



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico- Deportiva



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Sobre el Curso



Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

Siguiendo la filosofía de nuestras instituciones, entendemos que la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje es directamente proporcional a la calidad de sus docentes, es por ello que nos complace reunir, en primicia, a especialistas de reconocido prestigio internacional y un exquisito rigor científico, el cual está contrastado con una inagotable fuente de aportaciones a la literatura científica.

La sociedad actual reconoce la importancia y por ende, los beneficios, del ejercicio físico y del deporte, es por ello que su práctica continuada cada vez es más notoria, incrementando exponencialmente el número de participantes.

No obstante, dicha práctica físico-deportiva suele llevar implícita una correcta ejecución y prescripción de ejercicios, atendiendo al objetivo pretendido. Actualmente, observamos ciertas modas o tendencias carentes de una base sólida de conocimientos científicos, interfiriendo de forma directa en la salud de los participantes.

Por otro lado, dicha práctica físico-deportiva suele llevar implícita una serie de patologías o lesiones, atendiendo a la naturaleza intrínseca de dichos ejercicios.

Los profesionales del ejercicio físico y la salud desempeñan una labor fundamental en este campo, es por ello, que el fin último del presente Máster es dotar a nuestro alumnado de las competencias y habilidades que garanticen un crecimiento profesional; conociendo y dominando los factores inherentes que rodean la planificación y la prescripción de ejercicio físico orientado a la salud y/o al alto rendimiento, así como conocer y dominar los factores predisponentes, la tipología lesional, la planificación, prescripción y evaluación de las distintas patologías.

DESCUENTO DEL 20%

Para alumnos de la Universidad Isabel I se ofrece un descuento del 20%. Solicitar a becas@g-se.com. Los alumnos de Latinoamérica ya están viendo el precio del Máster con el 20% de descuento. En la información en formato PDF que se descarga más abajo podrán ver los dos precios: con descuento y sin descuento.



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Docentes



JULIÁN AGUILERA CAMPILLOS

Valoración Funcional



MARIANO JOSÉ MARTINEZ



FRACESC COS



VÍCTOR SEGARRA

Rehabilitación, readaptación y prevención de lesiones



FRANCISCO J VERA GARCÍA



FELIX VICENTE MIRANDA

Preparación Física, Prevención y Readaptación de Lesio



JUAN RAMÓN HEREDIA ELVAR

Fisiología, Metodología del Entrenamiento



GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA

Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



JUAN CARLOS COLADO SÁNCHEZ



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Docentes



FERNANDO MATA ORDOÑEZ



ANTONIO CEJUDO PALOMO
Entrenamiento, Lesiones y Salud



CARLOS BARBADO VILLALBA
Ciclismo, entrenamiento, fitness



FELIPE ISIDRO DONATE
Ejercicio Físico en Patologías Metabólicas



PEDRO J. MARÍN



PEDRO J MARÍN CABEZUELO



HECTOR GARCIA



JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO
Consejero Científico



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 1

La Readaptación Físico-Deportiva como Perfil Profesional

- La readaptación como perfil profesional.
- El readaptador físico-deportivo: aspectos legales
- El readaptador físico-deportivo: psicología deportiva

Aplicación de las TIC

- Uso de la Tecnología de la Información y Comunicación: búsqueda en bases de datos

Bases del entrenamiento y la Readaptación I

- Anatomía
- Fisiología
- Biomecánica

Bases del entrenamiento y la Readaptación II

- Capacidades Condicionantes

Talleres:

- Taller 1: Evaluación de la Fuerza, Potencia, Velocidad y Agilidad
- Taller 2: Evaluación de la Resistencia y Taller de Flexibilidad



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 2

Fundamentos Científicos y Biológicos de las Lesiones

- Epidemiología y mecanismos lesivos: incidencia, severidad y factores de riesgo
- Lesión muscular
- Lesión tendinosa
- Lesión ligamentosa y luxaciones
- Lesiones óseas (fracturas)
- Lesiones cartilaginosas y meniscales

Talleres:

- Taller 3: Ortopedia y valoración I
- Taller 4: Ortopedia y valoración II

Fases y Cuantificación de la Readaptación

- Fases de la readaptación: readaptación al esfuerzo
- Cuantificación de la readaptación

Talleres:

- Taller 9: Cuantificación de la readaptación I
- Taller 10: Cuantificación de la readaptación II

Higiene Postural y Core



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

- Medidas de prevención desde la actividad física:
 - Higiene postural y Core

Talleres:

- Taller 5: Higiene Postural y Core

Protocolos de Prevención y Readaptación de las Lesiones Más Frecuentes

- La prevención de lesiones deportivas: factores de riesgos intrínsecos y extrínsecos
- Readaptación físico-deportiva de las lesiones más frecuentes (protocolos de readaptación)

Talleres:

- Taller 6: Prevención de lesiones
 - Taller 7: Lesiones del miembro inferior
 - Taller 8: Lesiones del miembro superior
-



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 3

Planificación y Prescripción de Ejercicio Físico

- Introducción a la planificación y periodización
- Prescripción de las capacidades condicionantes y coordinativas

Talleres:

- Taller 11: Planificación y periodización I
- Taller 12: Planificación y periodización II

Readaptación Acuática y Funcional

- La readaptación acuática: evidencias, progresión y planificación
- Readaptación con material funcional

Talleres:

- Taller 13: Readaptación acuática
- Taller 14: Entrenamiento funcional

La Nutrición en el Proceso de Prevención y Readaptación

- Alimentación en la prevención y recuperación de lesiones
- Ergogenia en la prevención y readaptación



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Protocolo ROM Sport

- Cuantificación de la flexibilidad

Talleres:

- Taller 15: Protocolo ROM Sport

Evaluación Integral del Deportista

- Introducción. SOFTEID.- Software para la Evaluación Integral del Deportista
- Valoración postural estática: cuantificación y fichas de registro
- Valoración postural dinámica: cuantificación y fichas de registro
- Capacidades condicionantes y coordinativas: registro y análisis de datos
- Registros e informes del evaluado

Talleres:

- Taller 16: Evaluación Postural estática y dinámica
- Taller 17: Evaluación de las capacidades condicionantes y coordinativas

Módulo 4

TFC - Trabajo de Fin de Curso

- Prevención y readaptación físico-deportiva de una patología



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 5

Aplicación de las TIC

- Uso de la Tecnología de la Información y Comunicación: búsqueda en bases de datos

Psicología Deportiva, Marketing y Legislación

- Psicología deportiva para el entrenador personal
- Marketing y aspectos legales

Bases del Entrenamiento Personal I (Anatomía, Fisiología y Biomecánica)

- Anatomía, fisiología y biomecánica aplicadas al entrenamiento personal

Bases del Entrenamiento Personal II (Capacidades Condicionantes)

- Introducción a las capacidades condicionantes y coordinativas

Talleres

- Taller 1: Evaluación de la Fuerza, Potencia, Velocidad y Agilidad
- Taller 2: Evaluación de la Resistencia y Taller de Flexibilidad



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 6

Prescripción del Entrenamiento y Ejercicios Cardiovasculares (Resistencia)

- Planificación y prescripción del entrenamiento personal
- Técnica y diseño de ejercicios cardiovasculares en sala de Fitness

Talleres

- Taller 3: Planificación y prescripción del entrenamiento
- Taller 4: Ejecución de ejercicios cardiovasculares

Técnica y Diseño de Ejercicios Resistidos con Peso Libre y Máquinas (Fuerza)

- Técnica y Diseño de Ejercicios Resistidos con Peso Libre y Máquinas (Fuerza)

Talleres:

- Taller 5: Ejecución correcta de ejercicios resistidos (prácticas en sala y gimnasio)

Entrenamiento Personal en el Medio Acuático

- Entrenamiento Personal en el Medio Acuático

Talleres:

- Taller 6: Prescripción de ejercicios en el medio acuático



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

- Taller 7: Prescripción acuática en poblaciones especiales

Diseño de Programas en Poblaciones Especiales

- Diseño De Programas en Poblaciones Especiales

Talleres:

- Taller 8: Planificación y prescripción en poblaciones especiales

Nutrición en el Entrenamiento Personal

- Bases de la alimentación en el entrenamiento personal
 - Ayudas ergogénicas
-



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 7

Las Lesiones Deportivas

- Lesiones deportivas por sobreuso

Talleres:

- Taller 9: Lesiones por sobreuso
- Taller 10: Vendajes funcionales

Prescripción de Ejercicio Físico: Flexibilidad y Actitud Postural

- Bases científicas del entrenamiento de la flexibilidad

Talleres:

- Taller 11: Evaluación de la flexibilidad y actitud postural

CORE y Anatomía Aplicada al movimiento

- CORE: valoración y prescripción
- Anatomía aplicada al movimiento

Talleres:

- Taller 12: CORE



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

- Taller 13: Anatomía aplicada al movimiento

La Fuerza

- Entrenamiento de la Fuerza
- Valoración de la Fuerza

Talleres:

- Taller 14: Valoración/entrenamiento de la fuerza en el miembro inferior
- Taller 15: Valoración/entrenamiento de la fuerza en el miembro superior

Evaluación Integral del Deportista (EP)

- Introducción. SOFTEID.- Software para la Evaluación Integral del Deportista
- Valoración postural estática: cuantificación y fichas de registro
- Valoración postural dinámica: cuantificación y fichas de registro
- Capacidades condicionantes y coordinativas: registro y análisis de datos
- Registros e informes del evaluado

Talleres:

- Taller 16: Evaluación Postural estática y dinámica
- Taller 17: Evaluación de las capacidades condicionantes y coordinativas



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 8

TFC - Trabajo de Fin de Curso (EP)

- Planificación y prescripción de un entrenamiento personalizado

Módulo 9

Entrenamiento Funcional Theraband Academy

- Características de los productos Thera-Band
- Fundamentos de actuación en situaciones personalizadas y colectivas
- Propuesta de ejercicios y progresiones para el entrenamiento personalizado y colectivo con diferentes materiales:
 - Fitball
 - Bandas elásticas
 - Exercise station
 - Soft stability
 - Balance boards
 - Stretch strap, etc.



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Programa académico (1549 Horas cátedra)

Módulo 10

Elaboración del Trabajo Fin de Máster

- Elaboración del Trabajo Fin de Máster

Módulo 11

Presentación oral del Trabajo Fin de Máster

- Presentación oral del Trabajo Fin de Máster



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 vídeos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Universidad Isabel I
- Tipo de certificado: Papel
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- Certificado provisto por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) para otorgar Créditos de Educación Continua (CECs) a quienes a quienes sean ACSM Certified Personal Trainers, ACSM Certified Group Exercise Instructors, ACSM Certified Exercise Physiologists o tengan otro certificado otorgado por ACSM.



Máster Internacional en Entrenamiento Personal, Prevención y Readaptación Físico-Deportiva

Avaless Científicos



G-SE



American Society of Exercise Physiologists



Asociación Argentina de Medicina del Deporte y Ciencias del Ejercicio



Secretaría de Deporte, Educación Física y Recreación de la Nación Argentina



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud



American College of Sports Medicine



JAM SPORTS

Jam Sports - Integral Sports Training



Check Your Motion



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"



G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com