

¡Te damos la bienvenida a la Diplomatura de Doble Titulación!

El presente documento detalla el plan de estudios correspondiente a nuestra formación: **Instructor en Musculación y Personal Trainer**.

Esta diplomatura de **7 meses de duración** ha sido diseñada para brindarte todas las herramientas científicas, metodológicas y prácticas que necesitas para destacarte en el mercado laboral del fitness, garantizando la seguridad del alumno y construyendo una carrera sólida en salas de musculación y entrenamiento personalizado.

1. DATOS GENERALES DE LA FORMACIÓN

- **Nombre del Programa:** Diplomatura de Doble Titulación en Musculación y Personal Training.
- **Institución Oferente:** IDER - Instituto de Formación Deportiva.
- **Director Académico:** Prof. Sebastián Uboldi.
- **Duración:** 7 meses.
- **Modalidad de Cursada:**
  - **Opción A (Presencial/Mixta):** Cursada teórica virtual sincrónica + Práctica presencial intensiva (4 horas reloj/mes).
  - **Opción B (100% Virtual):** Cursada teórica virtual sincrónica + Práctica adaptada guiada (2 horas reloj/mes).
- **Certificación Internacional:** Avalada por la Organización Internacional para la Educación Permanente (OIEP).

2. EQUIPO DOCENTE ACADÉMICO E INTERDISCIPLINARIO

Prof. Sebastián Uboldi (Director Académico): Especialista en Metodología de la Fuerza, Preparación Física, Sistemas de Entrenamiento y Planificación.

Lic. Luana Romero (Docente Titular): Lic. en Kinesiología. Responsable de Biomecánica, Fisiología y Lesiones Deportivas.

Tca. Eliana Benítez (Docente Adjunta): Técnica ISAK Nivel 1. A cargo de Antropometría y co-dirección de la evaluación práctica de mediciones corporales.

Lic. Francisca Cafferata: Especialista a cargo del módulo de Psicología Deportiva.

Lic. Clara Báez: Especialista a cargo del módulo de Nutrición Deportiva.

Coach Luz / Coach Juliana Romero: A cargo de la Mentoría (Coaching Deportivo), seguimiento y desarrollo de habilidades blandas.

3. ESTRUCTURA CURRICULAR: BIOMECÁNICA Y ANATOMÍA

Este eje transversal brinda las bases anatómicas y físicas del movimiento humano para su aplicación segura y eficiente en el entrenamiento.

Módulo I: Física del Movimiento

Conceptos básicos e importancia de la física. Planos y ejes de movimiento. Fuerza según la física: Vectores, momentos de fuerza y palancas. Leyes de Newton aplicadas. Relación de fuerza, peso y gravedad con el entrenamiento.

Módulo II: Anatomía del Movimiento

Sistemas implicados: osteoartromuscular y nervioso. Concepto de fuerza y contracción muscular. Movimientos: tres grandes pares y grados de libertad. Identificación de articulaciones en sala.

Módulo III: Anatomía Humana Funcional

Regiones del cuerpo y terminología técnica. Anatomía de los miembros superiores (complejo del hombro), miembros inferiores (pelvis) y tronco/raquis (mecánica respiratoria).

Módulo IV: Anatomía y Física Aplicada

Identificación de palancas y poleas en el cuerpo humano. Aplicación del momento de fuerza específico en los ejercicios clásicos de gimnasio y musculación.

Módulo V: Anatomía Aplicada al Deporte

Identificación de músculos según la mecánica deportiva. Análisis de movimientos atléticos como la marcha, la carrera y el salto.

---

4. ESTRUCTURA CURRICULAR: METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN

Eje central diseñado para brindar herramientas científicas en la prescripción del entrenamiento y la dosificación de cargas.

Módulo 1: Fundamentos de la Adaptación Biológica

Homeostasis y Heterostasis. Adaptación Aguda y Crónica. Ley del Umbral (Arnodt-Schultz), Síndrome General de Adaptación y fases de supercompensación. Manejo del descanso para consolidar el rendimiento.

Módulo 2: Fisiología de la Contracción Muscular

Mecanismo de deslizamiento de filamentos. Tipos de fibras musculares. Manifestaciones de la fuerza (isométrica, concéntrica, excéntrica) y técnica de ejecución óptima y segura.

Módulo 3: Metodología de la Carga de Entrenamiento

Evaluación de Volumen, Intensidad, Densidad, Duración y Frecuencia. Cuantificación de la intensidad mediante Repeticiones en Reserva (RIR) y aplicación segura del principio de progresión.

Módulo 4: Programación y Sistemas de la Fuerza

Entrenamientos de fuerza máxima, explosiva y resistencia muscular. Selección y orden de ejercicios (multiarticulares vs monoarticulares). Lógica de división de rutinas: Esquemas Push/Pull y FullBody.

Módulo 5: Bases Biológicas de la Hipertrofia

Diferenciación entre hipertrofia miofibrilar y sarcoplasmática. Pilares: Tensión mecánica, estrés metabólico y daño muscular. El mito del fallo muscular y vías de señalización celular (mTOR).

---

5. MÓDULOS TRANSVERSALES Y HERRAMIENTAS DE GESTIÓN

Apartado diseñado para dotarte de herramientas integrales, cuidado de la salud del alumno y habilidades de gestión comercial en el mercado actual.

Nutrición Deportiva:

Bases elementales y pautas para la derivación responsable a profesionales matriculados (Lic. Clara Báez).

Psicología y Coaching Deportivo:

Mentoría, acompañamiento pedagógico y desarrollo de habilidades blandas para mejorar la adherencia de tus alumnos (Lic. F. Cafferata / Coaches).

Prevención de Lesiones:

Criterios de seguridad en la sala y límites de la intervención del instructor (Lic. Luana Romero).

Antropometría y Evaluación:

Lectura de análisis de composición corporal y protocolos de Test de Fuerza (Tca. E. Benítez / Prof. Uboldi).

Marca Personal e Inserción Laboral:

Estrategias orgánicas para comunicar servicios, captar clientes, optimización del perfil en Linkedin y armado de CV profesional.

¿Estás listo para dar el siguiente paso en tu carrera profesional?

Comunicate con nuestro equipo de admisiones para consultar las fechas de inicio, requisitos de inscripción y aranceles.