



INSTITUTO UNIVERSITARIO YMCA

EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

**DIPLOMATURA DE EXTENSION UNIVERSITARIA EN
EN PERSONAL TRAINER**

Con el apoyo y adhesión de:





PROGRAMA DE CAPACITACIÓN

NOMBRE:

DIPLOMATURA DE EXTENSION UNIVERSITARIA EN PERSONAL TRAINER

TÍTULO A OTORGAR:

Diplomado en **PERSONAL TRAINER**

CERTIFICACIÓN:

Se acreditará la aprobación de la Diplomatura, a través de una certificación extendida por el Instituto universitario YMCA.

INTRODUCCIÓN:

En los últimos años se ha producido en el mundo un giro total del concepto de acondicionamiento físico tradicional. Actualmente la mayoría de los gimnasios y clubes ofrecen entrenamientos personalizados buscando cubrir con la demanda y necesidades de sus clientes.

La demanda de este modo de entrenamiento se ha incrementado a tal grado, que muchos Profesores de Educación Física e Instructores de Fitness se han volcado al desarrollo de este perfil conocido como Personal Trainer.

El entrenamiento es una actividad que comprende la evaluación, el seguimiento y control de la actividad física de una persona o un grupo de personas, la posibilidad de desarrollar e implementar un programa de entrenamiento efectivo y hacia allí se dirige esta propuesta.

PROPUESTA:

El modelo de formación profesional está basado en la incorporación de contenidos teóricos y recursos pedagógicos modernos, sumados a una formación práctica y desarrollo técnico que incentivan y posibilitan un dominio integral en diferentes ámbitos, didáctica en la implementación de actividades de entrenamiento y consistencia en la evaluación, programación y conducción con alumnos particulares o grupos de individuos.

Nuestra propuesta educativa establece bases para la creación de proyectos propios, micro emprendimientos en diversos campos de la industria del fitness y el entrenamiento deportivo

Para ello, este programa de estudio conformado por ocho módulos bien diferenciados que resultan vitales en la formación de un entrenador personal

altamente capacitado, fue diseñado con el fin de brindarle al alumno una formación integral.

Fortalezas del proyecto

Participarán docentes y especialistas invitados, nacionales e internacionales. Las clases quedarán grabadas para que se puedan ver en cualquier momento, en la plataforma del IUYMCA. Se dispondrá de foros de intercambio, una biblioteca digital y una plataforma universitaria a su disposición con zoom incorporado. La participación en el foro de intercambio académico, ayudará a la resolución de problemas relacionados a los temas tratados en clases. Material de lectura obligatoria, tales como libros digitales, artículos científicos, PDF de temas relacionados serán herramientas a disposición del alumno, para tener un marco teórico que sea una base sólida que permita integrar todos los conceptos aprendidos en la diplomatura. La gran diversidad y experiencia de los profesionales y docentes que forman parte de la diplomatura; hacen de dicha propuesta educativa, una diplomatura de alto valor educativo

MARCO INSTITUCIONAL

Para cumplir con las demandas de las nuevas tendencias de entrenamiento hemos desarrollado, en convenio con el Instituto IDA Internacional, la “Diplomatura en Personal Trainer”, como una propuesta de capacitación con jerarquía Universitaria que brinde las herramientas para formarse como un verdadero profesional del entrenamiento personalizado y grupal.

Esta capacitación es organizada y dictada desde el Instituto Universitario YMCA, a través del área de Extensión académica y la Secretaría académica. Con el apoyo de la comisión de capacitación de la Red de Actividad Física de las Américas RAFA PANA y otras instituciones nacionales e internacionales.

DESTINATARIOS:

Licenciados, profesores y estudiantes de educación física y carreras afines. Instructores de musculación y del ámbito del fitness. Profesionales de la salud. Aficionados del deporte y a todos/as aquellos/as que tengan intenciones de capacitarse en salud y entrenamiento que posean título secundario.

Objetivos

- Crear un espacio generador de conocimiento a partir de la transmisión e intercambio de ideas, como así también de vivencias afines
- Adquirir los conocimientos necesarios de anatomía para su futura praxis.

- Incorporar conocimientos específicos de entrenamiento físico para poder aplicarlos en un gimnasio o en actividades al aire libre.
- Explorar una variedad de técnicas y de ejercicios físicos que le permita aportar a las clases adecuando la propuesta del entrenamiento a las diversas edades y condiciones físicas de las personas que requieran sus servicios.
- Adquirir conocimientos actualizados, tanto como, habilidades técnicas y pedagógicas que les permitirá planificar un entrenamiento personalizado.
- Evaluar los avances de los programas según diferentes aplicaciones

Contenidos

DURACIÓN Y MODALIDAD DE LA DIPLOMATURA:

La Diplomatura tendrá una duración total de 600 horas, dividido 8 módulos de estudio a distancia con soporte de un Aula Virtual., en seis meses de duración.

Modalidad: Cada participante tendrá su propio ritmo de estudio y la dedicación dependerá también de su formación y experiencia profesional previa en los contenidos que desarrolla esta diplomatura. Es indispensable considerar que no es un curso de autoaprendizaje, habrá instancias de trabajo grupal que, dentro del tiempo previsto, demandarán que cada participante se organice con sus compañeros, espacios de zoom programados, interacción con los tutores.

Carga horaria

Total 600 reloj, en seis meses de estudio, con 8 módulos de estudio, desarrolladas del siguiente modo, trabajo en lectura y Tutorías, foros debate, chats y cafetería. Videos conferencias, debates. Evaluaciones parciales y trabajo Final Integrador

UNIDADES CURRICULARES:

Módulos, contenidos mínimos

Módulo 1 (El entrenador personal)

- Características y utilidad del entrenamiento personalizado. Perfil profesional requerido. El entrenador como promotor de salud.
- Grupos reducidos. Servicio con valor agregado. Acciones para fidelizar al cliente.
- Estrategias para promocionar el servicio personalizado en las redes sociales. Tips para clases online.

Módulo 2 (Fisiología del ejercicio y evaluaciones)

- Sistemas energéticos; conceptos y aplicación real, desde la fisiología del ejercicio.
- Del laboratorio al plan de entrenamiento. Interpretación de una ergometría.
- Importancia del apto médico. Evaluación de la condición física. Pautas de prescripción del ejercicio. Prevención de lesiones (tips).

Módulo 3 (Anatomía funcional y biomecánica)

- Anatomía, niveles de organización y tejidos.
- Huesos y articulaciones (clasificación).
- Músculo: función, composición, contracción y tipos de fibras. Roles musculares. Tipos de contracción.
- Bases biomecánicas: inercia, cadenas cinemáticas, fuerzas, palancas y planimetría.
- Pie, tobillo y rodilla: músculos y articulaciones principales. Análisis de movimientos.
- Cadera: músculos y articulaciones principales. Análisis de movimientos. Columna vertebral: músculos y articulaciones principales. Análisis de movimientos.
- Cintura escapular y hombro: músculos y articulaciones principales. Análisis de movimientos.
- Codo, muñeca y mano: músculos y articulaciones principales. Análisis de movimientos.

Módulo 4 (Entrenamiento de fuerza)

- La hipertrofia y el análisis de las variables de entrenamiento que influyen. Revisión de bibliografía específica.
- Adaptación anatómica. Normas de seguridad.
- Entrenamiento de la fuerza de acuerdo a la franja etaria.
- Confección del primer plan de entrenamiento.
- Ejercicios de tren inferior; localizada y de musculación en gym. Análisis de ejecución y adaptación según experiencia.
- Ejercicios de tronco y miembros superiores; de musculación y de potencia. Análisis de ejecución y adaptación según experiencia.

Módulo 5 (Entrenamiento funcional y ejercicios de localizada)

- Bases Funcionales
- Parámetros y aplicación del entrenamiento funcional.
- Patrones de movimiento y pilares.
- Transferencia de fuerzas.
- Ejercicios funcionales.
- Protocolos utilizados en el entrenamiento funcional; circuitos, intervalos, sesiones híbridas, complex.
- Trabajo funcional del core; metodología.
- Mejora de la coordinación y equilibrio con juegos adaptados al entrenamiento personal.
- Ejercicios de localizada para tren inferior, tronco y miembros superiores.

Módulo 6 (Salud y nutrición)

- Pautas de una alimentación saludable.
- Diferencias entre sobrepeso y obesidad.
- Proteínas, hidratos de carbono y lípidos; clasificación y funciones.
- Necesidades de acuerdo a la actividad física específica.
- Alimentación pre y post entrenamiento.
- Hidratación en alta temperatura.
- Enfermedades crónicas no transmisibles y el sedentarismo. El músculo como órgano inmunológico.
- Trabajo transdisciplinario. La salud como eje organizador de la actividad física.

Módulo 7 (Planificación del entrenamiento)

- Actividad física post COVID19. Recomendaciones para la planificación, de acuerdo a las características de salud previas.
- Ejercicios, progresiones y regresiones en casos de personas con obesidad.
- Planificación y periodización de un plan de entrenamiento aeróbico.
- La flexibilidad aplicada en clases personalizadas. Ejercicio al aire libre (outdoor).

Módulo 8 (Trabajo final integrador)

- Planificación, periodización y seguimiento del entrenamiento en diferentes casos, aplicando todo el contenido de la diplomatura.

Bibliografía

Guías alimentarias para la población Argentina, Ministerio de Salud de la Nación, 2020.

Manual para la aplicación de las Guías alimentarias para la población Argentina, Ministerio de Salud de la Nación, 2020.

Más personas activas para un mundo más sano, OPS 2019.

Directrices de la OMS, sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020.

Directrices de la OMS, sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño, para menores de 5 años, 2020.

Supital, Raúl A. "Manual de Anatomía funcional del aparato locomotor para la actividad física." Ed. IEF. 2000.

Calais-Germain, B; Lamotte, A., Anatomía para el Movimiento. Los libros de la Liebre de Marzo S.L. 1991.

Tortora, G. J., Grabowski, S. R. "Principios de anatomía y fisiología". Ed. Oxford. 2003.
https://www.youtube.com/playlist?list=PLZL_9j9jY0TKskhAWYR7k7JX3VII_uZ3P
https://www.youtube.com/playlist?list=PLZL_9j9jY0TLmw6CNoVHvtndC-HomyMD

J. López Chicharro, A. Fernández Vaquero; "Fisiología del ejercicio 3", editorial Panamericana, 3° edición.

J. Weineck "Entrenamiento total", editorial Paidotribo, 2005.

Covey, S. R., Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Buenos Aires: Editorial Paidós. 2010

Cypess, A. M., Lehman, S., Williams, G., Tal, I., Rodman, D., Goldfine, A. B., Kuo, F. C., Palmer, E. L., Tseng, Y. H., Doria, A., Kolodny, G. M., & Kahn, C. R., Identification and importance of brown adipose tissue in adult humans. N Engl J Med, 360(15): 1509-1517. 2009.

Fuentes Martínez, J., Master en Musculación, Buenos Aires: CEEF, 2005. García Sandoval, J.R. y Caracual, J.C., Manual director de actividad física y salud de la República Argentina, Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, 2013.

Onzari, Marcia. Fundamentos de Nutrición en el deporte. 3° Edición. Año 2021. Editorial: El Ateneo

Williams, Melvin H. Old Dominion University. Nutrición para la salud, condición física y deporte. 7° Edición. 2005. Editorial: Mc. Graw-Hill Interamericana.

COI. 2012 (basada en la Conferencia Internacional del Consenso celebrada en el COI, en Lausana en octubre 2010). Nutrición para deportistas.

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

IOC consensus statement on sports nutrition 2010, Journal of Sports Sciences, 29:sup1, S3-S4. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2011.619349>

WHO/FAO/UNU Expert Consultation/ Protein and amino acid requirements in Human Nutrition. (2002:Geneva, Switzerland)

Meta-analisis of nitrogen balance studies for estimating protein requirements in healthy adults. <http://academic.oup.com/ajcn/article-abstract/77/1/109/4689641> by guest on 10 August 2019.

Asker E. Jeukendrup (2011) Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling, Journal of Sports Sciences, 29:sup1, S91-S99, DOI:10.1080/02640414.2011.610348. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2011.610348>

Louise M Burke, Bente Kiens & Jhon L Ivy (2004) Carbohydrates and fat for training and recovery, Journal of Sports Sciences, 22:1, 15-30, DOI: 10.1080/0264041031000140527. <http://doi.org/10.1080/0264041031000140527>

Fisiología Clínica del Ejercicio. Lopez Chicharro y Lopez Mojares. Editorial Panamericana. 2008.

Fisiología del Deporte y el Ejercicio. Prácticas de campo y laboratorio. Mora Rodriguez. Editorial Panamericana. 2009.

Medicina y Ciencias del Deporte y Actividad Física. Pancorbo Sandoval. Editorial Ergon. 2020.

Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable. A. Pancorbo Sandoval. Gobierno de España A+D. 2012.

Boyle, Michael, "Adelantos en Entrenamiento Funcional". Michael Boyle. 2018.

Santana, Juan C., "Entrenamiento Funcional". Ed. Tutor. 2018.

Gonzalez Guedes, Jorge O. "Las Familias de la Fuerza". Entrenamiento Total. <https://entrenamiento-total.com/las-familias-de-la-fuerza/>

Milo, Jerónimo, "Kettlebell edición definitiva". Jerónimo Milo. 2020.

Boyle, Michael, "Entrenamiento Funcional Aplicado a los Deportes." Ed. Tutor. 2017. <https://www.youtube.com/user/ArielCorposao/videos>

A., Miokinas, ¿el músculo un órgano secretor?, Recuperado el 31 de Octubre en la Revista Mundo Entrenamiento. www.mundoentrenamiento.com/miokinas-el-musculo-un-organosecretor/, 2014.

Ministerio de Salud de la Nación, 2014. Disponible en: <http://iah.salud.gov.ar/doc/Documento147.pdf>

Adherencia al tratamiento en enfermedades crónicas. Organización Panamericana de Salud (OMS). 2016. Disponible en <https://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/adherencia-largo-plazo.pdf> Acceso febrero 2021.

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2. www.bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud_resumen-ejecutivo.pdf Acceso febrero 2021.

Ministerio de Salud de la Nación. Cuarta encuesta de factores de riesgo. Argentina 2019. Resultados preliminares. Disponible en:

https://bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacionalfactores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf Acceso febrero 2021.

Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta mundial de salud escolar. Disponible en: <https://bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-saludescolar-2018.pdf> Acceso febrero 2021.

Alimentación saludable. Datos y cifras. Agosto 2018. Disponible en www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet Acceso febrero 2021.

OMS. Enfermedades no transmisibles. Datos y cifras. Junio 2018. Disponible en: www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases OMS. Las 10 principales causas de defunción. Diciembre 2020. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> OMS.

EVALUACIÓN

El alumno tendrá una evaluación (multiple choice) por cada módulo y una evaluación final como **trabajo final integrador** (TFI).

Cada módulo se compondrá de:

- Material de lectura obligatoria.
- Foro de intercambios: Espacio de diálogo entre pares y con el tutor.
- Actividad de cada módulo: Las actividades promoverán el aprovechamiento de los conocimientos y experiencias de los participantes y la aplicación de los nuevos aprendizajes en los contextos de práctica.
- Material de lectura optativa (lecturas, vínculos recomendados, videos, imágenes, estudios científicos, etc.).

Días y horarios, Lugar de realización

ON LINE – plataforma educativa del IUYMCA, clases sincrónicas los días **sábados de 10 a 13 hs. (las mismas quedaran grabadas en la plataforma educativa)**

Requisitos

- Tener estudios secundarios completos.
- Contar con conectividad a Internet, ya que toda la actividad de estudio e intercambio se realizará a través de esta vía. - Poseer una cuenta de correo electrónico personal.
- Disponer de las horas previstas para la cursada. (las mismas podrán ser asincrónicas)
- Calificación mínima aprobatoria de 6, para estar en posibilidades de recibir la certificación.
- Tener secundario completo con alguna practica en la promoción de la vida activa y saludable.

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA – RECURSOS

La Diplomatura como señalamos se dicta bajo la modalidad virtual a través de una plataforma educativa en la que el alumno podrá acceder al material de estudio. El tutor académico estará disponible a través de los foros y el servicio de mensajería de la plataforma.

Los módulos se irán activando a medida que se avance en La diplomatura (según cronograma general). Cada módulo, reconocible por su título, se encontrará visiblemente ubicado dentro de un recuadro (caja). Desde su inicio estarán disponibles los materiales y recursos relacionados. Además, dentro de la caja de cada módulo, encontrarán el Foro de Intercambios grupales. Ese Foro es el lugar por excelencia para la comunicación dentro de cada Grupo, entre los participantes y con el tutor. En el mismo se intercambian cuestiones relacionadas con la marcha de la diplomatura y es importante que estén pendientes de estas informaciones. Según las necesidades de las consignas de actividad, es posible que eventualmente se creen otros Foros de discusión para resolverlas y tendremos clases especiales por medio de videos conferencias tanto prácticas, como teóricas. Es por eso que resulta fundamental que ingresen asiduamente al campus y que revisen los cronogramas de cada módulo para no perder el hilo de la propuesta, allí se orientará el devenir de las consignas. En el texto de las actividades se esclarecerá el carácter individual o grupal de la misma, la fecha de finalización y los espacios de entrega o publicación de las producciones.

Presentación/Videos: allí encontrarás la presentación de la diplomatura y datos que se crean necesarios desde el inicio. También presentaciones en videos.

Módulos: en este apartado, según el calendario de cursada, se subirán los Módulos con el desarrollo de los contenidos. También, al finalizar cada módulo, encontrarás la Autoevaluación. Encontraran aquí el cronograma de cursada.

Módulo de CRONOGRAMA, donde encontrarán el inicio y finalización de cada evento de la diplomatura. Calendario: podrás registrar las fechas importantes a recordar durante toda la cursada, como así también las fechas de las Evaluaciones o entregas.

Calificaciones: aprobación de las evaluaciones. Archivos Complementarios: encontrarás en este apartado, archivos complementarios de lectura que enriquecerán los contenidos de la diplomatura.

Sitios: link donde puedes ampliar conocimientos en páginas de web sugeridas.

Foros: en los foros, el coordinador de la diplomatura dará consignas, las cuales deberás responder e interactuar sobre temas determinados. Los mismos no son sincrónicos, por lo tanto cada participante puede responder en diferente momento.

Vídeoconferencias: Herramienta de comunicación on-line para el dictado de clases, presentaciones y reuniones con audio y video en tiempo real.

Chat: serán programados de común acuerdo con los coordinadores y tutores.

Contactos: encontrará a todos los participantes, coordinadores y tutores, con sólo tildar el nombre y escribir en el final de la página le enviará un mail con su duda.

Mail Interno: podrá leer desde el campus los mails que le sean enviados.

Equipo docente

	<p>Dr. Néstor Lentini médico deportólogo, director medico equipo olímpico Tokio 2020/1</p>
	<p>Dra. Luciana Valenti médica especialista en nutrición, obesidad y diabetes; comité ejecutivo RAFA PANA, docente cátedras de salud del IUYMCA.</p>
	<p>Dr. Jorge Kriscovich; investigador en cardiología del ejercicio, médico cardiólogo y deportólogo.</p>
	<p>Dr. Enrique Chávez Medico, deportologo, miembro comité ejecutivo RAFA PANA, coordinador maestrías en Ecuador, disertante internacional</p>
	<p>Lic. Natalia Loveira, Lic. en Nutrición (UBA), docente en instituciones terciarias; prof. nacional de educación física.</p>
	<p>Prof. Martín Rodríguez prof. univ. de educación física, instructor internacional en sobrecarga; docente de la universidad Isalud y del IUYMCA.</p>

		<p>Prof. Daniel Maranz docente cátedras de anatomía de universidad Isalud y el IUYMCA; Lic. En educación física y en alto rendimiento.</p>
		<p>Dra. Silvia Colombo; Médica especialista en Endocrinología y Medicina del Deporte. Docente del IUYMCA.</p>
		<p>Dr. Rodion Stamati; abogado, asesor de profesionales e instituciones deportivas y de salud. Docente universitario de legislación de la actividad física.</p>
		<p>Prof. Nahuel Boleggi, Profesor de Educación Superior en Educación Física; capacitador especializado en entrenamiento funcional.</p>
		<p>Prof. Adrián Zabatta, Profesor Universitario de Educación Física, Preparador Físico Personalizado de deportistas de alto rendimiento.</p>

Fecha de inicio: 12/08/2021

Receso enero 2022

Fecha de finalización: 26/02/2022

Costos

ARGENTINA

Inscripción 5.000 pesos

Abono mensual 5.500 pesos (5 cuotas)

Promoción Único pago 27.500 pesos (ahorra 5.000 pesos)

Requisito, tener escolaridad secundaria completa y aprobada.

EXTERIOR

Inscripción 50 dólares

Abono mensual 70 dólares (5 cuotas)

Único pago 300 dólares