



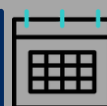
COACH

Diplomado
Entrenador Personal

Diplomado Entrenador Personal

Este Diplomado va dirigido a las personas que buscan en el deporte, la preparación física una forma de vida y desean capacitarse para multiplicar el modelo de estilo de vida basado en el fitness, sana alimentación.

Se profundiza en las competencias que permitirán al participante desarrollar planes de entrenamiento, técnicas de desarrollo personal a nivel de fisiología.



Duración:
12 Semanas



Modalidad:
BLearning
Presencial - Virtual



Tiempo:
8 horas por semana



Valor:
\$ 1.150.000
25% matrícula anticipada



Inicio:
2 de febrero de 2023

La demanda de entrenadores personales nunca ha sido tan elevada y va a seguir creciendo en el futuro, por lo que te encuentras en el momento idóneo para formarte en el mundo del deporte y la salud. Con este curso, adquirirás el conocimiento de las múltiples especializaciones del entrenamiento personal y las habilidades necesarias para convertirte en un profesional de éxito. Cada persona Diplomada a través de este curso será registrada como Entrenador Personal en la Asociación Internacional de Entrenadores Personales.

Objetivo

Formar integralmente un Entrenador Personal con capacidad de orientar programas o sesiones deportivas que desarrollen habilidades y destrezas enfocados al desempeño físico y deportivo, mantenimiento de la salud y la condición física general, así como aplicar sus conocimientos en las diferentes etapas del ciclo deportivo, en disciplinas individuales y de equipo.



Dirigido a:

El Diplomado Entrenamiento Personal se centra en la persona desde una mirada de desarrollo humano integral que recupera y prepara la experiencia personal para el cambio de hábitos, a partir de procesos de sensibilización y concientización, de análisis de información y de la planificación del cambio.

Competencias a desarrollar:

- Aprender los diferentes métodos de entrenamiento para la pérdida de peso.
- Identificar y aplicar los sistemas de entrenamiento funcional.
- Conocer los mejores procedimientos para entrenar a personas con diabetes, hipertensos, embarazadas, problemas cardíacos, etc.
- Dominar los métodos de entrenamiento para aumentar la masa muscular.
- Tener un gran conocimiento de nutrición deportiva para la consecución de objetivos tan dispares como bajar grasa o aumentar la masa muscular.
- Desarrollar habilidades para conseguir y fidelizar clientes y tener un negocio próspero.
- Saber cómo atender a tus clientes online.

Metodología

El diplomado en Entrenador Personal se desarrollara en metodología presencial asistida en TIC, generando el desarrollo del momento vivencial creando un espacio de creación de conocimiento basado en el constructivismo .

La asistencia digital permite a los participantes la relación directa con herramientas de gestión que permitan asumir roles al momento de desarrollo de una situación problema.

Dentro del proceso de formación se implementaran clases magistrales, estudio de casos y demás necesarias para un mejor aprovechamiento del tiempo.

Se contarán con plataformas que permitan la interacción entre participantes presenciales y virtuales.

Clase presenciales

Los docentes acompañaran a los participantes en el horario establecido.

Encuentros sincrónicos

Se llevan a cabo entre profesores y estudiantes para profundizar, aclarar y retroalimentar temas específicos.

Trabajo colaborativo

Actividades que permitan a los participantes interactuar de forma presencial y/o virtual para fortalecer los conocimientos adquiridos.

Certificación

El diplomado en **Entrenador Personal** otorga certificado en modelo diploma de participación en el proceso de formación por 120 horas.

Presencial / Sincrónico:	80 horas
Trabajo autónomo	22 horas
Plataforma	18 horas



Plan de estudios

Eje temático 1: Desarrollo Muscular (20 horas)

- Introducción
- Entrenamiento de la fuerza
- Manifestaciones o tipos de fuerza
- Adaptaciones biológicas al entrenamiento de fuerza

Eje temático 2: Control del peso (20 horas)

- Introducción a la bioenergética
- Catabolismo y anabolismo
- Adenosintrifosfato (atp)
- Sistemas de energía
- Sistema atp-pc o fosfágeno

Eje temático 3: Nutrición Deportiva (20 horas)

- Principios básicos de la nutrición.
- Conceptos básicos
- Macronutrientes
- Factores que afectan los requerimientos de proteína.
- Hidratos de carbono
- Índice glucémico
- Lípidos.
- Micronutrientes.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Alimentación saludable en el deporte
- Alimentación equilibrada
- Plicometría.
- Somatotipos.
- Planes de nutrición

Eje temático 4: Entrenamiento Funcional (20 horas)

- Conceptos básicos
- Métodos de entrenamiento funcional
- Motricidad
- Control y seguimiento procesos motrices
- Implementos para entrenamiento funcional

Eje temático 5: Entrenamiento poblaciones especiales(20 horas)

- Enfermedades crónicas no transmisibles (ecnt)
- Actividad física vs condición física
- Actividad física y factores de riesgo
- Ejercicio como herramienta preventivo-terapéutico
- Sobrepeso, diabetes, hipertensión, problemas lumbares
- Ejercicio en embarazo y lactancia
- Ejercicio para el adulto mayor

Eje temático 6: Marketing (16 horas)

- Introducción al Marketing
- Técnicas de Marketing en el área de entrenamiento físico - Fitness
- Diseño de publicidad
- PNL

Eje temático 7: Planes de entrenamiento sincrónicos / asincrónicos (16 horas)

- Fisiología
- Trabajo por áreas corporales
- Evaluación y Seguimiento



Compusis de Colombia

Lideres en enseñanza empresarial

Villavicencio - Meta - Colombia

Calle 43 No. 30-39 B. El triunfo

Teléfono (608) 6810051

Celular  320 742 57 22

admisiones@campuscompusis.edu.co

www.campuscompusis.edu.co

 /compusisllanos

 /Compusis_Villavicencio

 /compusis villavo

 320 742 57 22

