

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

DIRIGIDO A:

Todo público, en especial a personas relacionadas¹ con el Fitness, Fisicoculturismo, Deporte en general, diversas actividades deportivas, nutrición y salud en general. También estudiantes de carreras a fines.

OBJETIVO DEL DIPLOMADO:

General:

- Nuestro Diplomado tiene como objetivo entregar herramientas verificables y prácticas para el logro de propósito físico, estético y de rendimiento, con fundamentos científicos y metodológicos.

Específicos:

- Desarrollar el proyecto educativo encaminado a la formación integral de estudiantes en las diferentes áreas del Fitness (Fisicoculturismo, CrossFit, Calistenia, Strongman, Powerlifting, deportes de fuerza, etc...)
- Estimular en el futuro profesional de todos los estudiantes que quieran profundizar en áreas como, Biología, Nutrición, Suplementación, Entrenamiento, entre otros.
- Generar espacios de análisis en torno a los aspectos y objetivos aplicables en cada módulo.
- Contribuir al desarrollo del conocimiento científico en el ámbito físico y mental.
- Proporcionar las herramientas prácticas necesarias para desarrollar una precisa planificación y organización en áreas tales como, disciplinas deportivas, fitness y entrenamiento personalizado.

Información General:

Inscripción:	\$20.000
Valor:	\$784.000, 8 mensualidades de \$98.000
Inicio:	sábado 2 y domingo 3 de Abril 2022
Duración:	8 meses
Modalidad:	1 fin de semana por mes, el primero de cada mes (sábado y domingo)
Horario:	Sábado de 10:00 a 18:00 horas Domingo de 10:00 a 16:00 horas
Horas:	104 horas cronológicas
Cupos:	30 cupos
Mínimo de participantes para ser ejecutado:	10

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

Certifica:	OTEC Sociedad Global de Capacitaciones
Fono y Whatsapp:	+569 9741 8655
Mail:	academia@revistasoluciones.cl
Certificado:	Se entregará un diploma de participación por cada módulo aprobado y al final un Certificado que acredite el diplomado completo

FORMA DE INSCRIPCIÓN

- Enviar por WhatsApp o al mail: academia@revistasoluciones.cl con sus datos personales:
 1. Nombre completo
 2. Rut
 3. Número de celular
 4. Correo electrónico
 5. Dirección

Estos datos serán enviados a la plataforma de reserva y emisión de certificados, lo cual debe estar bien escrito (tildes, mayúsculas...)

Puede realizar consultas a través de cualquier medio de comunicación.

FORMA DE PAGO FACILITADO:

- Inscripción, se realiza mediante transferencia electrónica o depósito, el número de cuenta para Realizar el pago es el siguiente:

El Guardián S.A.

Cuenta corriente

Banco Santander

Nº 465936-8

Rut: 99.556.710-5

Con copia al correo academia@revistasoluciones.cl

- Plazo máximo para el pago de la inscripción es hasta el lunes 15 de marzo 2021 o hasta completar el total de 30 cupos
- Apenas se realiza la inscripción debe notificar el pago al correo antes mencionado para ser corroborado y registrado
- Las mensualidades se cancelan en cada fecha indicada de realización de los módulos, puede ser en efectivo o transferencia, también puede ser antes de la fecha indicada, en este caso, se debe enviar el respectivo comprobante
- Para participantes de Región se otorgará un 10% de descuento del arancel del Diplomado, certificando previa residencia
- Personas que acrediten estudios actuales mediante certificado de alumno regular, se le bonificará con un 30% de descuento en el Arancel

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

- Para quienes no puedan asistir (regiones) por razones de causa mayor estará la opción de solicitar acceso a modalidad Online y material por medio de entrevista previa y documentos justificatorios
- Para quienes deseen cancelar el Diplomado en 1 cuota se le otorgará un 10% de descuento adicional

POLÍTICAS

El Alumno se compromete a pagar oportunamente el total de la suma acordada por el período completo en convenio, si presenta algún problema, debe informar de inmediato para buscar alguna solución

1 semana antes del comienzo del diplomado, no se devolverá ningún dinero antes cancelado en caso de haber realizado algún pago por adelantado

Academia Soluciones tiene el derecho de postergar fechas de curso por no cumplir con el mínimo de participantes solicitados para su ejecución

CONTENIDOS
<p>Módulo 1: 2 y 3 de Abril</p> <p><u>Métodos y Técnicas de entrenamiento I (teórico)</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Historia del desarrollo de las principales metodologías del entrenamiento● Desarrollo de las metodologías más eficientes en pro de los distintos objetivos● Importancia de la periodización● Periodización● Aplicación de entrenamiento. Principios de Intensidad, Técnica y Carga
<p>Módulo 2: 7 y 8 de Mayo</p> <p><u>Leyes Biológicas</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Descripción de las leyes biológicas, los conceptos y desarrollo de cada uno● La comprensión de la biología nos entrega fundamentos científicos para explicar los factores que afectan el desarrollo muscular, así como anomalías, deficiencias e incluso enfermedades● Como base utilizaremos las 5 Leyes Biológicas enfocándonos principalmente en la acción y reacción del sistema nervioso ante nuestras acciones y percepción del mundo

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

Módulo 3:

4 y 5 de junio

Bioquímica y Farmacología

- Es un hecho que la química ha avanzado a pasos agigantados, tanto en los aspectos del desarrollo, como de la destrucción del ser humano
- El organismo humano es una secuencia interminable de reacciones químicas que determinan la expresión genética que se manifiesta
- Conocer la reacción entre la química y la farmacología es fundamental para tomar decisiones acertadas
- Las decisiones acertadas no pueden dejar de lado la forma en que se interactúa con el medio, haciéndose fundamental el conocimiento de las Leyes Biológicas
- 1. Metabolismo
- 2. Catabolismo
- 3. Anabolismo
- 4. Esteroides
- 5. Uso de Fármacos en el deporte

Módulo 4:

2 y 3 de Julio

Sábado

Curvas de Rendimiento

- Análisis de rendimiento
- Periodización
- Entrenamiento específico

Domingo

Métodos y Técnicas de Entrenamiento II

- Práctica de entrenamiento con aplicación de intensidad, técnica y carga

Módulo 5:

6 y 7 de Agosto

Suplementación efectiva:

- La suplementación es una realidad necesaria en la actualidad, debido a que los alimentos han sido cada vez más manipulados y procesados, haciéndolos carentes de sustancias indispensables para la salud y la salud es indispensable para el desarrollo y avance de cualquier actividad
- Saber identificar: ¿Qué es necesario?, ¿Por qué es necesario?, ¿Cuánto se debe consumir?, ¿Cuál es el momento indicado para consumirlo?
- Todo esto constituyen herramientas fundamentales, evitando errores que el fuerte del marketing de la industria suplementaria induce a cometer
- Suplementos indispensables
- Suplementos para situaciones excepcionales
- Suplementos para objetivos específicos

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

Módulo 6:

3 y 4 de Septiembre

Sábado

Metodologías de Evaluación Corporal:

- Teoría de la implementación de diferentes técnicas de medición
- Análisis de los instrumentos de medición
- Puntos anatómicos óseos
- Protocolo y técnica de medición
- toma de pliegues
- Toma de perímetros
- Aplicación de fórmulas
- Análisis de resultados

Domingo

Repaso módulos anteriores

Módulo 7:

1 y 2 de Octubre

Nutrición Deportiva

- Historia de la nutrición
- Principales descubrimientos
- El rol de los Macro y Micro nutrientes en la dieta y su interacción con compuestos externos
 - Rol de los carbohidratos
 - Rol de las proteínas
 - Rol de las grasas
- Los Antinutrientes
- Metodología para el planteamiento de Dieta con enfoque deportivo y estético
- Factores epigenéticos que influyen en la dieta

Módulo 8:

Sábado 5 de Noviembre

Métodos y Técnicas de entrenamiento III - Examen final

- Planificación de rutinas en base a objetivos
- Aplicación de métodos y principios de entrenamiento
- Planteamiento de ejecución y término de la rutina de entrenamiento
- Diseñar plan de alimentación personalizado

Domingo 6 de Noviembre

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

Graduación y entrega de certificados

EVALUACIÓN:

- En todos los módulos puede haber una evaluación práctica en clase y una evaluación teórica o trabajo de investigación, la cual se explicará de manera presencial y contará con tiempo determinado para ser entregado
- Habrá una nota general por módulo aprobado con una exigencia de al menos el 70%
- Habrá una evaluación final

EXPOSITORES

GONZALO CARRASCO CURILEM

- Ingeniero en ejecución industria alimentaria
- Director de investigación y desarrollo (I&D) de las marcas: Aminas Nutrición y Dynamo Gold
- Director del Gimnasio Lady Gym
- Ex Fisicoculturista de alto nivel
- Entrenador Personal y preparador para fines estéticos y competitivos
- Director del Periódico El Guardián de la Salud
- Director de Revista Soluciones
- Director de la Asociación Gremial de Salud Natural

PAULA LIZAMA OCARANZA

- Profesora de Educación Física y Salud
- Directora del Gimnasio Lady Gym
- Personal Trainer
- Diplomada en Nutrición Deportiva
- Entrenadora y Juez Nacional de Patinaje Artístico
- Antropometrista ISAK nivel II

GUSTAVO CORIGLIANO

- Profesor Educación Física, Universidad Manuel Belgrano Argentina (1999).
- Entrenador Alto Rendimiento. CENAR. (Buenos Aires 1992).
- Especialidad Medicina de Deporte (CESALP La Plata Argentina 1995).
- Preparador Físico Fútbol (Estudiantes de la Plata. Argentinos Junior, Ferrocarril Oeste) AFÃ.
- Docente en Fisiología del Ejercicio Universidad Nacional de La Plata (1994-2000).
- Docente del Curso Preparador Físico Deportivo Centro Argentino de Educación Física La Plata (1991-2005)
- Docente Honorario CAFI (Confederación Argentina de Fútbol Infantil.)

DIPLOMADO 2022

“ENTRENADOR PERSONAL DE ALTA EFICIENCIA”

- Curso Anual de Sobrecarga Aplicada Centro Argentino de Educación Física (1995 -2005) propietario Gimnasio Stadium La Plata (2000-2015)
- Gimnasio Nuevos Aires, Santiago (2006 -2014)
- Más de 200 exposiciones académicas, Seminarios, Congresos y Cursos.
- Actual: Stargym Providencia Encargado de sala de Máquinas de la Cadena Stargym.

OTROS PROFESORES INVITADOS