



FITNESS · ENTRENAMIENTO PERSONAL · 9 TEMAS · ESPECIALIZACIÓN

Curso Universitario de Especialización en Entrenador Personal

Formación en fundamentos del entrenamiento, anatomía funcional, nutrición deportiva, psicología, prevención de lesiones y primeros auxilios.

ÁREA	ESTRUCTURA	MODALIDAD	INFORMACIÓN
Fitness · Entrenamiento personal	9 temas formativos · Modalidad flexible	100% online · Flexible	Orientación personalizada

Preparación para avanzar profesionalmente.

Programa orientado al diseño y acompañamiento de entrenamientos individualizados según objetivos y condición física.

Integra fundamentos biológicos, teoría del entrenamiento, nutrición, psicología deportiva, masaje, lesiones y primeros auxilios desde una perspectiva formativa.

La formación no habilita para diagnosticar, prescribir dietas clínicas, realizar fisioterapia ni sustituir a profesionales sanitarios titulados.

¿Qué aprenderás?

- Comprender la respuesta del cuerpo al ejercicio.
- Planificar entrenamientos individualizados y progresivos.
- Conocer principios generales de alimentación aplicada al deporte.
- Identificar pautas preventivas ante lesiones frecuentes.
- Aplicar nociones básicas de primeros auxilios.
- Comprender los factores psicológicos asociados al rendimiento y la adherencia.

Un programa pensado para tu desarrollo.

Entrenadores, monitores y profesionales deportivos que desean ampliar conocimientos.

Personas interesadas en iniciarse en el entrenamiento personal y el fitness.

Acceso al programa

No se exigen requisitos académicos previos para acceder al programa.

Para ejercer determinadas funciones pueden exigirse titulaciones, inscripción o requisitos autonómicos adicionales.

Ámbitos en los que podrás crecer.

La formación permite ampliar competencias y optar a funciones relacionadas con los siguientes perfiles y entornos profesionales.

- 01 Entrenamiento personal, cuando se cumplan los requisitos aplicables
- 02 Monitorización de actividades de fitness
- 03 Apoyo en centros deportivos y gimnasios
- 04 Programas de acondicionamiento físico
- 05 Emprendimiento en servicios de entrenamiento

9 módulos para desarrollar una visión completa.

01 · Teoría e historia del deporte y la educación física

- Contexto educativo y social
- Principios y objetivos
- Evolución histórica
- Fundamentos científicos

02 · Fundamento biológico

- Estructuras y funciones
- Adaptaciones al ejercicio
- Biomecánica
- Composición corporal
- Condición física

03 · Teoría del entrenamiento deportivo

- Metodología
- Fisiología
- Flexibilidad

04 · Nutrición deportiva

- Metabolismo energético
- Nutrientes
- Ayudas nutricionales
- Radicales libres

05 · Psicología deportiva

- Preparación mental
- Motivación
- Objetivos
- Estrés
- Dinámica de grupos

06 · Nociones básicas de masaje deportivo

- Principios generales
- Técnicas
- Estiramientos
- Crioterapia
- Prevención

07 · Lesiones deportivas

- Fundamentos
- Prevención
- Análisis general de resultados

08 · Fundamentos de fisioterapia

- Dolor y recuperación
- Lesiones y procesos frecuentes
- Ortesis y ayudas técnicas
- Reeducación funcional

09 · Primeros auxilios

- Actuación inicial ante accidentes y emergencias deportivas

Una estructura clara para avanzar a tu ritmo.

Materiales estructurados por módulos y temas para facilitar el aprendizaje.

Actividades para comprobar y consolidar los conocimientos adquiridos.

Pruebas vinculadas a los módulos del programa para valorar el progreso.

ACREDITACIÓN Y DIPLOMA



EN COLABORACIÓN CON



IUNIT es un Centro Universitario Español, con Número de Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) 28054816 , reconocido por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades del Gobierno de España, y cuya formación se enmarca en el ámbito del Espacio Europeo de Educación Superior.

Asimismo, IUNIT tiene el honor de estar Adscrito a la prestigiosa Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (España) , reafirmando su compromiso con la excelencia académica, la calidad de la enseñanza y el rigor educativo.

Del mismo modo, IUNIT forma parte de la Institución Internacional SEK , organización educativa de reconocida trayectoria y presencia internacional, con actividad educativa en España y en diversos países de Latinoamérica y un legado histórico que se remonta al siglo XIX.

Este sólido respaldo institucional constituye una garantía de nuestro compromiso con una formación de calidad, orientada a la preparación de profesionales capaces de afrontar con solvencia los desafíos de un entorno académico y profesional en constante evolución.