



Màster universitari en Entrenament Personal i Readaptació Fisicoesportiva

Títol oficial de la Universitat Pompeu Fabra

Com a professional de l'activitat física i l'esport, ¿estàs preparat per fer front a les noves tendències de l'entrenament personal i readaptació fisicoesportiva?

Cada vegada hi ha més persones de totes les edats que van prenent consciència de la importància de crear en la vida quotidiana hàbits relacionats amb la pràctica de l'activitat física i esportiva com a mitjà per aconseguir un benestar físic i mental. D'altra banda, els esportistes, i especialment els entrenadors, saben que és important pautar estímuls d'entrenament i mètodes de recuperació adequats, per prevenir les lesions i garantir una vida esportiva més prolongada i saludable.

És per això que es requereixen professionals amb una formació específica vinculada a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i de l'esport. L'entrenador personal com a professional en l'àmbit del *fitness* i de l'entrenament esportiu ha aconseguit un estatus rellevant en les activitats fisicoesportives. Per la seva banda, la figura del "readaptador funcional" a l'esforç fisicoesportiu en persones i/o esportistes que han patit o tenen algun tipus de lesió o patologia és necessària per satisfer la manca actual de professionals formats en aquest sector.

El binomi entrenador personal - readaptador ha de ser una figura rellevant amb les competències professionals necessàries per planificar i pautar mètodes d'entrenament adequats,

ahora prevenir possibles lesions derivades de la pràctica d'activitats físiques i esportives, i a més ser capaç d'utilitzar mitjans i mètodes de readaptació funcional a l'esforç fisicoesportiu en cas que aquests practicants o esportistes hagin patit una lesió i/o malaltia.

Per tot això, el màster universitari en Entrenament Personal i Readaptació Fisicoesportiva pretén formar professionals amb les competències específiques necessàries des de l'àmbit de coneixement de les ciències de l'activitat física i de l'esport. Amb aquest màster es garanteix als graduats i llicenciats una formació exigent que sens dubte millorarà les competències pautades per la Subdirecció General d'Ordenació Professional del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, en les quals s'estableix que "els educadors fisicoesportius podran dirigir, supervisar i avaluar la pràctica d'exercici físic, adaptat a les característiques, necessitats i preferències de persones de qualsevol edat amb algun problema de salut, així com a les que tenen diversitat funcional o capacitats diferents, i contribuir així a l'adherència a les prescripcions dels professionals sanitaris i al manteniment de la pràctica de l'activitat física i regular".

Dra. Noemí Serra Paya
Direcció acadèmica



**Dr. Manuel Vicente
Garnacho Castaño**
Direcció acadèmica

Informació

Durada: Un curs acadèmic

Càrrega lectiva: 60 ECTS

Modalitat: Semipresencial

Propera edició: Del 9 d'octubre de 2020 al 30 de juliol de 2021

Horari: Dos caps de setmana al mes (divendres de 15 a 21 h i dissabtes de 9 a 14 h i de 15 a 19 h)

Titulació: Oficial de la Universitat Pompeu Fabra

Altres certificacions: NSCA Certified Personal Training (NSCA-CPT®), diploma oficial en Suport Vital Bàsic (SVB+DEA), certificació internacional en Cineantropometria Nivell 1 ISAK.

Orientació: Professional i de recerca, i dona accés a programes de doctorat

Places: 50

Idiomes: Català, castellà i anglès

Informació i inscripcions

Formació Permanent

formaciopermanent@tecnocampus.cat

+34 93 702 19 59

Preu

5.650 € + 200 € de taxes

*Preu aproximat pendent d'aprovació per decret de la Generalitat que estableix els preus dels serveis acadèmics de les universitats públiques de Catalunya per a cada curs acadèmic.

Descomptes

- 10% de descompte per als *alumni* TecnoCampus i treballadors amb contracte indefinit de les empreses instal·lades al Parc TecnoCampus i de les entitats col·laboradores amb conveni específic amb el màster o percentatge indicat en el conveni (taxes excloses).
- 10% de descompte per als col·legiats del COPLEFC (taxes excloses).
- Descompte per pagament avançat de la matrícula.
- Descompte per família nombrosa i discapacitat (grau mínim 33%)

Beques

- Beques del Ministeri d'Educació o altres organismes públics per a programes oficials.
- 3 Beques Impulsa del TecnoCampus.
- Beca patrocinada per Fecunmed.

Formes de pagament

- Opció de pagament fraccionat en tres terminis sense interessos.
- Opció de finançament en 12 mesos mitjançant el crèdit Compte Estudis Sabadell Consumer.
 - Línia de crèdit amb interès 0 (TIN 0,00% TAE 5,63%).
 - Despeses d'obertura 3% finançat.

Bonificacions per a treballadors d'empreses

- Les hores presencials d'aquest curs són bonificables per la Fundación para la Formación en el Empleo (Fundae) per a treballadors per compte aliè com a acció formativa o com a permís individual de formació (PIF).



Quines competències es desenvolupen en el màster?

- Aplicar els principis anatòmics, fisiològics i biomecànics en totes aquelles activitats practicades a l'entorn de l'entrenament personal.
- Analitzar les necessitats d'activitat física i esportiva d'acord amb les característiques individuals de les persones i, actuant en conseqüència, planificar, dissenyar i implementar rutines, tècniques i una metodologia d'entrenament individualitzada.
- Identificar les proves de valoració del *fitness* cardio-respiratori i muscular en funció de l'edat, gènere i condició física, i aplicar els mitjans i mètodes necessaris per a una valoració funcional adequada.
- Examinar els mecanismes i els factors de risc que condicionen la higiene postural, les malalties i les lesions i, en conseqüència, dissenyar un pla d'acció estratègic amb protocols per a la prevenció de lesions i malalties, així com per a la reincorporació progressiva a les activitats quotidianes i esportives.
- Implementar en un entorn multidisciplinari protocols d'avaluació i control de la readaptació fisicoesportiva en funció de les necessitats individuals de les persones.
- Identificar les necessitats nutricionals i d'ajudes ergonutricionals de les persones per a, en un equip multidisciplinari, dissenyar rutines d'entrenament d'acord amb les pautes nutricionals establertes pel professional de la nutrició.
- Idear estratègies per a la promoció d'hàbits perdurables i autònoms d'activitat física i esportiva saludable en diferents poblacions.
- Aplicar els coneixements teòricopràctics adquirits i l'evidència científica per al desenvolupament professionalitzador durant les pràctiques externes.
- Elaborar i defensar un treball de recerca en l'àmbit de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació fisicoesportiva.

Organització i estructura

El màster en Entrenament Personal i Readaptació Fisicoesportiva està organitzat per l'Escola Superior de Ciències de la Salut del TecnoCampus (ESCST) i recull l'experiència de tres edicions realitzades del màster com a títol propi de la Universitat Pompeu Fabra.

Té un total de 60 ECTS i es compon de 37 ECTS de matèries obligatòries, 6 ECTS de matèries optatives, 7 ECTS de pràctiques externes i 10 ECTS de treball de final de màster.

A qui va dirigit?

El màster va dirigit a llicenciats i graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport que estiguin interessats a adquirir els coneixements i les habilitats específiques relacionades amb l'entrenament personal i la readaptació fisicoesportiva.

Aquest màster també té un paper fonamental en la formació d'investigadors i/o docents interessats a realitzar el doctorat o incorporar-se a equips d'investigació.



Pla d'estudis

Entrenament personal

12 ECTS OBLIGATORIS
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES

Bases anatòmiques, fisiològiques i biomecàniques aplicades a l'entrenament personal 3 ECTS

Tècniques d'entrenament en sala 3 ECTS

Metodologia de l'entrenament i disseny de rutines 3 ECTS

Planificació i periodització en l'entrenament personal 3 ECTS

La nutrició en l'activitat física i esportiva*

ASSIGNATURES OPTATIVES

Suplementació i ajudes ergonutricionals 3 ECTS

Disseny de rutines nutricionals 3 ECTS

Avaluació de la composició corporal 3 ECTS

Prevenió i readaptació en l'activitat física i esportiva

12 ECTS OBLIGATORIS
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES

Higiene postural, flexibilitat i relaxació 3 ECTS

Protocols de prevenció i readaptació en l'activitat física i esportiva 3 ECTS

Valoració i control de la readaptació fisicoesportiva 3 ECTS

Planificació i programació del procés de readaptació fisicoesportiva 3 ECTS

L'activitat física i esportiva en les poblacions especials*

ASSIGNATURES OPTATIVES

Disseny de rutines en les poblacions especials 3 ECTS

Control i valoració del *fitness* en les poblacions especials 3 ECTS

Avaluació funcional del *fitness* cardiorespiratori i muscular

4 ECTS OBLIGATORIS
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES

Avaluació funcional del *fitness* cardiorespiratori i muscular 4 ECTS

Metodologia de la investigació

9 ECTS OBLIGATORIS
ASSIGNATURES OPTATIVES

Utilització de recursos científics i bibliogràfics en la investigació 3 ECTS

Tècniques estadístiques 3 ECTS

Metodologia de la investigació 3 ECTS

Pràctiques externes 7 ECTS

TFM: Treball de final de màster 10 ECTS

ACCÉS AL DOCTORAT

Per la seva orientació, el màster universitari en Entrenament Personal i Readaptació Fisicoesportiva dona accés a programes de doctorat.

*Total de crèdits optatius a
escollir: 6 ECTS

Pràctiques externes

L'estudiant haurà de realitzar unes pràctiques externes valorades en 7 ECTS.

Serà el mateix TecnoCampus qui assignarà els clubs, institucions o les corresponents empreses a través de la seva Borsa de Talent.

Els centres esportius o clubs també podran ser seleccionats pels alumnes. En aquest cas concret, els responsables del màster valoraran si el centre en qüestió compleix els requisits per poder dur-hi a terme les pràctiques. En cas que el centre compleixi els requisits, es realitzarà un conveni de col·laboració entre les dues institucions per formalitzar les pràctiques.

A més, tal com indica el RD 861/2010 de 2 de juliol, a l'Article 6 "Reconeixement i transferència de crèdits", l'acreditació de l'experiència laboral i professional serà reconeguda en forma de crèdits que comptaran per a l'obtenció del títol oficial, sempre que aquesta experiència estigui relacionada amb les competències inherents al títol.

A continuació mostrem alguns dels centres en els quals es poden realitzar pràctiques:



Sortides professionals

Les sortides professionals dels futurs titulats, deriven de l'especialització en entrenament personal i la readaptació a l'esforç físicoesportiu, els capaciten en els següents àmbits d'actuació:

Entrenador personal

Preparador físic

Readaptador a l'esforç físicoesportiu

En els àmbits de:

Salut

Rendiment esportiu

Discapacitats físiques o psíquiques

Lesions i/o patologies associades

Investigació

En espais diversos:

Centres de fitness i wellness

Centres d'alt rendiment

Equips esportius

Clubs i federacions esportives

Centres de gerontogimnàstica

Hospitals

Per compte propi (autònom)

Nota: Aquesta formació no habilita per a l'exercici de les professions de l'esport regulades.

Per què estudiar aquest màster al TecnoCampus?

Títol de màster oficial de la Universitat Pompeu Fabra.
Segell de qualitat de la Universitat Pompeu Fabra (UPF), la primera universitat de l'Estat en el rànquing U-Multirank.

Experiència. Recull l'experiència i l'èxit obtinguts en les tres edicions realitzades del màster en Entrenament Personal i Readaptació Fisicoesportiva, títol propi de la Universitat Pompeu Fabra.

Formació pràctica. El màster inclou 70 hores de pràctiques que et permetran desenvolupar les competències professionals en centres esportius o clubs.

Orientació professional i rigor acadèmic.
Amb aquest màster et convertiràs en un excel·lent entrenador personal i readaptador fisicoesportiu en l'àmbit del *fitness* i de l'entrenament personal. Obtindràs coneixements acadèmics i científics per a la programació i periodització d'entrenament i la readaptació fisicoesportiva.

Millora de l'ocupabilitat. Per a la Borsa d'Ensenyament i concursos públics, la realització del màster permet obtenir el màxim de punts per formació continuada.

Semipresencial. Aquest és un màster amb caràcter semipresencial, on una part del procés d'ensenyament-aprenentatge es fa presencialment a l'aula i l'altra es treballa de manera autònoma fora de l'aula.

Projecció internacional. El millor treball de final de màster tindrà l'oportunitat d'assistir al European College of Sport Science (ECSS) i presentar el seu treball de recerca.

Publicació d'articles. Cada any es publiquen articles relacionats amb la temàtica del màster en revistes científiques.

Equipaments de primer nivell. Tenim el Laboratori de Valoració d'Activitat Física, Rendiments i Salut (LARS) del TecnoCampus, la sala polivalent, sales de fisioteràpia i espais a l'Hospital de Mataró com a suport per realitzar pràctiques específiques.

Professorat expert. Equip format per experts en l'àrea de l'entrenament personal i la readaptació fisicoesportiva: doctors acadèmics en l'àmbit de CAFE, biologia, medicina, fisioteràpia, nutrició i psicologia.



El TecnoCampus

El TecnoCampus és un campus universitari i un parc tecnològic impulsat per l'Ajuntament de Mataró, ciutat metropolitana situada a 30 quilòmetres de Barcelona. La integració d'aquests dos elements és el principal fet diferencial del TecnoCampus, que aposta per l'emprenedoria, la innovació i la formació de qualitat vinculada al teixit productiu del territori. La seva missió és ser un element de generació de riquesa i creixement econòmic.



Centre adscrit a la



**Universitat
Pompeu Fabra**
Barcelona



TecnoCampus

10 anys



tecnocampus



@TecnoCampus



@viueltecnocampus



tecnocampus



youtube.com/tecnocampus