

TRIPLE TITULACIÓN PROFESIONAL

Musculación+Personal Trainer+Preparación Física (9 Meses — 8 Módulos)

Propuesta Académica Integral (9 Meses): Recorrido continuo estructurado en 8 Módulos de formación profesional. Brinda las herramientas completas para dominar el análisis biomecánico, la planificación de entrenamiento de fuerza y periodización de entrenamiento para deportes cíclicos y acrílicos.

ESTRUCTURA DEL RECORRIDO ACADÉMICO

	ÁREA DE FORMACIÓN ACADÉMICA	TITULACIÓN OTORGADA
BLOQUE 1 Anatomía y Biomecánica	Anatomía del movimiento, física aplicada, vectores, palancas y biomecánica articular del ejercicio.	Certificación en Anatomía y Biomecánica
BLOQUE 2 Metodología y Personal Training	Adaptación biológica, fisiología muscular, carga de entrenamiento, hipertrofia, programación RIR y rutinas.	Instructor en Musculación y Personal Trainer
BLOQUE 3 Preparación Física Aplicada	Análisis de demandas deportivas, fuerza aplicada, velocidad/COD, resistencia intermitente y periodización.	Preparador Físico Deportivo

BLOQUE 1 — ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA DEL EJERCICIO

MÓDULO1

Física del Movimiento Humano

- **Conceptos fundamentales:** Importancia de la física en el estudio del movimiento humano.
- **Planos y ejes de movimiento:** Análisis sagital, frontal y transversal en patrones de movimiento.
- **Fuerza y bio-física:** Vectores, momentos de fuerza (torque), sistemas de palancas y Leyes de Newton.
- **Fuerza, peso y gravedad:** Su relación con el vector de resistencia en ejercicios y pesas libres.
- **Cierre práctico:** Reconocimiento de planos/ejes y cuestionario de integración teórica.

MÓDULO2

Anatomía Funcional del Movimiento

- **Sistemas implicados:** Integración del Sistema Osteoartromuscular (SOM) y Sistema Nervioso.
- **Mecánica muscular:** Concepto de fuerza, tipos de contracción muscular y grados de libertad articular.
- **Anatomía regional descriptiva:** Miembros superiores (MMSS), miembros inferiores (MMII), pelvis (retroversión y anteversión) y columna vertebral / mecánica respiratoria.
- **Laboratorio de análisis:** Identificación anatómica de complejos articulares, planos y tipos de movimiento en ejercicios.

MÓDULO 3

Adaptación Biológica y Fisiología Muscular

- **Homeostasis y Heterostasis:** Modificación del equilibrio interno por estímulos de entrenamiento.
- **Respuestas biológicas:** Adaptación aguda vs. crónica. Ley del Umbral (Arnold-Schultz) y Síndrome General de Adaptación.
- **Fisiología muscular:** Deslizamiento de filamentos, clasificación de fibras y manifestaciones de la fuerza.
- **Supercompensación y recuperación:** Manejo del descanso y semanas de descarga para la consolidación.

MÓDULO 4

Metodología de la Carga y Programación de la Fuerza

- **Componentes de la carga:** Evaluación y manipulación de Volumen, Intensidad, Duración, Densidad y Frecuencia.
- **Diferenciación de cargas:** Carga externa, carga interna e impacto psicológico.
- **Cuantificación de la intensidad:** Implementación del RIR (Repeticiones en Reserva) para medir el esfuerzo.
- **Sistemas de entrenamiento:** Estructuración de rutinas Push/Pull y FullBody respetando la recuperación por grupo muscular.

MÓDULO 5

Bases de la Hipertrofia, Core y Herramientas del Entrenador

- **Mecanismos de hipertrofia:** Tensión mecánica, estrés metabólico, daño muscular y vía mTOR. RIR 1-2 vs. fallo absoluto.
- **Metodología del Core:** Análisis 3D (transverso, erectores, diafragma, suelo pélvico, psoas) y función estabilizadora.
- **Prescripción por niveles:** Planificación de bloques para Principiantes, Intermedios y Avanzados.
- **Herramientas profesionales:** Diagnóstico inicial, ética profesional, nutrición básica y gestión comercial / redes.

MÓDULO6

Fundamentos Deportivos, Fuerza y Biomecánica de Rendimiento

DOCENTE PRINCIPAL: LIC. LUANA ROMERO

- **Alcance de la preparación física:** Rol del Preparador Físico y análisis de demandas físicas por disciplina deportiva.
- **Fuerza aplicada al deporte:** Manifestaciones de la fuerza (máxima, explosiva, fuerza-velocidad) y dosificación de cargas.
- **Velocidad y agilidad:** Mecánica de aceleración, velocidad acíclica y cambios de dirección (COD).
- **Biomecánica y prevención:** Patrones de movimiento deportivo, selección de ejercicios y control motor.

MÓDULO7

Resistencia, Entrenamiento Intermitente y Planificación Deportivo

DOCENTES: LIC. LUANA ROMERO & LIC. SEBASTIÁN UBOLDI

- **Resistencia e intermitente:** Sistemas energéticos, métodos trabajo-pausa, intensidad, densidad y entrenamiento intermitente.
- **Planificación del entrenamiento (Lic. Sebastián Uboldi):** Principios de planificación, organización de capacidades físicas, distribución de cargas y volumen/intensidad.
- **Estructuración del proceso:** Macrociclos, mesociclos, microciclos, periodización táctica y adaptación al calendario competitivo.

MÓDULO8

Potencia, Reactividad, Pliometría y Coaching Deportivo

DOCENTE PRINCIPAL: LIC. LUANA ROMERO

- **Potencia y capacidad reactiva:** Curva fuerza-velocidad, pliometría, progresiones metodológicas y prevención en saltos/caídas.
- **Coaching Deportivo:** Perfil mental del atleta, comunicación efectiva, escucha activa, motivación y gestión emocional.
- **Evaluación del deportista:** Evaluación antropométrica ISAK, testeo de fuerza/potencia y aplicación práctica.

CERTIFICACIONES Y MARCO INSTITUCIONAL

Triple Titulación Profesional IDER + OIEP

- **Certificación OIEP:** Otorgada por IDER en conjunto con la Organización Internacional para la Educación Permanente, bajo estándares de calidad ISO 9001:2015.
- **Formación con Puntuación Docente:** Dirigida a Profesores de Educación Física, Licenciados, Entrenadores Deportivos, Personal Trainers y estudiantes avanzados de carreras afines al deporte.