

PERSONAL TRAINER - INSTRUCTOR – PARTE II
Ciclo lectivo: 2025

Cuatrimestre: Segundo

Docente: Nicolás Quartino

Duración: 45 horas reloj

Cursada: Martes 08.00 a 10.30 hs

Período: 5 de agosto al 25 de noviembre

Presentación

Una de las profesiones en alza y con mayor demanda, es la de *Personal Trainer*, un profesional encargado de diseñar y aplicar programas de entrenamiento, orientados al mejoramiento de las capacidades funcionales, la consecución de objetivos de salud u objetivos estéticos específicos, a solicitud de sus clientes.

En este curso se aprenderán los principios fundamentales para el ejercicio de la labor de un “Entrenador Personal”. Además, los cursantes se encontrarán con una explicación detallada sobre las funciones del entrenador personal, los principios anatómicos, fisiológicos y biomecánicos del entrenamiento físico; también se verá como entrenar la fuerza, potencia, velocidad y la resistencia; el aprendizaje de la correcta ejecución de ejercicios de fuerza para miembros superiores, zona media y miembros inferiores, su efecto muscular y cómo programarlos en diferentes rutinas de entrenamiento.

Objetivos

- Profundizar los conocimientos teóricos y prácticos del entrenamiento físico personalizado.
- Comprender los fundamentos anatómicos, fisiológicos y biomecánicos aplicados al entrenamiento.
- Desarrollar rutinas específicas para mejorar fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Incorporar herramientas de evaluación y planificación en programas de entrenamiento.
- Promover el trabajo interdisciplinario y el cuidado integral del cliente.

Contenidos

Módulo 1 – Anatomía funcional

- Cadenas de movimiento
- Fascia muscular
- Estructuras musculares de los grupos articulares

Módulo 2 – Fisiología del entrenamiento

- Re inserción deportiva para post rehabilitaciones
- Cuidados mínimos al detectar una posible lesión
- Sistemas energéticos que predominan en actividades

Módulo 3 – Capacidades Físicas

- Velocidad. Planificación. Aspectos fundamentales de técnica y biomecánica
- Fuerza. Fundamentos para complementar con otra actividad.
- Fuerza Potencia. Herramientas para optimizar el trabajo
- Resistencia a la fuerza. Métodos de entrenamiento.
- Flexibilidad. Métodos de trabajo

Módulo 4 – Funciones del entrenador personal

- Complementación con otro profesional
- Aspectos para trabajar en distintos ámbitos
- Conceptos básicos en nutrición deportiva

Módulo 5 – Fuerza

- Especificidad en el entrenamiento
- Técnica de los ejercicios
- Alternativas posibles para remplazar maquinas
- Método excéntrico. Importancia

Módulo 6 – Derivados del levantamiento olímpico

- Clasificación. Técnica de los ejercicios. Propósitos

Módulo 7 – Evaluación y Test

- Herramientas para cuantificar, comparar y detectar

Módulo 8 – Planificación

- Confección de un plan en un periodo de entrenamiento

Metodología

- A lo largo del curso se abordan todos los temas del programa acompañados por casos prácticos, utilizando experiencias para la correcta interpretación de los mismos.
- Utilización de medios audiovisuales como herramienta complementaria a las explicaciones de los contenidos
- El curso se compone por 8 módulos que se encuentran interrelacionados. Cada clase tendrá una duración de dos horas y media y serán de frecuencia semanal.
- Se utilizarán recursos como la exposición de trabajos, el intercambio de miradas. También el abordaje de material bibliográfico, trabajos de investigación científicos; se realizarán actividades escritas y orales, así como también ejercicios prácticos de carácter complementarios al trabajo final.

Aprobación

- Se debe alcanzar como mínimo un 75% de presentismo en las clases.
- Se debe cumplir con los objetivos de aprendizaje que el equipo de instructores proponga.
- Se realizará un trabajo final integrador y obligatorio que deberá ser aprobado.