

## **MAESTRÍA UNIVERSITARIA EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

### **1.- PRESENTACIÓN**

La **Maestría Universitaria en Entrenamiento Personal y Acondicionamiento Físico**, como Título Propio de Postgrado de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (aprobada en Consejo de Gobierno de la ULPGC con fecha 30 septiembre 2016), pretende formar a futuros profesionales a través de conocimientos técnicos, metodológicos y científicos actualizados y avanzados en el ámbito del entrenamiento personal y acondicionamiento físico-deportivo. Esta titulación aportará conocimientos de perfeccionamiento, especialización, competencias y aplicaciones prácticas al estudiante, mediante un programa formativo desarrollado por profesorado de reconocido prestigio que les permitirá desarrollar con éxito la labor del entrenador/a personal en el ámbito del ejercicio físico, a través de una planificación de contenidos eminentemente prácticos y específicos en el ámbito del acondicionamiento físico, el fitness, el wellness, el deporte y el alto rendimiento.

La evaluación se corresponderá con la asistencia activa en cada una de las sesiones presenciales, participación en foros y contestación de cuestionarios a través del campus virtual y, los trabajos que los profesores puedan indicar en cada una de las materias. Terminando con la realización de una Trabajo Final de Título.

El presente título propio de la ULPGC se impartirá en modalidad semipresencial y contará con un total de 60 créditos ECTS. Esta titulación está dirigida a titulados universitarios en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o titulaciones universitarias afines, serán limitadas a un máximo de 30 inscritos, siguiendo los criterios de selección.

### **2.- COMPETENCIAS PROFESIONALES:**

- Saber seleccionar y aplicar los conocimientos de la investigación científica aplicada al entrenador personal y las necesidades del cliente
- Ser capaz de diseñar y planificar un entrenamiento personalizado para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y/o los objetivos del cliente
- Realizar una adecuada progresión metodológica de los ejercicios en función de las características propias de la persona entrenada, utilizando diferentes equipamientos y tendencias aplicadas al entrenamiento personal
- Ser capaz de poner en práctica los diferentes medios de recuperación después del esfuerzo físico-deportivo

- Saber aplicar los diferentes métodos y sistemas de evaluación para desarrollar una evaluación integral de calidad, en función de las necesidades del cliente y, mediante el manejo de diferentes recursos tecnológicos para el control y seguimiento del entrenamiento
- Diseñar, planificar y aplicar la readaptación físico-deportiva en el entrenamiento personal.
- Adquirir las habilidades comunicativas, relaciones interpersonales y coaching que permitan una efectiva comunicación con la persona entrenada

### 3.- SALIDAS PROFESIONALES

Los conocimientos adquiridos en la **Maestría Universitaria en Entrenamiento Personal y Acondicionamiento Físico**, podrán ser aplicados tanto en el sector público como en el privado, ya sea a nivel local, regional, nacional o internacional. Entre otras, cabe destacar las siguientes salidas profesionales:

-Entrenador/a personal o “personal trainer” en el ámbito del ejercicio físico, del acondicionamiento físico, el fitness, el wellness, el deporte y el alto rendimiento.

-Preparador Físico general o por especialidad, de individuos, asociaciones, clubs y equipos deportivos.

-Entrenador Rehabilitador o Readaptador Deportivo.

-Director Técnico de Instalaciones Deportivas, centros deportivos de estancias (stage) y de Deportistas y equipos, en actividades físico-deportivas, con servicios de fitness, el wellness, el deporte y el alto rendimiento.

-Director Técnico de Escuelas de promoción, iniciación y perfeccionamiento deportivo.

Se pretende que los futuros egresados de esta Maestría Universitaria, por la formación específica y avanzada en el ámbito del entrenamiento personal y acondicionamiento físico, sean profesionales o futuros investigadores que adquieran las capacidades y el nivel de conocimientos necesarios que les permitan desarrollar con total y absoluta solvencia todas aquellas responsabilidades laborales que le sean encomendadas, que puedan responder con éxito y eficacia, con una visión y perspectiva responsable, con criterios de un deontología y ética profesional en un sociedad permanentemente cambiante y competitiva.

### 4.- PERFIL DE ESTUDIANTES. ADMISIÓN. REQUISITOS DE ACCESO

Para el acceso a los estudios de la Maestría Universitaria, los aspirantes deberán estar en posesión de un título universitario español u otro expedido en una institución superior del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), o de países de reconocimiento oficial en España, del nivel de Licenciados o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y de otras titulaciones universitarias afines con vínculos hacia la actividad física, el entrenamiento o bien hacia el deporte en general y otras que se pudieran considerar, las plazas serán limitadas a un máximo de 30 inscritos, siguiendo los criterios de selección.

## 5.- PLAN DE ESTUDIOS. MÓDULOS / ASIGNATURAS. CRÉDITOS ECTS

El plan de estudios contiene un total de 60 Créditos (ECTS), según el siguiente programa formativo:

- Módulo 1: Anatomía, Fisiología y Biomecánica del ejercicio físico (4 créditos ECTS)
- Módulo 2: Planificación, Programación y Periodización del ejercicio físico (4 créditos ECTS)
- Módulo 3: Valoración funcional y Control del entrenamiento (4 créditos ECTS)
- Módulo 4: Equipamientos y Tendencias aplicadas al entrenamiento personal (13 créditos ECTS)
- Módulo 5: Características de los programas de entrenamiento personal (13 créditos ECTS)
- Módulo 6: Primeros auxilios en el entrenamiento personal (2 créditos ECTS)
- Módulo 7: Nutrición en el entrenamiento personal (3 créditos ECTS)
- Módulo 8: La readaptación físico-deportiva en el entrenamiento personal (3 créditos ECTS)
- Módulo 9: La mujer y el ejercicio físico (2 créditos ECTS)
- Módulo 10: Trabajo Final de la Maestría (9 créditos ECTS)

El plan de estudios que conduce al título propio de postgrado denominado **Maestría Universitaria en Entrenamiento Personal y Acondicionamiento Físico**, impartida por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, se ha concebido para que el estudiante lo realice en un curso académico que se impartirá en modalidad semipresencial y contará con un total de 60 créditos ECTS, según el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) y comenzará a impartirse a partir del curso académico 2017-18

## 6.- PROFESORADO

Las clases de los módulos/asignaturas serán impartidas por una extensa plantilla de profesores de reconocida cualificación, experiencia, especialización y prestigio profesional de los ámbitos de contenidos del plan de estudios. Profesores-Doctores, docentes universitarios, investigadores, profesionales de centros especializados (públicos y privados).

## 7.- RECURSOS MATERIALES E INFRAESTRUCTURAS. LUGAR DE IMPARTICIÓN

Las sesiones presenciales de clases de teorías y prácticas se impartirán en las instalaciones e infraestructuras de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y del Servicio de Deportes de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, donde cuenta con recursos materiales, equipamientos, administrativos y de servicios suficientes para dar cobertura de calidad a las necesidades propias de la Maestría (Aulario, salas de proyección de medios audiovisuales, aula de informática, biblioteca especializada, laboratorios de docencia e investigación, pabellón de deportes, pista de atletismo, gimnasio, sala de musculación, canchas polideportivas, etc.), así como en Centros Privados de Entrenamiento Personal y Readaptación.

El personal de administración y servicios de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte proporcionará el soporte de apoyo administrativo de la Maestría

## 8.- PLANIFICACIÓN ACADÉMICA. SESIONES PRESENCIALES.

### -Jornada presencial tipo

| Jornada | Horario                        | Horas |
|---------|--------------------------------|-------|
| Viernes | 15:30 – 21:00                  | 5     |
| Sábado  | 08:30 – 14:00<br>15:30 – 21:00 | 10    |
| Domingo | 08:30 – 14:00                  | 5     |

### -Calendario de sesiones presenciales, curso académico 2017-18

| Sesión                                 | Módulo | Mes       | Fecha       |
|--|--------|-----------|-------------|
| 1                                      | 1      | Octubre   | 20, 21 y 22 |
| 2                                      | 2      | Noviembre | 10, 11 y 12 |
| 3                                      | 3      | Noviembre | 24, 25 y 26 |
| 4                                      | 4      | Diciembre | 15, 16 y 17 |
| 5                                      | 4      | Enero     | 12, 13 y 14 |
| 6                                      | 4      | Enero     | 26, 27 y 28 |
| 7                                      | 5      | Febrero   | 9, 10 y 11  |
| 8                                      | 5      | Febrero   | 16, 17 y 18 |
| 9                                      | 5      | Marzo     | 9, 10 y 11  |
| 10                                     | 5      | Marzo     | 23, 24 y 25 |
| 11                                     | 5 - 6  | Abril     | 20, 21 y 22 |
| 12                                     | 9 -10  | Abril     | 27, 28 y 29 |
| 13                                     | 8      | Mayo      | 11, 12 y 13 |
| 14                                     | 7      | Mayo      | 18, 19 y 20 |
| Programación sujeta a posibles cambios |        |           |             |

## 9.- PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA. FECHAS DE PAGOS

Todos los procesos de preinscripción y matrícula en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se realizan en línea, desde cualquier ordenador conectado a la red. En esta página encontrarás el acceso a las aplicaciones informáticas para hacer todos los trámites que necesites, y acceso a la información de [Gestión Académica](#) que es la responsable de todos estos procesos.

**ULPGC PARA TI. Acceso a Matriculaciones. Grados. Becas. Másteres. Doctorados. Títulos Propios de Postgrado**

<http://www.ulpgcparati.es/matriculate>

- Complimentar y enviar el impreso **SOLICITUD DE ADMISIÓN A TÍTULOS PROPIOS**

### Condiciones de Matriculación:

- Matriculación/ tarifa:..... **2.850,00 euros**
- Pago primer plazo matriculación, 21 julio al 30 septiembre-2017:..... 1.425,00 €
- Pago segundo plazo matriculación: 1 al 15 enero-2018:..... 1.425,00 €
- Mínimo de participantes: 20 estudiantes
- Máximo de estudiantes: 30 estudiantes

El precio incluye la matrícula y las dos evaluaciones previstas (convocatoria ordinaria y extraordinaria), acceso a la plataforma online de la ULPGC para poder descargar toda la información que faciliten los profesores, acceso a una bolsa de trabajo propia. Para la obtención del título definitivo habrá que pagar las tasas públicas establecidas por la ULPGC. La forma de pago se realizará en las fechas indicadas mediante transferencia bancaria al número de cuenta corriente de la ULPGC que se indicará por la organización.

### Fechas importantes:

- Preinscripción: 1 de julio al 31 agosto de 2017
- Matriculación: 24 julio al 30 de septiembre de 2017
- Comienzo parte semipresencial: 20 de octubre de 2017
- Finalización parte semipresencial: 20 de mayo de 2018
- Evaluación: julio (convocatoria ordinaria) y septiembre (convocatoria extraordinaria)

## 10.- PLAN ACCIÓN TUTORIAL

La finalidad del Plan de Acción Tutorial y Orientación al Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (FCAFD) es que logren el máximo beneficio de su aprendizaje y tengan la información suficiente en cada momento de su desarrollo académica, personal y futuro profesional en el transcurso de su actividad académica como estudiante. La orientación y tutela al estudiante en el proceso formativo y académico por parte del Profesorado, tiene su sustento en los objetivos generales de calidad aprobados en Junta de Facultad el 13 de mayo 2016, entre los que se pueden señalar:

- Impulsar una orientación hacia el mercado dirigida tanto a la captación y acogida de estudiantes en la Facultad como al seguimiento de su inserción laboral y desarrollo profesional una vez egresados (OG2).
- Fomentar un seguimiento continuo de los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Facultad, con el fin de garantizar en los estudiantes el desarrollo de las competencias recogidas en las memorias de los títulos oficiales y mejorar los resultados académicos (OG3).

A partir de aquí se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Promover la incorporación de estudiantes con potencial académico y decidido espíritu vocacional a las titulaciones de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Difundir y dar a conocer las titulaciones ofertadas por el Centro.
- Favorecer la integración y la adaptación del estudiante a la vida universitaria.
- Proporcionar a los estudiantes una visión general de la Universidad y de la Facultad, su estructura, organización, recursos y servicios.
- Informar sobre los cauces de participación del alumnado en los órganos colegiados de gobierno de la Universidad y de la Facultad.
- Asesorar al estudiante en la toma de decisiones con respecto a las opciones de formación académica que brinda el Centro de cara a la elección de su itinerario curricular.
- Difundir los beneficios de la movilidad para la formación académica y profesional, así como los aspectos concretos que deben reforzarse con carácter previo a la misma.
- Orientar a los estudiantes sobre la puesta en práctica de los conocimientos y capacidades adquiridas a través de la realización de prácticas externas y trabajos fin de título.
- Ofrecer apoyo académico a los estudiantes para configurar su proyecto profesional y orientación laboral.

Para mayor información consultar en:

[http://www.fcafd.ulpgc.es/documentos/archivos/PLAN%20ACCI%C3%93N%20TUTOR%C3%8DAL%20\(PATOE\).pdf](http://www.fcafd.ulpgc.es/documentos/archivos/PLAN%20ACCI%C3%93N%20TUTOR%C3%8DAL%20(PATOE).pdf)

## 11.- INFORMACIÓN GENERAL

### Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (ULPGC)

Tel: + 34 928 45 88 68 / 928 45 88 85

[www.fcafd.ulpgc.es](http://www.fcafd.ulpgc.es)

-Director Académico: Dr. David Rodríguez Ruiz (ULPGC)

-E-mail: [david.rodriguezruiz@ulpgc.es](mailto:david.rodriguezruiz@ulpgc.es)

Campus Universitario de Tafira

(35017) Las Palmas de Gran Canaria. (Islas Canarias ). España



## ANEXO: IMPRESO DE INSCRIPCIÓN “SOLICITUD DE ADMISIÓN A TÍTULOS PROPIOS”

### PREINSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

Todos los procesos de preinscripción y matrícula en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se realizan en línea, desde cualquier ordenador conectado a la red. En esta página encontrarás el acceso a las aplicaciones informáticas para hacer todos los trámites que necesites, y acceso a la información de [Gestión Académica](#) que es la responsable de todos estos procesos. Lo podrás encontrar a través de la web institucional de la ULPGC o bien directamente desde la web de nuestra Facultad, en el siguiente epígrafe, que está en el centro de la página, e ir a Títulos Propios de Postgrados

**ULPGC PARA TI. Acceso a Matriculaciones. Grados. Becas. Másteres. Doctorados. Títulos Propios de Postgrado**

<http://www.ulpgcparati.es/matriculate>

No obstante, para adelantar tiempo y hasta que esté diseñada definitivamente el acceso de esta Maestría Universitaria en la plataforma informática de la ULPGC al proceso de las Matriculaciones, como Título Propio de Postgrado, recomendamos puedas realizar la solicitud de Preinscripción, cumplimentando el impreso que se acompaña de **SOLICITUD DE ADMISIÓN A TÍTULOS PROPIOS** y a continuación enviarla vía e-mail, con documento adjunto en PDF, a los siguientes correos:

[dec\\_fcafd@ulgc.es](mailto:dec_fcafd@ulgc.es) o bien al de [david.rodriquezruiz@ulpgc.es](mailto:david.rodriquezruiz@ulpgc.es) (Director Académico de la Titulación)

O bien entregarla personalmente, según fechas de preinscripción o matriculación, en la Administración de la **Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte** (ULPGC) en el Campus Universitario de Tafira, en Las Palmas de Gran Canaria. (Islas Canarias ). España

