



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

---



<https://g-se.com/especialista-entrenamiento-personal-t-R5de151863bef7>





# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---



<https://g-se.com/especialista-entrenamiento-personal-t-R5de151863bef7>





# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

## Sobre el Curso



### Instituto Deporte y Vida

Este programa de Especialista Internacional en Entrenamiento Personal, consta de un programa **eminente práctico** en el que se pretende dotar al alumno de las mejores herramientas para optimizar el proceso global de entrenamiento de sus deportistas y clientes.

El presente curso cuenta con un claustro de profesores de gran prestigio en el ámbito del entrenamiento personalizado, destacando en áreas de índole universitaria e investigadora, así como del alto rendimiento deportivo a nivel internacional.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases online que permitirán **interacción en vivo con los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico final donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y G-SE, con amplia experiencia en el entrenamiento y nutrición y con una valoración media de **satisfacción del alumnado** en todos sus cursos de 4.8 sobre 5.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- Analizar las respuestas y adaptaciones en el entrenamiento.
- Dominar una comunicación eficaz con el cliente.
- Conocer y aplicar correctamente la valoración neuromuscular, cardiovascular y de su movilidad.
- Conocer diferentes programas entrenamientos enfocados a la pérdida de grasa y aumento de la masa muscular.
- Entender la importancia de un correcto calentamiento como medio para iniciar la sesión y prevenir lesiones: vuelta a la calma con movilidad y estrategias de recuperación.
- Conocer las últimas evidencias científicas en este ámbito y su aplicación práctica: Entrenamiento inestable, HIIT, Foam Roller,
- Saber aplicar diferentes entrenamientos de resistencia con alto componente metabólico para la mejora del sistema cardiovascular y de la composición corporal.



## CURSO DESTINADO A:

- Graduados, Licenciados, Diplomados y Maestros en Educación Física
- Estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Técnicos Superiores en Actividad Física (TAFAD)
- Técnicos deportivos
- Atletas de Halterofilia o Crossfit con interés en su entrenamiento y formación



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

## Docentes



**CARLOS BARBADO VILLALBA**  
Ciclismo, entrenamiento, fitness



**ALEJANDRO ALCOLEA LOZANO**



**RAUL NIETO**  
Rendimiento en mujeres



**GERSON GARROSA MARTÍN**  
Entrenamiento Deportivo



**SERGIO L JIMÉNEZ SÁIZ**  
Ciencias del Deporte



**CARLOS BALSALOBRE**  
Nuevas tecnologías, biomecánica,  
entrenamiento de fuerza



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Docentes



**JESUS RIVILLA GARCÍA**



**ALBERTO GARCÍA BATALLER**

Rendimiento Deportivo



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

## Módulo 1

### HIIT: diferentes tipos (RST, SIT, HIT, etc.), ventajas, riesgos e implementación en los diferentes ámbitos.

El entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT) se halla entre las principales tendencias del entrenamiento de los últimos años no sólo en el ámbito deportivo sino también de la salud en general, de la mejora estética y, más aún, en el entrenamiento para patologías. En la presente charla se revisarán los estudios actuales más relevantes que respalda la utilización de esta modalidad de entrenamiento, así como las principales indicaciones para cada ámbito de aplicación. Por último, se expondrán diferentes programas de entrenamiento y ejemplos que el entrenador personal podrá poner en práctica con las adaptaciones adecuadas a cada caso.

### Entrenamiento concurrente.

El entrenamiento de fuerza en concurrencia con el de resistencia forma parte de la programación habitual tanto en deportistas orientados al rendimiento como en clientes orientados a la salud así como a la mejora estética. Por ello, es necesario conocer cuáles son las estrategias más adecuadas para poder obtener las mayores mejoras en ambas capacidades al tiempo que se minimiza las posibles interferencias del entrenamiento de resistencia sobre las mejoras de fuerza. Se revisará la evidencia científica actual y se extraerán las conclusiones y aplicaciones prácticas apropiadas para perfil de cliente en base a su experiencia, prioridad y musculatura implicada en el entrenamiento.

### Entrenamiento en Circuito.

Explicaremos las ventajas y desventajas de entrenar en circuito. Conocerás las distintas posibilidades de trabajar en circuito, basándonos en evidencia científica. Veremos los distintos objetivos que podemos



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

conseguir empleando una metodología de trabajo en circuito. Veremos casos prácticos y ejercicios.

## Entrenamiento Continuo a Intensidad Moderada de Larga Duración (MICT).

Los métodos de entrenamiento continuo fueron los primeros en aparecer y aunque has sido relegados en parte, por otros sistemas más novedosos, siguen siendo fundamentales para el desarrollo de la función cardio-respiratoria. En esta conferencia se tratarán algunos aspectos clave a tener en cuenta para la utilización de estos sistemas de entrenamiento, buscando su máxima efectividad, analizando en qué momentos de la preparación del deportista son más importantes, y viendo con detalle a quien deben ir dirigidos para conseguir las adaptaciones deseadas.

## Entrenamiento de la velocidad, agilidad y coordinación.

Tanto la velocidad, como la agilidad y la coordinación, se pueden mejorar a través de un programa de entrenamiento bien estructurado. En este capítulo, se abordará un conocimiento general científico enmarcado en la velocidad, a través del cual, los entrenadores podrán seleccionar los elementos apropiados para su posterior aplicación dentro del programa con sus clientes proporcionando el ambiente de entrenamiento ideal en cualquier situación.

## Entrenamiento en condiciones de inestabilidad I: Entrenamiento en Suspensión y en otras condiciones desestabilizadoras.

El entrenamiento con dispositivos en suspensión como el TRX, RIP60, AirFit, Anillas o XT está siendo ampliamente utilizado en ámbito del fitness, así como en el deportivo. Sin embargo, su uso no siempre está ajustado al nivel y objetivos de la persona entrenada. La presente charla revisará las aportaciones de la evidencia científica y aportará estrategias prácticas, progresiones de ejercicios y propuestas prácticas para





# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

poder programar adecuadamente este tipo de entrenamiento en función de la persona que se está entrenando

## **Entrenamiento en condiciones de inestabilidad II: Entrenamiento sobre superficies inestables (Fitball, BOSU, Air Disk, etc.).**

El entrenamiento mediante el uso de dispositivos inestables es una práctica habitual en el ámbito del entrenamiento personal. Su uso se fundamenta tanto para la prevención y tratamiento de lesiones, así como en la mejora del rendimiento deportivo y de la salud. No obstante, es importante conocer las evidencias científicas que explican los verdaderos efectos, beneficios y utilidades del uso de estos medios de entrenamiento.



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

## Módulo 2

### Aplicaciones prácticas con materiales innovadores y de bajo coste: bandas elásticas, etc.

La utilización de bandas elásticas o tubulares ha sido una estrategia empleada con éxito durante muchos años como alternativa a otros implementos tradicionales en el entrenamiento de la fuerza o la movilidad articular. Su versatilidad, seguridad y bajo coste son algunas de las características que más les favorecen. Tal circunstancia ha popularizado su utilización en el campo del entrenamiento personal. En este capítulo se expondrán las formas en que las bandas elásticas pueden ser utilizadas para dificultar o facilitar el rango de un movimiento, proporcionando un estímulo más específico en el entrenamiento de fuerza.

### Estrategias y herramientas prácticas para el entrenamiento con clientes en domicilio.

En esta charla veremos cómo enfocar el servicio de entrenamiento personal cuando este se ha de desarrollar en un domicilio. Se realizará un análisis del modelo de sesión tipo, y se presentarán las herramientas o recursos que el entrenador personal puede utilizar para realizar su trabajo, ya bien sean, elementos que el entrenador lleve consigo en todo momento, o medios que el cliente tenga en casa. Todo con la finalidad de sacar el máximo rendimiento a nuestro trabajo con nuestros alumnos dentro de su propio entorno habitual

### Entrenamiento en grupos reducidos.

Actualmente, el entrenamiento en grupo tiene una alta demanda por los usuarios fitness, situándose en el TOP 3 de tendencias por la American College of Sports Medicine (ACSM). Aprende a programar sesiones para este tipo de población. Conoce las estrategias más eficaces para generar resultados y adherencia. Conviértete en un experto de entrenamiento en grupo y sácale el máximo partido a tus entrenamientos



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

grupales. Profundizaremos en ejemplos prácticos de sesiones, herramientas y métodos basados en la literatura científica.

## Programas con prioridad en la pérdida de grasa y mejora de la composición corporal

Profundizaremos sobre los pilares básicos: nutrición, ejercicio y descanso. Aprenderás a programar entrenamientos con énfasis en la mejora de la composición corporal. Conocerás cómo manejar las distintas variables de entrenamiento para optimizar la composición corporal de tus clientes. Encontrarás herramientas prácticas basadas en ciencia. Veremos casos prácticos y ejercicios para aprender a prescribir en función de las características de tus clientes. Sabrás cómo individualizar los programas de ejercicio para que tus clientes obtengan los mejores resultados.

## La Hipertrofia en el Fitness y en el Entrenamiento Deportivo.

En esta ponencia se establecerán las diferentes estrategias del entrenamiento de la fuerza con el objetivo de la hipertrofia, tanto desde el punto de vista del rendimiento deportivo, como de la musculación y el fitness. Así se establecerán diferentes programas de entrenamiento con las distintas variables del entrenamiento específicos en hipertrofia como son el volumen, la intensidad de la carga, tempo, descansos, frecuencia, tipos de ejercicios y la variación de los ejercicios.

## Programas con prioridad en el aumento de la masa muscular.

El crecimiento muscular es un objetivo demandado en la sociedad actual. La programación y las variantes para que esto ocurra son muy diversas, sin embargo hay estrategias y métodos mejores que otros.

El crecimiento muscular ocurre cuando la tasa de síntesis de proteínas musculares es mayor que la tasa de descomposición de proteínas musculares. Sin embargo, esta adaptación no ocurre mientras uno "levanta



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

entrenamiento, el cuerpo repara o reemplaza las fibras musculares dañadas a través de un proceso celular donde fusiona las fibras musculares para formar nuevas cadenas de proteínas musculares o miofibrillas. Estas miofibrillas reparadas aumentan en grosor y número para crear hipertrofia muscular (aumento masa muscular).

Así, en esta charla veremos los distintos programas y variables que se pueden utilizar para el aumento de la masa muscular y cómo generar los mecanismos óptimos de trabajo y descanso.

## **Programas orientados a la mejora de la preparación física deportiva: aplicación a los distintos deportes.**

La presente charla revisará los diferentes tipos de programa, métodos y ejercicios adecuados para la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones en las distintas especialidades deportivas. Se expondrán ejemplos fundamentados en la evidencia científica de programas para diferentes deportes de resistencia, de equipo, de oposición, así como fuerza y velocidad



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

## Módulo 3

### Habilidades de comunicación con el cliente.

La capacidad de conversar, transmitir la información y escuchar adecuadamente resulta crucial para la adherencia del cliente, la adquisición de hábitos, así como la mejora de la credibilidad del entrenador. Esta charla aportará estrategias prácticas para que el entrenador, en los diferentes contextos de comunicación, sepa conectar con el cliente y aprenda los elementos esenciales para tratar adecuadamente al cliente y motivarle hacia sus objetivos.

### Entrevista inicial, control y seguimiento del cliente.

El logro de las metas por parte del cliente está íntimamente relacionado con la disponibilidad del cliente, la adherencia al entrenamiento, así como la adquisición de hábitos, todo ello depende en gran medida de la relación entrenador-cliente y de la gestión de los momentos de interacción. La presente charla se centra en los tres elementos claves de la interacción entrenador cliente: entrevista o contacto inicial, control o supervisión del cliente y seguimiento o evolución de resultados. Se aportarán herramientas prácticas para los tres elementos.

### Calentamiento y estructura de la sesión.

Estudiaremos la evidencia más actual sobre la preparación al entrenamiento. Analizaremos la estructura ideal de un calentamiento basado en ciencia. Veremos ejemplos prácticos de las distintas fases que debería incluir un calentamiento.

### Vuelta a la calma: movilidad y estrategias de recuperación.



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

Vuelta a la calma: movilidad y estrategias de recuperación. Profundizaremos sobre las distintas estrategias de recuperación y la evidencia que las sustentan. Conocerás como diseñar una vuelta a la calma eficaz. Veremos cómo llevar a cabo las principales estrategias que tienen un efecto recuperador en el deportista.

## Uso del Foam Roller.

Hablaremos sobre la evolución de la implementación del foam roller en el entrenamiento. Conocerás los principales efectos del foam roller. Veremos los distintos usos de este dispositivo. Analizaremos la evidencia actual para saber cómo, cuando, y en qué casos utilizarlo.

## Evaluación de la condición cardiovascular y rangos de movimiento.

Por regla general, los resultados obtenidos en pruebas de campo no son tan fiables como los obtenidos en pruebas de laboratorio, pero suelen tener mayor validez debido a que son mucho más específicos. En esta conferencia se describirán y estudiarán diferentes pruebas de campo para evaluar la condición cardiovascular y rangos de movimiento de nuestros clientes, que no tienen por qué ser menos científicas ni estar controladas con menor rigor que otras pruebas de laboratorio más tradicionales.

## Evaluación neuromuscular.

Al hablar de práctica deportiva, independientemente del nivel, es fundamental la realización de pruebas o test con el fin de evaluar el estado físico del cliente, y de esta manera obtener un registro inicial que, nos sirva a posteriori, para evaluar posibles mejoras del rendimiento, así como también nos permita planificar el entrenamiento de ciertas cualidades físicas. En esta conferencia, se desarrollarán las pautas de selección del/los protocolo/s de evaluación adecuado/s, así como la validez y fiabilidad de los procedimientos de evaluación, las instrucciones para administrar las distintas pruebas y la interpretación de los resultados.



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

## Módulo 4

### Variables del entrenamiento de la Fuerza.

En esta charla el ponente explicará la influencia de la fuerza en el rendimiento deportivo. Desde el punto de vista de los distintos modelos de entrenamiento de la fuerza se detallarán diferencias y semejanzas entre los términos que los expertos utilizan para la definición de Potencia, fuerza-velocidad, fuerza explosiva, fuerza máxima, fuerza rápida... y así enfocar los entrenamientos específicos en función del objetivo y del tipo de fuerza que se está buscando.

### Variables y pruebas para el control del entrenamiento de la Fuerza. Aplicaciones tecnológicas para el control de la Fuerza.

En esta ponencia se establecerán las diferentes estrategias del entrenamiento de la fuerza con el objetivo de la hipertrofia, tanto desde el punto de vista del rendimiento deportivo, como de la musculación y el fitness. Así se establecerán diferentes programas de entrenamiento con las distintas variables del entrenamiento específicos en hipertrofia como son el volumen, la intensidad de la carga, tempo, descansos, frecuencia, tipos de ejercicios y la variación de los ejercicios.

### Ejercicios prácticos de Fuerza y biomecánica de movimientos.

Charla muy práctica donde el ponente establecerá la técnica y la biomecánica de los principales ejercicios de fuerza, así como la aplicación práctica que tiene cada uno de ellos en los distintos grupos musculares y sus adaptaciones. Por tanto, se expondrán ejercicios multiarticulares, monoarticulares, de empuje, de tracción, de cadena abierta, cerrada, pliométricos, funcionales,... que se usan con los deportistas de élite para el entrenamiento de la fuerza.



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

Programa académico (517 Horas cátedra)

## Entrenamiento del Core.

Se realizará una revisión de literatura científica sobre la estabilidad de la zona central del cuerpo (core stability) para, a partir de la misma, extraer las conclusiones más relevantes para el entrenamiento, elaborar estrategias de aplicación práctica en los diferentes contextos de entrenamiento: rendimiento, fitness, salud, rehabilitación, y, finalmente, exponer situaciones reales de entrenamiento para su análisis y utilización.

## Entrenamiento Pliométrico.

Las acciones de ciclo estiramiento-acortamiento (CEA) han sido ampliamente utilizadas para el control, evaluación y entrenamiento de deportistas de todos los niveles y de muy distintas especialidades, sin embargo, no siempre se han aplicado bajo el amparo de la evidencia científica y con un bajo nivel de riesgo lesivo. En la presente charla se revisarán los estudios más actuales sobre pliometría así como los parámetros recomendados por la ciencia para la aplicación en el entrenamiento de formación, desarrollo y alto nivel deportivo.

## Levantamientos Olímpicos.

Los movimientos olímpicos, así como sus variantes más sencillas, se han demostrado eficaces para la mejora del rendimiento de fuerza y potencia en general, así como del rendimiento deportivo en particular. Sin embargo, es preciso conocer las progresiones de aprendizaje para poder realizar y automatizar los movimientos adecuadamente, minimizando el riesgo de lesión al tiempo que obtienen los mayores beneficios posibles. La presente charla presentará los estudios más significativos, así como las progresiones y entrenamientos adecuados a los diferentes contextos de entrenamiento.

## Entrenamiento de Fuerza en mujeres. Particularidades.

El efecto beneficioso que tiene el entrenamiento de la fuerza en la salud de la mujer es innegable en la





# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

---

Programa académico (517 Horas cátedra)

planificación y estrategia de desarrollo teniendo en cuenta no solo las diferencias fisiológicas, sino también ciclos menstruales, los embarazos y diferencias mecánicas que marcan las necesidades de aplicación.

---



# 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.



# Especialista Internacional en Entrenamiento Personal

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



# 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"

Inicio Sesión

Haz una pregunta...

¿Qué

Pregunta  
27 may 2021 · 11:29

5 1

Preg  
27 me

La expos

ver más +

Respuesta  
27 may 2021 · 11:29

Ernesto Cifuentes Merenea

Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1)

Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi...

(ver más)

Responder...

**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)