Israel).

Su experiencia deportiva pasa por haber sido atleta de élite, readaptador físico del Real Club Deportivo de la Coruña temporada 1999/2000 y preparador físico del Liceo Hockey Patines del 2000 al 2003.



Isaac Rojas

@isaacrojasPT

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Colegiado núm. 54452) Especialista en Ergonomía y Psicosociología aplicada. ULL. Posgrado en Traumatología deportiva y Cirugía Ortopédica. NSCA-CPT,ISSA-CPT. MBA en Gestión y Dirección de Entidades Deportivas. Miembro de la comisión que elaboró la "Guía Médica de prescripción del Ejercicio Físico en Atención Primaria de la Salud", de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias

Master Trainer en Functional Training FTHP. Co-autor del manual Sport & Health Conditioning. Formador y co-autor del Health Space Programs de Technogym. Coordinador del área de acondicionamiento físico y prescripción de ejercicio, en el Hospital SJD de Tenerife. CEO de Health Space SL. Elegido en el año 2014 entre los 10 mejores entrenadores del mundo, PTTW2014 en Nueva York. Elegido Mejor Entrenador del año en España 2015. Feria GYM FACTORY, Madrid.



Aurelio Corral

@yeyocorral

Licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte col:55576, (ULE). Graduado en Fisioterapia en la Universidad Camilo José Cela. Master en gestión de instalaciones y organizaciones deportivas, Master alto rendimiento deportivo (Universidad Politécnica de Madrid Posgrado en Aptitud Pedagógica. Posgrado en osteopatia estructural (icomed).

Especialista en Biomecánica deportiva y preparación física de deportistas de alto rendimiento. Certificado por RETUL academy (Boulder, Colorado University), traiingpeaks university level 2, (Boulder, Colorado University). WKO4 big data analysis (Boulder, Colorado University). Bikefitting academy (Sittard, Holland). Entrenador nacional ciclismo (RFEC). Director y fundador de macrociclo, centro especializado en asesoramiento de deportistas de resistencia.



Javier Loureiro

Licenciado en Ciencias de la actividad física y deporte na col. 52637 (INEF Galicia), Posgrado en rehabilitación cardíaca.

Instructor Rehabilitación Cardíaca Fase IV (BACPR - British Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, Member 2940). Member EACPR/444436/20110330 of the European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation (EACPR) rama correspondiente de la ESC (European Society of Cardiology)



David Noguera

@_davidnoguera

Licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte por la Universidad Europea de Madrid. Master en alto rendimiento de deportes cíclicos (UM) Trainer Level 2 by Training Peaks. Trainer specialist WKO4. Power analysis software.

Innovation & Traning Manager Virgin Active Iberia. Entrenador de ciclistas y triatletas en nogueracycling.com. Técnico de desarrollo en la APP Underbike. Presenter nacional ciclismo indoor.



Mario Cañizares Sánchez-Beato

@Mario_Canizares

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEFC-UAB). Máster en Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos (HP Sports Science - UM). Finalizando proyecto final del Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COES-UAM). Entrenador Superior de Natación (RFEN)

Especialista en acondicionamiento físico y fuerza por la National Strenght and Conditioning Association (NSCA CSCS). Entrenador personal en Virgin Active Las Rozas. Fundador y director de la plataforma de entrenamiento www.elite.nextlevel.com. Docente especialista en biomecánica y entrenamiento de natación en En-Forma. Redactor colaborador en International Workout Endurance Group y G-SE.



Mª Ángeles de Santiago

@angelesdesantiago

Licenciada en Ciencias Económicas, rama de Empresas, en ICADE (Universidad Ponti cia de Comillas): Especialidad de Marketing. Programa de Dirección de Empresas por MBS Houston University. Programa de Desarrollo Directivo (PDD) por el IESE de Madrid (Universidad de Navarra).

Es Propietaria y Gerente del MANAGEMENT AROUND SPORTS (MAS), empresa de formación y consultoría orientada a la gestión de las instalaciones deportivas, y representante en España de IHRSA. Ponente en foros nacionales e internacionales: Convención IHRSA en Estados Unidos, Consejería de Deportes Comunidad Castilla La Mancha, y colaboradora en el diseño de numerosos eventos de formación del sector. Desde hace diez años es Miembro del Consejo Europeo de IHRSA. Durante sus más de 20 años de experiencia profesional ha desempeñado numerosas responsabilidades en muchos ámbitos, destacando las áreas de marketing, comercial y gestión deportiva.



Jorge Rosales

@jorgerosfi

Licenciado en Comunicación y Relaciones Públicas (con Matrícula de Honor) por la Universidad Latinoamericana de México, Máster en Comunicación Periodística, Institucional y Empresarial por la Universidad Complutense de Madrid, Formación Superior en Marketing por el Centro de Estudios Financieros además de realizar un curso de "Social Media for Journalist" con la Texas University, Austin.

Responsable de las áreas de Clientes, Comunicación y Marketing en MAS. Responsable de Comunicación y Prensa de instituciones e investigaciones que promueven la actividad física de la sociedad. Ponente a nivel nacional e internacional y escribe para diversas revistas especializadas en España, Estados Unidos y Latinoamérica tratando temas de Comunicación 2.0, Marketing Digital y nuevas tecnologías. Profesor en Redes Sociales y Comunicación en el Posgrado de Especialista en Marketing y Community Management de Empresas y Eventos Deportivos por la UCLM, así como ha participado en diversos programas de la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Pablo de Olavide, de Sevilla.



Rubén Barakat

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la UPM. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Director del grupo de investigación "embarazo y ejercicio" y autor de numerosos trabajos y publicaciones en las revistas nacionales e internacionales más relevantes del sector. Además es autor del libro "El ejercicio Físico durante el embarazo"



Walter Suárez

@waltersport

Grado en Fisioterapia (Cursando actualmente). Entrenador especialista en patologías de corte metabólico (obesidad y diabetes). Investigador en la Universidad Pablo Olavide (Sevilla).

Miembro del grupo de trabajo de ejercicio físico y obesidad en Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).



METODOLOGÍA

El posgrado se desarrolla con una enseñanza de carácter mixta, presencial y a distancia.

Cada asignatura tiene asignadas las horas correspondientes en el plan de estudios. Cada bloque de contenidos puede tener una duración de una o más jornadas. Cada jornada contiene 15 horas lectivas.

Dos semanas antes de la primera Jornada Presencial el alumno recibirá, mediante correo electrónico, la documentación correspondiente a cada asignatura.
Durante el periodo de estas dos semanas el alumno/a deberá trabajar con esta documentación y responder un Cuestionario que deberá ser entregado en la Jornada Presencial referente al curso.
Al finalizar cada contenido el alumno realizará un trabajo o un examen aplicado, donde se evaluarán los contenidos propuestos.

Durante las Jornadas Presenciales el profesorado profundizará sobre los distintos contenidos y, por tanto, la información aportada.



La enseñanza del posgrado se basará en los siguientes principios:

La metodología de enseñanza tiene como objetivo la aplicación práctica de los contenidos teóricos, es decir, en el saber hacer, fundamento de todo buen profesional.

Por tanto, la enseñanza está diseñada para conseguir la participación y reflexión del alumno, que combinará el estudio individual, con el trabajo de aprendizaje y aplicación tutorizado por el profesorado.

Uno de los aspectos fundamentales de esta metodología es desarrollar en el alumnado el juicio crítico de la información publicada por la ciencia y las propuestas empíricas desarrolladas en el ámbito profesional.

La temática ha sido diseñada y elaborada por el profesor, no obstante, se promueve que el alumno reflexione sobre los contenidos y así, poder generar interrogantes y generar un aprendizaje significativo.

Por último, se fomenta una metodología de aprendizaje autónoma para adquirir los conocimientos, en la que el alumno debe encontrar la información, analizarla y extraer y aplicar los contenidos apropiados en función de los objetivos previamente establecidos.

La duración horaria del curso experto es la siguiente:

TIPO DE MATERIA	HORAS
Trabajo fin de título	60
Trabajos propios del alumno	60
Horas de docencia	180
Total horas	300



CALENDARIO ACADÉMICO

Duración del curso: 8 meses,
divididos en 300 horas de las cuales 180 presenciales
(15 h. semanales).

Formato y horario: Viernes de 16 a 21 h.
Sábados de 9.00 a 14.00 h y de 15.00 a 20.00 h.
(Asistencia obligatoria al menos a un 80% de las clases).

AÑO 2024

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AÑO 2025

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

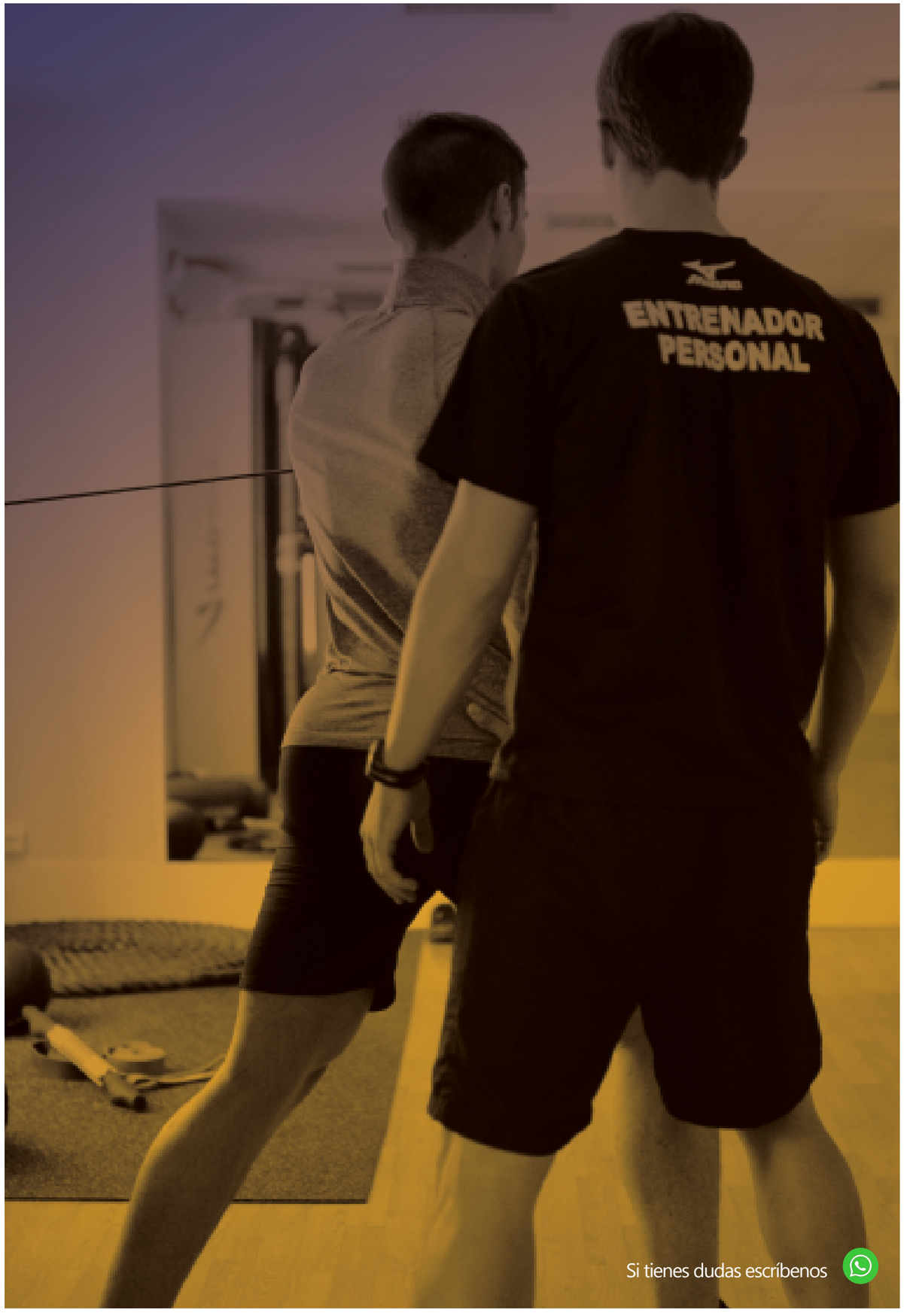
Si tienes dudas escríbenos

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación global del curso experto se realizará a través de tres vías principales:

Cuestionarios previos a la asignatura (20% NOTA FINAL)

Trabajos o exámenes durante o post asignatura (40% NOTA FINAL)

Trabajo fin de experto (40% NOTA FINAL)

TRABAJO FIN DE EXPERTO

- El Trabajo Fin de Experto supone la realización, por parte del estudiante, de un proyecto, memoria o estudio de carácter personal en el que aplique y desarrolle los conocimientos adquiridos durante el curso.
- El Trabajo deberá estar orientado a la aplicación de las competencias generales y específicas asociadas a la titulación.
- El Trabajo Fin de Experto se realizará de forma individual, bajo la supervisión del/la tutor/a designado/a y se le asignarán 60 horas de duración.
- Los alumnos únicamente podrán presentar su Trabajo Fin de Experto una vez que tengan superadas las evaluaciones previstas en las restantes materias del Plan de Estudios.
- La presentación del trabajo fin de experto se realizará en convocatoria ordinaria el último fin de semana del curso.

REQUISITOS DE ACCESO

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO? Perfil del alumno

- Tendrán acceso exclusivo a este programa Licenciados o Graduados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Se valorará el expediente académico y el currículum para el acceso al posgrado.
- En el currículum se tendrá en cuenta la relación personal del aspirante con la actividad física y el deporte:

  · Funciones desempeñadas como entrenador.
  · Experiencias en relación a la actividad física como la actividad competitiva.
  · Publicaciones nacionales e internacionales.
  · Carta de presentación.
  · Conocimiento inglés.

TITULACIÓN NECESARIA

Grado en CAFYD

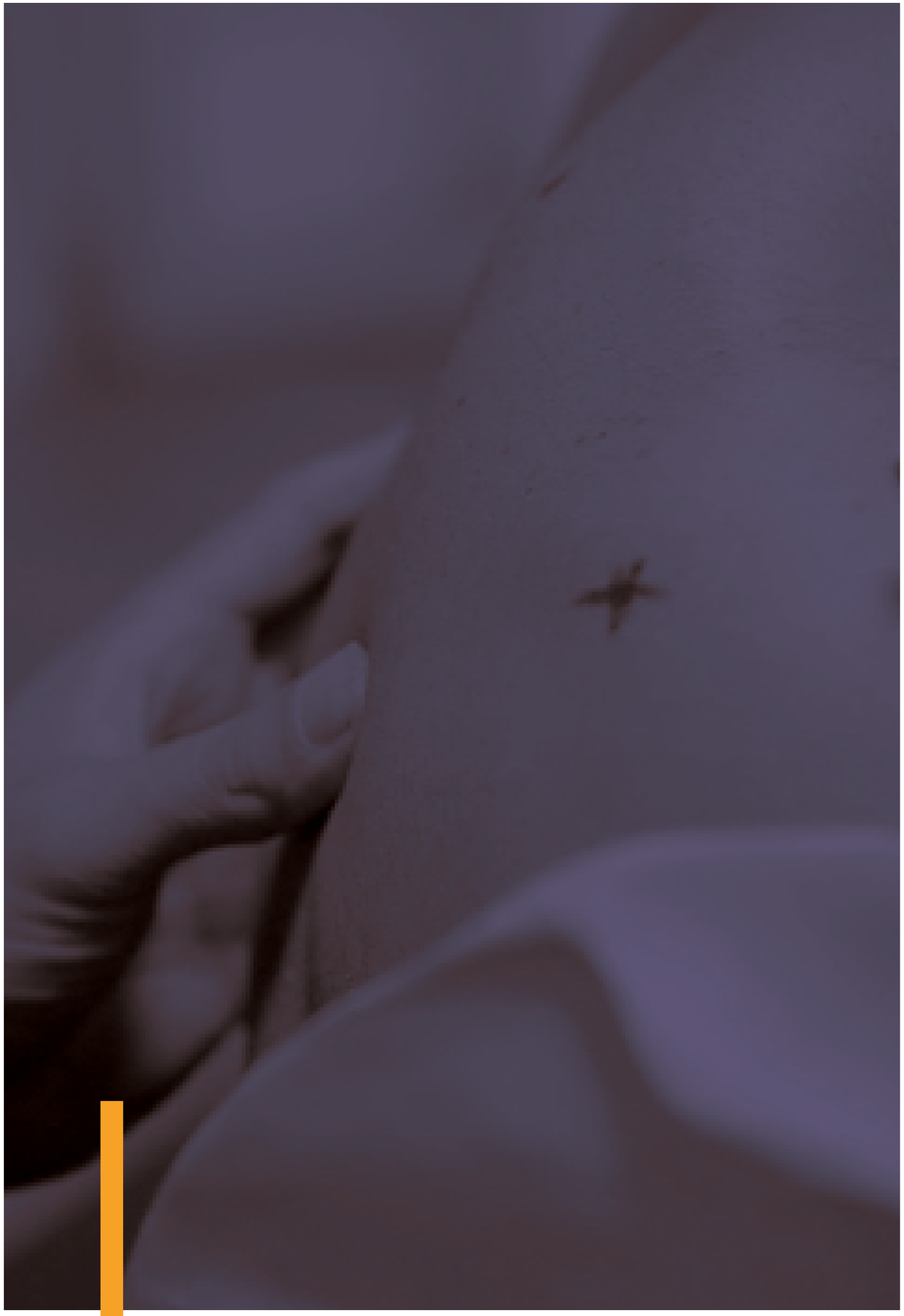
Licenciado en CAFYD

Estudiante del último curso de Grado CAFYD

TITULACIÓN NECESARIA

Nota media del expediente académico

Currículum vitae



INSCRIPCIÓN Y FORMAS DE PAGO

DOS FECHAS DE PAGO

Antes del 15/06/24

PAGO ÚNICO	PAGO FRACCIONADO
2.400 €	10 pagos de 290€

A partir del 16/06/24

PAGO ÚNICO	PAGO FRACCIONADO
2.999 €	10 pagos de 350€

*No se hacen devoluciones del importe de matriculación en ninguna de las modalidades de pago.

Si tienes dudas escríbenos

VALOR AÑADIDO

El Curso-Programa se desarrolla en las instalaciones del Campus Universitario La Salle.

Unas instalaciones de vanguardia y con el material necesario para poder preparar al alumno para el mercado laboral.

Las sesiones prácticas se desarrollan en el Instituto de Rehabilitación Funcional La Salle.

Este es el centro de rehabilitación más grande de Madrid. En él se hace uso de la ciencia y el conocimiento como agente promotor de la salud, adecuando los tratamientos específicos en función de las necesidades individuales de cada persona.

Son 5000 m2 de espacio destinado a ofrecer la mejor recuperación posible. Con Piscinas de tratamiento, 5 gimnasios equipados y 7 salas específicas de intervención con un modelo en continuo desarrollo debido a las numerosas investigaciones que se desarrollan en estos momentos.

Asimismo, cabe señalar que la elección de los profesores de este curso de experto se ha realizado por su valor en conocimientos y prestigio, así como por la excelencia a la que han llegado en el ámbito laboral y en su contexto de especialización.

TITULACIÓN

Diploma de especialización universitaria en Entrenamiento Personal, título propio de la Universidad La Salle. Este programa tiene una carga lectiva de 30 créditos ECTS.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

La Salle Centro Universitario



La Salle Centro Universitario
Calle la Salle, 10, 28023 Madrid

Si tienes dudas escríbenos



Si tienes dudas de
si este curso es para ti o si necesitas
asesoramiento sobre tu futuro profesional
pincha en el logo y escríbenos

Más información · expertopt@emotiontraining.es · +34 91 071 15 97

LASALLE international graduate school