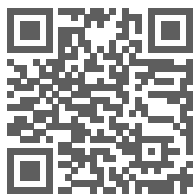




Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent

Formació Avançada



# MÀSTER

2017-18

MÀSTER EN

## Entrenament Personal

Títol propi de la UIB (6o ECTS)

### En què consisteix?

L'entrenador personal com a professional en l'àmbit del fitnes ha arribat a un status rellevant en el desenvolupament d'aquest tipus d'activitats que tan de moda estan. Per la seva banda, la figura del readaptador funcional a l'esport en persones corrents o esportistes que han sofert o sofreixen algun tipus de lesió o patologia, és necessària per satisfer la carència actual de professionals ben formats en aquest sector.

La indústria de l'esport, i més concretament la relacionada amb els centres esportius, comunament anomenats centres de fitnes, té necessitats formatives específiques que actualment no troben resposta a les Illes Balears.

Tot i no haver-hi una titulació oficial a les Illes Balears quant a aquest perfil professional, sí que hi ha certificats internacionals de molt de prestigi, entre els quals el més important és el de la NSCA americana (National Strength and Conditioning Association).

El Màster en Entrenament de la UIB ofereix al seu currículum la preparació, un seminari i l'avaluació per accedir als exàmens oficials de la NSCA, a més d'atorgar una sèrie de certificats comercials molt valorats per les entitats contractants del perfil que promou aquest màster.

Els continguts del curs fins ara no eren impartits en cap altre estudi propi ni oficial de la UIB, ni en altres estudis superiors de la CAIB.

### A qui s'adreça?

S'adreça preferentment a graduats en Ciències de l'Esport, Educació Física o Educació Primària amb menció en Educació Física, tot i que també es troba obert a graduats en Infermeria o Fisioteràpia, Tècnics Superiors en Activitats Físiques i Esportives, Tècnics Esportius i professionals del món del fitnes i de l'entrenament personal.



**Més informació:**

[formacio@fueib.org](mailto:formacio@fueib.org)

Tel.: 971 25 96 96

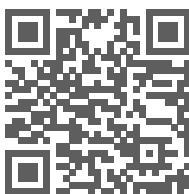
<http://www.fueib.es/curs/entrenament>





Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent  
Formació Avançada



MÀSTER

2017-18

MÀSTER EN

# Entrenament Personal

Títol propi de la UIB (60 ECTS)

## Objectius

El principal objectiu d'aquest postgrau és dotar els professionals del món del fitnes i de l'entrenament personal de les competències professionals específiques necessàries com a entrenador personal i readaptador fisicoesportiu per:

- Desenvolupar programes de preparació física específics en funció de les necessitats del públic en general i/o dels esportistes.
- Prevenir les malalties derivades de la inactivitat de la pràctica física.
- Proporcionar els coneixements necessaris per tractar públic en general i/o esportistes que han sofert alguna lesió o patologia.

## Quines sortides professionals tindrà?

Les relacionades amb els centres esportius, el fitnes, l'entrenament personal i les tasques com a readaptador fisicoesportiu

## Titulacions que es poden obtenir

### Per a persones amb titulació universitària reglada:

- "Màster en Entrenament Personal (Personal Training). Títol propi de la UIB (60 ECTS)"
- "Expert Universitari en Entrenament Personal, Recuperació Funcional i Poblacions Especials. Títol propi de la UIB (16 ECTS)"
- "Expert Universitari en Entrenament Personal, Valoració i Tècniques de l'Entrenament. Títol propi de la UIB (21 ECTS)"

### Per a persones amb accés a la Universitat:

- "Diploma Universitari d'Entrenament Personal (Personal Training). Títol propi de la UIB (60 ECTS)"
- "Diploma Universitari d'Entrenament Personal, Recuperació Funcional i Poblacions Especials. Títol propi de la UIB (16 ECTS)"
- "Diploma Universitari d'Entrenament Personal, Valoració i Tècniques de l'Entrenament. Títol propi de la UIB (21 ECTS)"

### Per a persones sense accés a la Universitat:

- "Diploma d'Entrenament Personal (Personal Training). Títol propi de la UIB (60 ECTS)"
- "Diploma d'Entrenament Personal, Recuperació Funcional i Poblacions Especials. Títol propi de la UIB (16 ECTS)"
- "Diploma d'Entrenament Personal, Valoració i Tècniques de l'Entrenament. Títol propi de la UIB (21 ECTS)"

### Més informació:

[formacio@fueib.org](mailto:formacio@fueib.org)

Tel.: 971 25 96 96

<http://www.fueib.es/curs/entrenament>



2017-18

MÀSTER EN

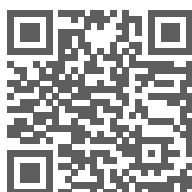
# Entrenament Personal

Títol propi de la UIB (6o ECTS)



Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent  
Formació Avançada



# MÀSTER

## Estructura i continguts del curs

|                                                            | ExU I | ExU II | Màster |
|------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|
| 1: Anatomia, fisiologia i biomecànica (1,8 ECTS)           | x     |        | x      |
| 2: Planificació de l'entrenament i metodologia (1,8 ECTS)  | x     |        | x      |
| 3: Reeduació funcional (1,8 ECTS)                          | x     |        | x      |
| 4: Recuperació de les lesions esportives (1,8 ECTS)        | x     |        | x      |
| 5: Cineantropometria (1,8 ECTS)                            | x     |        | x      |
| 6: Alimentació i esport (1,8 ECTS)                         | x     |        | x      |
| 7: Activitats amb suport musical (1,8 ECTS)                | x     |        | x      |
| 8: Poblacions especials (1,8 ECTS)                         | x     |        | x      |
| 9: Seminari NCSA (2 ECTS)                                  |       |        | x      |
| 10: Equipaments avançats (1,8 ECTS)                        | x     |        | x      |
| 11: Valoració i control de l'entrenament (1,8 ECTS)        |       | x      | x      |
| 12: Implements i estabilització (1,8 ECTS)                 |       | x      | x      |
| 13: Coaching (2,8 ECTS)                                    |       | x      | x      |
| 14: Màrqueting de les organitzacions esportives (2,8 ECTS) |       | x      | x      |
| 15: Primers auxilis (2,8 ECTS)                             |       | x      | x      |
| 16: Electroestimulació (1,8 ECTS)                          |       | x      | x      |
| 17: Entrenament en suspensió (1,8 ECTS)                    |       | x      | x      |
| 18: Entrenament funcional i pliometria (1,8 ECTS)          |       | x      | x      |
| 19: Entrenament hipopressiu i postural (3,6 ECTS)          |       | x      | x      |
| 20: Preparació a l'examen NSCA                             |       | x      | x      |
| Treball final                                              |       |        | x      |

Més informació:

formacio@fueib.org

Tel.: 971 25 96 96

<http://www.fueib.es/curs/entrenament>

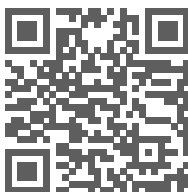




Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent

Formació Avançada



MÀSTER

2017-18

MÀSTER EN

# Entrenament Personal

Títol propi de la UIB (60 ECTS)

- ExU I: "Expert Universitari en Entrenament Personal, Recuperació Funcional i Poblacions Especials. Títol propi de la UIB (16 ECTS)"
- ExU II: "Expert Universitari en Entrenament Personal, Valoració i Tècniques de l'Entrenament. Títol propi de la UIB (16 ECTS)"

## Professorat

- **Borràs Rotger, Pere Antoni.** Doctor, professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.
- **Cantallops Ramon, Jaume.** Doctor, professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.
- **Cirera, Meritxell.** Màster en Exercici i Salut, experta en activitats dirigides de Sporting Group.
- **Cortinas, Jordi.** Director de Formació a Complex.
- **Epelde, Xabier.** Formador a TRX-Keiser.
- **Fuster, Xavier.** Professor associat del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.
- **García López, David.** Doctor en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per la Universitat de Lleó. Vicerector d'Investigació i Relacions Internacionals a la Universitat Europea Miguel de Cervantes.
- **Garcia Sastre, Maria Antònia.** Doctora, professora titular del Departament d'Economia de l'Empresa, àrea de Comercialització i Investigació de Mercats, de la UIB.
- **García, Marc.** NCSA Certif. Entrenador personal de Sporting Group.
- **Hernández, Raquel.** Formadora a Tools Training.
- **Herrero Alonso, Juan Azael.** Doctor en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport per la Universitat de Lleó. Degà de la Facultat de Ciències de la Salut de la Universitat Europea Miguel de Cervantes.
- **Jaume, Josep.** Director d'Operacions de Sporting Group.
- **Loureiro, Xurxo.** Fisioterapeuta, llicenciat en CAFE, osteòpata. Sporting Group.
- **Martínez, Miguel.** NCSA Certif. Expert en entrenament personal, Sporting Group.
- **Moratinos Johnston, Daniela.** Professora associada del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia, àrea de Fisioteràpia, de la UIB
- **Muntaner Mas, Adrià.** Professor ajudant del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.

Més informació:

[formacio@fueib.org](mailto:formacio@fueib.org)

Tel.: 971 25 96 96

<http://www.fueib.es/curs/entrenament>

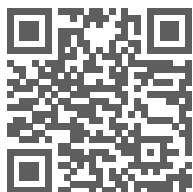




Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent

Formació Avançada



MÀSTER

2017-18

MÀSTER EN

# Entrenament Personal

Títol propi de la UIB (60 ECTS)

- **Pades Jiménez, Antonia.** Doctora en Psicologia i llicenciada en Infermeria, professora titular del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia, àrea d'Infermeria, de la UIB
- **Palou Sampol, Pere.** Doctor per la UIB, professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.
- **Pérez García, David.** Especialista de producte a PRIM (tractament del dolor crònic).
- **Ponseti Verdager, Xavier.** Doctor de Ciències de l'Educació per la UIB, secretari i professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.
- **Sánchez, Javier.** Llicenciat en CAFE. Entrenador personal. Sporting Group.
- **Segura Domènech, Jaume.** Director d'Operacions d'Hotelsa Alimentación.
- **Vidal Conti, Josep.** Doctor, professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.
- **Zarzosa, Fernando.** Professor associat de la Universitat Europea Miguel de Cervantes.

## Avaluació

Per poder ser avaluat, cal assistir a un mínim del 80 per cent del total de les hores presencials.

Per obtenir els títols d'Expert Universitari, caldrà obtenir una avaluació positiva de cada un dels mòduls que els conformen. Cadascun tindrà el seu sistema propi d'avaluació.

Per obtenir el títol de Màster cal obtenir una avaluació positiva de:

- Les assignatures del Màster
- L'examen NCSA
- El Treball de Fi de Màster.

### Més informació:

[formacio@fueib.org](mailto:formacio@fueib.org)

Tel.: 971 25 96 96

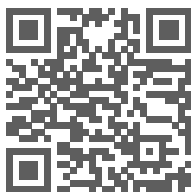
<http://www.fueib.es/curs/entrenament>





Universitat  
de les Illes Balears

#UIB  
Talent  
Formació Avançada



# MÀSTER

2017-18

MÀSTER EN

## Entrenament Personal

Títol propi de la UIB (6o ECTS)

### Dades específiques

**Directors:**

- Pere Antoni Borràs Rotger. Doctor, professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB.
- Xavier Fuster González. Professor associat del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB.

**Coordinador:**

- Josep Vidal Conti. Doctor, professor del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, àrea d'Educació Física i Esportiva de la UIB.

**Nombre de places:** Mínim: 17, màxim: 35

La direcció del curs es reserva el dret d'anul·lar-lo en cas que no s'arribi al nombre mínim d'alumnes perquè es pugui impartir.

**Modalitat:** Presencial

**Durada:** 6o ECTS (325 hores presencials)

**Dates i horaris:** Els divendres de 16 a 21 hores i els dissabtes de 9 a 14 i de 15 a 20 hores.

- Màster complet: del 6 d'octubre de 2017 al 20 de juliol de 2018
- "Expert Universitari en Entrenament Personal, Recuperació Funcional i Poblacions Especials. Títol propi de la UIB (16 ECTS)": del 6 d'octubre al 23 de febrer de 2018.
- "Expert Universitari en Entrenament Personal, Valoració i Tècniques de l'Entrenament. Títol propi de la UIB (16 ECTS)": del 9 de març al 20 de juliol de 2018.

**Termini de matrícula:** Fins una setmana abans de cadascun dels cursos d'expert universitari

**Lloc de realització:**

Sessions teòriques: els divendres horabaixa i dissabtes al matí a l'edifici Sa Riera.

Sessions pràctiques: els dissabtes horabaixa a les instal·lacions esportives de la UIB i a les instal·lacions de Sporting Group (Calvià)

**Preu i terminis:**

Màster: 3.500 euros

Expert Universitari: 2.150 euros cadascun

Hi ha la possibilitat de pagar en diversos terminis. Consulta el detall del pagament al web del curs.

Únicament es retornarà l'import de la matrícula en cas de no admissió

Per als treballadors en actiu el curs pot ser bonificable totalment o parcialment per la Fundació Tripartita. **Demaneu-ne més informació!**



SPORTING GROUP

**Més informació:**

formacio@fueib.org

Tel.: 971 25 96 96

<http://www.fueib.es/curs/entrenament>







**Universitat**  
de les Illes Balears



**Fundació**  
**Universitat**  
**Empresa**  
de les Illes Balears

## Un campus ple d'oportunitats!

Coneix algunes de les facilitats que t'ofereix la UIB  
i la Fundació Universitat-Empresa de les Illes Balears

- **Departament d'Orientació i Inserció Professional (DOIP)**  
Pràctiques per preparar-te per al món laboral i agència de col·locació.
- **Club d'emprenedors**  
L'objectiu del Club és articular i desenvolupar un itinerari d'emprenedoria per no deixar cap emprenedor potencial membre de la comunitat UIB en el camí.
- **Wi-Fi i aules d'informàtica**
- **Biblioteques**
- **Instal·lacions Esportives**
- **Residència d'Estudiants**
- **Associacions d'estudiants**
- **Servei mèdic i de farmàcia**
- **Llibreria**
- **Servei de reprografia**
- **Servei de restauració i cafeteries**
- **Programa Alumni**

[www.uib.cat](http://www.uib.cat)  
[www.fueib.org](http://www.fueib.org)  
[www.uibempren.org](http://www.uibempren.org)

