

Diplomatura en ***Wellness* y Musculación**



Introducción

Cambió el modo de contactarnos, de reunirnos, de comunicarnos. Cambió nuestra forma de aprender. Cambió el modo de entrenar. Evidentemente no estamos ante una época de cambio, sino ante un revolucionario cambio de época.

Ante esta realidad vimos la necesidad de diseñar una diplomatura que prepare al nuevo entrenador-monitor. Prepararte para desempeñarte como “monitor en sala de musculación” o para poder “entrenar a tus alumnos personalizados” con los elementos de una sala de musculación. En el mismo, podrás ver la diferencia entre un trabajo personalizado y uno grupal, tanto en la entrevista diagnóstico, evaluaciones específicas y armado de planes de entrenamiento. Podrás aplicar todos los conocimientos de fisiología y teoría del entrenamiento al armado del “mesociclo de alumnos de sala” y a la detección, corrección y conducción de la clase.

Objetivos

Nuestro objetivo se basa en formar profesionales a la altura de las actuales exigencias, con programas de estudios actualizados, específicos y adecuados a los denominados estándares internacionales sugeridos por entidades médicas y académicas del mundo, requeridos para estas profesiones donde el profesional cumple un rol fundamental.

El vínculo de la actividad física con la calidad de vida (*Fitness* y *Wellness*), la salud de la gente, su performance deportiva o su estética, implican responsabilidades y compromisos solo posibles de resolver con capacidad y conocimiento. Todo lo que se “prescribe” en la planificación, ejecución de planes y clases, deben tener sustento y fundamento científico y poder explicarse el “cómo, por qué y para qué” de todo lo que se dice y hace.

Destinatarios

Deportistas que lo hacen en forma competitiva o recreativa pero quieren aprender y entender el negocio *Fitness*. Ex deportistas que desean convertirse en Entrenadores dando sustento a su experiencia práctica. Cursantes o egresados de Profesorados de Educación Física. Profesionales de la Salud (Nutricionistas, Kinesiólogos). Entrenadores.

Plan de estudios

MÓDULO 1

¿Qué significa ser monitor de musculación?

Perfil del monitor de sala de musculación. Áreas de desarrollo. Armado de la Entrevista de Diagnóstico previo al entrenamiento. Importancia y utilización de la misma en el proceso de planificación. Cuestionario del Colegio Americano de Medicina Deportiva que utilizamos para el armado del área médica de la entrevista diagnóstico.

Factores de Riesgo cardiovascular. Parámetros saludables. Explicación del concepto de *Core*, batería de ejercicios y aplicación en los planes de entrenamiento. Introducción al Entrenamiento Funcional: ¿Qué es? ¿Cuáles son sus beneficios y batería de ejercicios? Ejercicios de Testeo Funcional y cómo realizarlos.

Fisiología Aplicada

Generalidades de Célula (organelas relacionadas con el entrenamiento): tejido, órgano, aparato, sistema. Homeostasis: equilibrio del medio interno (PH, agua, oxígeno, dióxido de carbono, etc.) Cuándo entrenamos generando estímulos saludables y cuándo no. Estructura básica y funcionamiento básico de todos los sistemas del cuerpo humano

Anatomía - Biomecánica del Movimiento

Anatómica básica. Términos de movimiento: ¿Qué es una Flexión, extensión, aducción, abducción, circunducción, etc? ¿En qué articulaciones se pueden realizar? Regiones del cuerpo humano. Posición anatómica. Columna, patologías básicas y cómo trabajar con ellas.

Técnicas de Ejecución (prácticas)

Técnica correcta de ejecución de abdominales. *Crunch* (recto del abdomen), plancha (transverso), Oblicuos (abdominales oblicuos). Variantes de ejercicios para los músculos flexores de columna. Técnica correcta de ejecución de Espinales. Batería de ejercicios para los músculos extensores de columna. Utilización de las variantes adecuadas dependiendo del nivel del alumno. Mitos y verdades sobre *core*, zona media o eje lumbopélvico. Sistema intrínseco/ extrínseco y apendicular.

MÓDULO 2

Teoría del Entrenamiento

Principios del Entrenamiento Deportivo. Variables del Entrenamiento (intensidad, volumen, densidad) dependiendo del nivel y objetivo del alumno. Beneficios y objetivos que podemos lograr en el Entrenamiento con Sobrecarga. Elementos utilizados en una sesión de Entrenamiento con Sobrecarga y la diferencia que existe entre el uso de Carga Libre y Máquinas. Otros elementos no convencionales que podemos utilizar. Diferentes Tipos de Ejercicios utilizados para entrenar con sobrecarga (dinámicos, educativos, básicos, semi básicos, aislación). Diferencias biomecánicas y tipos de entrenamiento para utilizarlos. Armado de plan para principiantes en el entrenamiento con sobrecarga. Objetivos de la misma e implementación de las variables de intensidad, volumen y densidad. Armado de una sesión de entrenamiento.

Fisiología Aplicada

Estructura básica del músculo esquelético y de la fibra muscular. Unidad funcional básica del músculo (sarcómero); proteínas contráctiles (filamentos de actina y miosina). Generalidades del mecanismo y química de la contracción muscular. Tipos de fibra (lentas, rápidas, explosivas) y activación neuromuscular (herzios). Entrenamientos para cada tipo de fibra muscular y adaptaciones generales.

Anatomía: Biomecánica del Movimiento

Sistema esquelético humano, funciones y división (Axial - Apendicular). Osteología básica. Células del tejido óseo. Clasificación de los huesos según su forma y función. Artrología básica. Clasificación según su movilidad. Características fundamentales de una articulación sinovial y su clasificación dependiendo de la forma de las superficies articulares. Miología básica. Propiedades de los músculos. Tipos de contracción muscular (concéntrica, excéntrica, isométrica). Función de los músculos esqueléticos (agonistas, antagonistas y sinergistas).

Técnicas de Ejecución (prácticas)

Técnica correcta de ejecución del ejercicio básico: sentadillas. Errores comunes y su corrección. Variantes de la sentadilla (de potencia, de arranque, de colgado, frontal). Utilización de diferentes elementos (barra, mancuernas, banda, pelota, tobillera, *step*). Técnica correcta de ejecución del ejercicio básico: despegue. Errores comunes y su corrección. Variantes del despegue (peso muerto, despegue a piernas rígidas, despegue a piernas semirrígidas, despegue de potencia).

Utilización de las variantes adecuadas.

MÓDULO 3

Armado de un plan de entrenamiento

Definición de Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo y sesión de entrenamiento teniendo en cuenta los principios del entrenamiento. Importancia de la fuerza en el proceso de entrenamiento y cuáles son las áreas a entrenar dependiendo del nivel y objetivo del alumno. Qué es el *R.M.* y cuáles son los Testeos de Fuerza a utilizar en los diferentes niveles. Efecto Valsalva. Estructura Básica del entrenamiento de la fuerza: cómo utilizar las variables de intensidad, volumen y densidad de manera coherente. Sistemas de Entrenamiento con Sobrecarga y cómo utilizarlos para lograr diversos objetivos. Armado de un microciclo de entrenamiento de fuerza. Adaptaciones generadas por el entrenamiento de la fuerza.

Sistema nervioso y conexiones musculares

Sistema Nervioso. Clasificación global (central/periférico). Función de los órganos relacionados con el entrenamiento. Tejido nervioso. Estructura de la célula nerviosa (neurona). Arco reflejo. Diferenciación del reflejo y de la respuesta cortical. Ejemplos prácticos de actividades para cada caso. Impulso nervioso, condiciones electroquímicas que se generan antes, durante y después del estímulo neuronal. Explicación global. Transmisión química entre neuronas. Explicación del proceso de la sinapsis. Repaso de Activación Neuromuscular. Estimulación de los distintos tipos de fibras musculares.

Anatomía - Biomecánica del Movimiento

Columna Vertebral: funciones, regiones y curvaturas. Osteología de la columna. Tipos de vértebras. Estructura y características comunes a todas las vértebras. Artrología del raquis. Estructura de la articulación de la columna vertebral. Charnela lumbosacra. Motores de los movimientos de la columna.

Técnicas de Ejecución (teórico y práctico)

Técnica correcta de ejecución de los ejercicios básicos: Press Plano, *Press Militar* y Remo con Barra. Errores comunes y su corrección. Variantes del *Press Plano* (*press* con agarre invertido, empujes, *press carril*, con detención). Variantes del *Press Militar* (*press trasnuca*, fuerza, pirámide, con impulso, invertido, *Arnold*). Variantes del Remo con Barra (con agarre invertido, con tirón, Remo T, remo a caballo). Técnica correcta de ejecución de los semi básicos de empuje del tren Inferior (prensa, subidas al banco, estocadas, tijeras). Errores y corrección. Utilización de las variantes adecuadas dependiendo del nivel del alumno.

MÓDULO 4

Fuerzas vs hipertrofia

Diferencia entre Fuerza e Hipertrofia. Hipertrofia miofibrilar o adaptativa y la sarcoplasmática. Estructura básica del Entrenamiento de la Hipertrofia Sarcoplasmática. Cómo utilizar las variables de intensidad, volumen y densidad de manera coherente dependiendo del nivel del alumno y la cantidad de hipertrofia que se desee generar. Métodos de Entrenamiento de Hipertrofia Sarcoplasmática (superserie, triserie, serie gigante, pre-fatiga, extensivas) y cuáles utilizar dependiendo del nivel del alumno. Armado de un microciclo de entrenamiento de hipertrofia. Técnica correcta de ejecución, musculatura involucrada, errores comunes y variantes utilizadas en *fitness* y *wellness* de los Ejercicios Globales.

Sistemas energéticos y entrenamiento

Metabolismos Energéticos (Anabolismo - Catabolismo): energía y sus transformaciones. Combustibles metabólicos (hidratos de carbono, grasas, proteínas). Energía para la actividad celular (ATP). Sistemas energéticos: anaeróbico, aláctico (metabolismo, fosfágeno, ATP-PC), anaeróbico láctico (metabolismo glucolítico), aeróbico (metabolismo oxidativo, ciclo de *krebs*, beta oxidación, proteólisis). *Continuum* energético. Cómo entrenar para que las células musculares utilicen uno u otro combustible y de esa manera poder lograr los objetivos al alumno.

Anatomía - Biomecánica del Movimiento

Osteología de la articulación coxofemoral. Artrología de la articulación de la cadera. Motores de los movimientos de la articulación coxofemoral.

Técnicas de Ejecución (prácticas)

Técnica correcta de ejecución de los ejercicios semi básicos de empuje del tren superior (fondos, *press* inclinado, *press* declinado, *push up*). Técnica correcta de ejecución de los ejercicios semi básicos de tracción (dominada fija y para principiantes: *pull over*, remo erguido, remo al pecho, remo con tirón). Utilización de las variantes adecuadas dependiendo del nivel del alumno.

MÓDULO 5

Hormonas y entrenamiento: ¿se entrena a la mujer igual que al hombre?

Ciclo circadiano y su utilización durante la planificación de los entrenamientos. Mesociclo Femenino y definición de intensidad, volumen y densidad con que debe entrenar una mujer dependiendo de la carga hormonal en que se encuentre. Armado de un mesociclo y microciclo de entrenamiento. Fluctuación hormonal durante el entrenamiento con sobrecarga. Planificación de la sesión de entrenamientos dependiendo de la Curva de Testosterona, Somatotrofina (STH) y Cortisol para llevar al alumno al logro de los objetivos de manera saludable.

Fisiología Aplicada: tiroides

Sistema Endocrino. Glándulas que lo forman. Función básica del sistema Neuroendócrino. Función de las Hormonas Hipofisarias, Tiroideas, Suprarrenales, Gonadales y Pancreáticas, relacionadas con el entrenamiento.

Cómo entrenar para que el Sistema Endócrino nos brinde las hormonas necesarias.

MÓDULO 6

Gestión aplicada al nuevo monitor

Servicio y gestión operativa aplicada a la labor del profesional monitor moderno. La transformación del instructor en un promotor de salud primaria. Estrategias de posicionamiento personal dentro del mercado del gimnasio. Para quién, para qué, con qué.

Capacidades y habilidades del profesional. Marketing deportivo aplicado al entrenador personal. Posicionamiento legal de la actividad.

Docentes a cargo

Directora: Cristina Barcala

Licenciada en Educación Física. *Coach* en Salud y Bienestar. Instructora Exclusiva *Speedo* de Gimnasia Acuática en Argentina. Gerente de *Sport Club* Remeros Plaza. Directora de Cristina Barcala Group. Directora de Piscina y Gym CB desde 1993 Al 2007. Disertante en congresos y convenciones en la Ciudad de Buenos Aires y el interior del país, así como en Chile, Brasil, Uruguay, México, Estados Unidos. 29 AÑOS en el mercado del *Fitness*. Asesora en Gestión en el Mercado. Certificación Internacional *Speedo* de *Fitness* Acuático. Certificación Internacional Asociación Americana de Ejercicios Acuáticos. Personal *Trainer* Internacional. *Coach* Ejecutiva Organizacional, reconocida por la *International Coach Federation*.

Coordinadora: Érica Zudaire

Profesora de Educación Física (I.N.E.F). Diplomada en Entrenamiento Personalizado (Universidad de San Martín). Preparación física integral, alto rendimiento. Entrenamiento Funcional (I.H.P). Curso sobre rehabilitación cardiovascular. Curso integral de prevención y rehabilitación de lesiones. Curso de gimnasia especial y correctiva. Curso de nutrición deportiva. Taller de Evaluación y Control del Entrenamiento. Taller práctico de metodología y planificación del entrenamiento para la aptitud aeróbica. Curso de primeros auxilios y RCP de la Cruz Roja Argentina. Capacitación en Socorrismo de la Cruz Roja Argentina. Preparación física II adaptada al alto rendimiento deportivo (Horacio Anselmi). *Total fight*. *Personal training*. Entrenadora e Instructora en técnicas de gimnasia aeróbica, *step*. Localizada. *Master trainer* (rehabilitación deportiva, fuerza, potencia y resistencia aeróbica).

Docente: David Brenlla

Estudios en curso en Kinesiología y Fisiatría de la Fundación Favaloro. Instructor Nacional de Pesas (CENARD). Entrenador Personal. Preparador Físico Deportivo. Estudios en Farmacología Deportiva (Instituto Iberoamericano de Medicina del Deporte). Preparación de atletas de culturismo y *fitness* (Federación Argentina de Musculación).

Calendario Académico

Fecha de Inicio: 8 de Mayo del 2020

Días y Horarios: viernes de 18.30 hs a 21.30 hs.

Duración: 6 meses (78 hs).

Modalidad: presencial.

Lugar: UCES Tigre.

Aranceles

Forma de pago: 1 matrícula de \$ 5.000.- + 5 cuotas mensuales de \$ 5.000.-

Beneficio: por inscripciones hasta el 1 de marzo inclusive, 15% de descuento en las cuotas mensuales.

Contamos con Programa de Crédito Fiscal de:



Informes e Inscripción

Posgrados UCES • Paraguay 1239, Piso 2 (C1057) • Buenos Aires, Argentina

Tel • (+54 11) 4814-9239, lunes a viernes de 9 a 19 hs.

 posgrados@uces.edu.ar  (+54 9 11) 5799-4216

/PosgradosUCES

