

**Dirigido a:**

TAFAD  
Maestro Especialista Educación Física  
Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Profesionales de la Actividad Física y del Deporte

**Horario:** Viernes tarde y sábados

**Lugar:** Universidad de Alicante. Campus San Vicente del Raspeig

**Duración:**

200 horas - 20 créditos (no libre configuración)  
Enero 2010 – Junio 2010

**Evaluación:** Semipresencial

**Matrícula:** 950 €

**Dirección:** Dr. D. José Antonio Pérez Turpin

**Jefe de Estudios:** D. Juan Manuel Cortell Tormo

**Documentación:** Formulario de inscripción y Fotocopia DNI

**Preinscripción:** Desde 15/10/2007 hasta 19/01/2008

PLAZAS LIMITADAS

**Información y solicitudes**

**Facultad de Educación**

Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas  
Área de Educación Física y Deportiva  
Campus San Vicente del Raspeig  
03080 Alicante

**Secretaría del Curso:**

Tel/Fax: +34 96 590 37 21  
(mañanas de lunes a viernes)  
mar.sogorb@ua.es  
deaod@ua.es

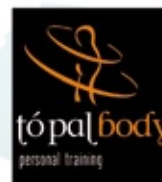
Tel: 630 35 87 41

(tardes de lunes a viernes)  
postgrado.edudeporte@ua.es

Más información:

[www.dgde.ua.es](http://www.dgde.ua.es)

Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante



FRANCISCOLLEDÓ  
FISIOTERAPIA  
ESPECIALIZADA



Experto Universitario en  
Entrenador Personal  
y Deportivo

V EDICIÓN 2009/10



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

Departament de Didáctica General i Didàctiques Específiques  
Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas

Àrea de Educació Física y Deportiva

## Programa

### MÓDULO I

#### ASPECTOS PRELIMINARES PARA EL DESEMPEÑO DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

1. Características del perfil profesional del entrenador personal.
2. Tipología y características de las ofertas actuales en actividad física personalizada.
3. Aspectos legales y de emergencia para entrenadores personales. RCP y desfibrilador externo automático.
4. Situación y legislación en el contexto español del entrenamiento personalizado y de sus profesionales. Comercialización y gestión del servicio personalizado.
5. Estructura y función de los sistemas muscular.
6. Estructura y función del sistema cardiovascular y respiratorio.
7. Adaptaciones al entrenamiento de la fuerza.
8. Adaptaciones al entrenamiento aeróbico.
9. Nutrición en el entrenamiento personalizado.

### MÓDULO II

#### ENTRENADOR PERSONAL PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DEVIDA

Evaluación y valoración del estado de salud y nivel de condición física.

10. Entrevista inicial.
11. Valoración antropométrica.
12. Evaluación cardiovascular, de la fuerza y la potencia y flexibilidad.

Ejecución técnica de los ejercicios

13. Flexibilidad, actitud postural y propiocepción.
14. Técnica de los ejercicios de fuerza.
15. Técnica de los ejercicios cardiovasculares.

### MÓDULO III

#### DISEÑO DE PROGRAMAS Y NECESIDADES ESPECIALES

Diseño de Programas de Entrenamiento.

16. Diseño de programas de entrenamiento para la fuerza.
17. Diseño de programas de entrenamiento cardiovascular.

Actividad física para personas con necesidades especiales.

18. Actividad física para personas con limitaciones en el aparato locomotor.
19. Actividad física para personas con trastornos metabólicos.

### Docencia presencial

Sesiones teóricas en aulas de la Universidad de Alicante.

Prácticas de cineantropometría en laboratorio con profesorado certificado por la International Society for the advancement of kinanthropometry.

Prácticas con fisioterapeutas y especialistas en readaptación funcional donde se permite la posibilidad compartir experiencias con casos reales.

Prácticas con especialistas de reconocido prestigio en instalaciones deportivas donde se ofertan los servicios de entrenador personal.

### Docencia Online

Mediante la Plataforma Virtual se podrá mantener un contacto directo entre los alumnos y el profesorado del curso para el envío de tareas, materiales e intercambiar experiencias.

Además, este curso orienta sus contenidos de forma que sirva de preparación para el examen NSCA-CPT.

## Profesorado

Dr. D. José Antonio Pérez Turpin  
*Universidad de Alicante*

Dr. D. Juan Manuel Cortell Tormo, NSCA-CPT  
*Universidad de Alicante*

Dr. D. Jordi Porta i Manceñido  
*International Society Advancement Kinanthropometry  
INEF Cataluña*

Dr. D. Roberto Cejuela Anta  
*International Society Advancement Kinanthropometry  
Universidad de Alicante*

D. Francisco Carrasco Mateo, NSCA-CPT  
*Club Manager Active Virgin Alicante*

D. David Carrión Brotons, NSCA-CPT; E.R.A.; MAT  
*Empresa de Entrenamiento Personal*

D. David Pérez García, ERA; MAT  
*Gestor de proyectos deportivos*

D. Pascual Aznar Amorós  
*Recuperador y Fisioterapeuta del Elche CF*

D. Pedro J. Roca Martínez, NSCA-CPT  
*Fitness Manager Active Virgin*

D. Jorge Lledó Cano  
*Fisioterapia Especializada*

D. Pedro Martínez Moya  
*Director Área Alicante O2 Centro Wellness*

D. Francisco Javier Pastor Navarro  
*Centro de Estudios Olímpicos Alicante*

D. José M. Soria García, NSCA-CPT  
*Director General de Tópalbody Personal Training*

D. Federico Carreres Ponsoda  
*Universidad de Alicante*

D. José Enrique Quiroga Díaz  
*Director Sportraining Magazine*

D. Xavier Fuster González  
*Sport Fitness Group  
Preparador Físico Basquet Mallorca*

**BOLSA DE TRABAJO**

