



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

---



<https://g-se.com/formacion/diplomatura-universitaria-entrenamiento-personalizado-9...>





# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

## Sobre el Curso



### Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional de Tucumán

La Facultad de Educación Física de la Universidad Nacional de Tucumán, con la colaboración de G-SE, presenta una Diplomatura Universitaria de gran importancia para quienes se desempeñan, o desean desempeñarse como entrenadores personales. Para ello, ha desarrollado un programa que buscará que los cursantes logren una comprensión básica de los principios de la ciencia del ejercicio, la anatomía y la fisiología aplicada al entrenamiento personalizado y puedan evaluar los niveles de condición física y otras variables de rendimiento de sus clientes para diseñar programas de ejercicio seguros y efectivos. Asimismo se capacitará para que establezca una comunicación efectiva con los mismos, y motivarlos para alcanzar sus objetivos personales. Finalmente abordaremos la gestión de su unidad de negocio y el diseño de programas de entrenamiento on-line y a domicilio.

Para desarrollar las temáticas propuestas se ha convocado a un plantel docente de nivel internacional, trascendiendo la importancia del presente diplomado hacia toda Latinoamérica.

Dentro de las competencias específicas del egresado se encontrarán:

- Conocimiento técnicos específicos sobre fisiología y anatomía aplicada al entrenamiento personalizado demostrando un claro entendimiento de las funciones básicas del cuerpo humano en movimiento.
- Habilidad en asesoramiento nutricional: los entrenadores personales deben poder brindar a los clientes consejos nutricionales sólidos para ayudarlos a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico, trabajando de forma interdisciplinaria con los profesionales de la nutrición.
- Conocimientos profundos sobre evaluación y prescripción del ejercicio físico.
- Capacidad para crear programas de entrenamientos personalizados a sus clientes.

El programa se llevará a cabo durante meses de cursada on-line a través de la plataforma de G-SE, conteniendo clases en vivo, foros, mesa de ayudas y material grabado.

MODALIDAD DE EVALUACIÓN.

- Exámenes de múltiples opciones ,
- Presentación de trabajo final,
- Participación en foros de discusión.
- Plan de entrenamiento contemplando todos los aspectos desarrollados en el curso.



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

Competencias específicas. Conocimiento técnicos específicos sobre fisiología y anatomía aplicada al entrenamiento personalizado demostrando un claro entendimiento de las funciones básicas del cuerpo humano en movimiento. Habilidad en asesoramiento nutricional: los entrenadores personales deben poder brindar a los clientes consejos nutricionales sólidos para ayudarlos a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico. Conocimientos profundos sobre evaluación y prescripción del ejercicio físico. Capacidad para crear programas de entrenamientos personalizados a sus clientes. Competencias y habilidades blandas Empatía: es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Es una competencia laboral clave para los entrenadores personales porque les permite conectarse con sus clientes a nivel personal y generar confianza. Cuando un entrenador personal es empático, puede escuchar las preocupaciones de sus clientes, comprender sus motivaciones y crear planes de entrenamiento que son tanto desafiantes como alcanzables. La empatía también permite que los entrenadores personales brinden apoyo y aliento a sus clientes, lo que puede ser esencial para ayudarlos a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico La escucha activa es una técnica de comunicación que implica escuchar lo que alguien dice, prestar atención a sus señales no verbales y hacer preguntas aclaratorias para asegurarse de que comprende su mensaje. Es una habilidad fundamental para los entrenadores personales porque les permite establecer una relación con sus clientes, comprender sus necesidades y crear planes de entrenamiento efectivos. Comunicación efectiva: el entrenador personal debe encontrar los canales más efectivos para comunicar los progresos y correcciones adecuadas del programa de entrenamiento, generando motivación, educando y respondiendo las dudas de sus clientes. Innovación es la capacidad de generar ideas nuevas y creativas. Es una habilidad fundamental para los entrenadores personales porque les permite mantenerse a la vanguardia y brindar a sus clientes el mejor servicio posible. Gestión del tiempo: es la capacidad de planificar y controlar cuánto tiempo dedicar a actividades específicas. Es una habilidad fundamental para los entrenadores personales, que a menudo tienen múltiples clientes y responsabilidades. La gestión eficaz del tiempo puede ayudar a los entrenadores personales a: La motivación es la voluntad de hacer algo, incluso cuando es difícil o desafiante. Es una habilidad clave para los entrenadores personales, que necesitan poder motivar a sus clientes para que se apeguen a sus objetivos de fitness. Hay muchos factores diferentes que pueden motivar a las personas como la motivación interna que viene del interior del individuo, como el deseo de estar sano o en forma y la motivación externa que viene de fuera del individuo, como el deseo de complacer a un amigo o familiar, o de ganar una competencia. Además de estas habilidades académicas y profesionales, los entrenadores personales también deben tener pasión por ayudar a los demás y el deseo de marcar una diferencia en la vida de las personas



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

- Público interesado
- Entrenadores
- Estudiantes de Profesorado en Ed. Física.
- Lic. en Educación Física y afines.

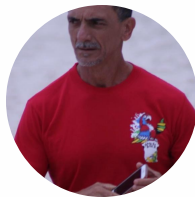


# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

## Docentes



**CRISTIANO PARENTE**



**SERGIO WILDE**  
especialista en entrenamiento



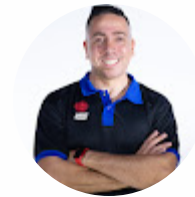
**MIGUEL ÁNGEL DÍAZ**



**PEDRO ANTONIO SILVANO**



**ARIEL COUCEIRO GONZÁLEZ**  
Director CorpoSao



**VICTOR GARCIA CASAS**



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

## Docentes



**JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO**

Consejero Científico



**ALBERTO SANTIAGO MELGRATTI**



**FRANCIS HOLWAY**

Nutrición Deportiva



**JULIÁN RUD**



**GUILLERMO VELEZ**



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

Programa académico (125 Horas cátedra)

## Módulo 1

### INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Enfoques de entrenadores personales sobre las tendencias y servicios actuales. Principales oportunidades que existen en el mercado. La industria del fitness y el wellness orientado a los servicios de entrenamiento personalizado.

### BASES FISIOLÓGICAS Y ANATÓMICAS APLICADAS AL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Herencia genética, lo que nos dejó la evolución. Sistemas muscular, neuromuscular, cardiovascular y respiratorio. Análisis del movimiento: musculatura esquelética, planos y ejes anatómicos del cuerpo. Biomecánica articular. Bioenergética del ejercicio físico. Respuestas endocrinas del entrenamiento. Adaptaciones anatomo fisiológicas a los programas de entrenamiento. Principales características de las adaptaciones en mujeres, niños y tercera edad. Impacto sobre los factores anatómicos, fisiológicos y psicosociales de los ambientes enriquecidos.



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

Programa académico (125 Horas cátedra)

## Módulo 2

### PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO Y AMBIENTES ENRIQUECIDOS.

Entrenar y ser activos: conceptos y definiciones. Curva de Supercompensación. Principios del entrenamiento para la prescripción de la carga de trabajo. Componentes de la carga: intensidad, volumen, pausa, densidad, frecuencia y duración. Periodización y Programación del entrenamiento con las variables alimentación, descanso, sueño y recuperación. Construcción del plan de trabajo por ciclos. Diseño de la sesión de entrenamiento. Desarrollo de la flexibilidad, movilidad estabilidad y control motor según las necesidades y requerimientos del cliente. Velocidad de reacción y agilidad aplicada al entrenamiento para la salud y el bienestar. Administración de los procesos de entrenamiento de la fuerza. Fase de adaptación, orientación a la hipertrofia, fuerza, fuerza resistencia, potencia. Efectos fisiológicos deseados con la metodología aeróbica HIIT y entrenamiento continuos. Utilización de los diferentes equipamientos e instrumental para el desarrollo de las capacidades físicas. Consideraciones generales del entrenamiento con mujeres, niños y tercera edad. Entrenamiento a domicilio y ambientes no convencionales. Modalidades alternativas de ejercicio físico y equipamiento no tradicional. Entrenamiento online. Principales variables a tener en cuenta para la dosificación, control y adhesión de tu programa de entrenamiento. Herramientas digitales. Promoción de salud: diseño de ambientes enriquecidos que movilizan la realización de actividades físicas intermitentes. El medio ambiente como motor de movimiento. Principios fundamentales del ejercicio físico para la estética corporal.

### TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

El proceso de evaluación en el entrenamiento personalizado: principios en la selección y administración de las pruebas. Puntuación e interpretación de las pruebas seleccionadas. Evaluación participativa del ejercicio físico con cuestionarios validados. PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) herramienta de detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares. Estratificación de los clientes y





# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

---

Programa académico (125 Horas cátedra)

adaptación de los programas de entrenamiento. Diagnóstico funcional (Functional movement system) para prevención de lesiones e identificación de las principales limitaciones de movimientos de cliente. Historial deportivo y de actividad física Ergonomía basada en el desempeño y el bienestar de tu cliente. Análisis preventivo de las actividades de la vida diaria y ocupacional. Valoración del tiempo de sedestación, sentado y caminando. Diseño de ejercicios preventivos remotos o de actividades diarias en casa o durante la jornada ocupacional

---



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

Programa académico (125 Horas cátedra)

## Módulo 3

### NUTRICIÓN, RECUPERACIÓN Y SUEÑO

Conceptos básicos de la nutrición. Macro y micro nutrientes. La importancia de la nutrición para el rendimiento. Dieta cetogénica y entrenamiento. Pautas generales para adherir a tus clientes a un plan nutricional. Suplementación natural (minerales, vitaminas, etc). Entrenamiento invisible. Ayunos intermitentes y prolongados. Métodos de recuperación. Importancia de la recuperación y cómo afecta el rendimiento del cliente. Tipos de recuperación pasiva, activa y proactiva. Cómo impacta el descanso en el rendimiento físico. Estrategias para mejorar la calidad del sueño. Ritmo Circadiano. Jet lag.

### COACHING Y MOTIVACIÓN

Encuentra tu filosofía de trabajo. Herencia genética, evolución, ejercicio físico y ambientes enriquecidos. Factores de adhesión para la práctica de ejercicio físico. El coaching del ejercicio físico y la adquisición de hábitos saludables. Bio Hacks para adherirse al programa de entrenamiento. Conocer al cliente. El vínculo emocional. Entendiendo las características principales de tu cliente para mejorar los procesos de comunicación. Confianza para el compromiso. Ejercicio físico, hábitos y productividad. Más allá de los beneficios físicos: claridad mental, foco y trabajo profundo. Ejercicio físico y utilización del factor neurotrófico derivado del cerebro BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) para mejorar las funciones cognitivas, memoria y aprendizaje



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

Programa académico (125 Horas cátedra)

## Módulo 4

### GESTIÓN, MARKETING Y NETWORKING

**GESTIÓN** Introducción a la gestión. Planificación estratégica. Indicadores claves de gestión. Análisis de indicadores. Establecimiento de objetivos y metas / proyección Desarrollo de un plan de acción / plan de negocio **MARKETING E IDENTIDAD** Identificación del mercado objetivo. Desarrollo de una estrategia de marketing efectiva. Técnicas de ventas para atraer y retener a los clientes **NETWORKING:** Introducción al networking. ¿De qué se trata? ¿Cuáles son sus beneficios? Buenas prácticas de networking ejemplos. Desarrollo de habilidades blandas (el poder de la escucha, cómo hacer preguntas de forma efectiva, etc.). Construyendo vínculos desde la generosidad. La importancia del seguimiento en la construcción de redes estratégicas.

### TECNOLOGÍA APLICADAS AL ENTRENAMIENTO

Adaptación al cambio. Estrategias de digitalización para la evaluación y prescripción del entrenamiento. (Strong. BodBot. Ejercicios en Casa. Fitbody. Anatomy Learning. Anatomyka: Human Anatomy Atlas. Strength Training. PhysioCode Posture. Zeep. Strava. Herramientas de control del bienestar y rendimiento de tus clientes. Tecnología de apoyo para la producción de contenidos multimedia. Soporte para la mejora de la afectividad con la comunicación con tus clientes online. (ChatGPT. YouTube. Google meet bard). Aplicaciones para el uso frecuente de tus clientes vinculadas al descanso, a recuperación y la alimentación. (FitMenCook. Mindfulness app. Spotify).



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Diplomatura Universitaria en Entrenamiento Personalizado

## Certificados



### ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.

## Avales Científicos



American College of Sports Medicine



Comité Académico G-SE



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. The answer includes a '(ver más)' link and a 'Responder...' input field at the bottom.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)