
DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Durante más de 30 años, la Academia Nacional de Medicina Deportiva (NASM) ha desarrollado los entrenadores personales más exitosos en la industria del fitness. Nuestro programa proporciona la información científicamente más precisa, todo entregado en nuestra nueva y revolucionaria plataforma de aprendizaje digital.

El programa NASM Certified Personal Trainer (CPT) se basa en un modelo de entrenamiento probado y basado en evidencia que lo prepara para situaciones del mundo real. El contenido práctico y centrado en la aplicación se presenta en un formato fácil de entender, diseñado especialmente para dominar los principios científicos complejos y estar preparado para aceptar el desafío del examen de certificación.

OBJETIVOS:

1. Identificar y atender las características y necesidades más frecuentes en los clientes de servicios de entrenamiento y/o fitness
2. Describir y demostrar la comprensión de los principios del diseño de programas de entrenamiento de ejercicio integrado mediante el modelo Optimum Performance Training™ (OPT™)
3. Comprender e incorporar los principios de resultados de investigaciones para la selección y adecuación de ejercicios en programas de entrenamiento para cualquier nivel de expertise
4. Aprender la importancia de la realización, descripción e instrucción de ejercicio dentro del diseño de planes de entrenamiento personalizados

CONTENIDO TEMÁTICO:

SECCIÓN 1. PRINCIPIO DE LA CIENCIA DEL MOVIMIENTO HUMANO**Capítulo 1. Justificación científica para el entrenamiento integrado**

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Explicar la historia de la profesión del entrenamiento personal, identificar características comunes de los clientes del entrenamiento personal, demostrar una comprensión de los principios del diseño de programa de ejercicios integrado y describir el modelo Optimum Performance Training™ (OPT™).

Capítulo 2. Ciencia básica del ejercicio

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir los componentes del sistema de movimiento humano (cadena cinética), explicar la estructura básica y la función de los sistemas: nervioso, esquelético, muscular y endocrino, y describir cómo estos sistemas responden y se adaptan al ejercicio.

Capítulo 3. El sistema cardiorrespiratorio

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Describir la estructura y función de los sistemas cardiovascular y respiratorio, explicar cómo cada uno de estos sistemas se relaciona con el movimiento humano, describir cómo funcionan los sistemas cardiovascular y respiratorio al unísono y explicar la influencia que una respiración disfuncional puede tener en el sistema de movimiento humano.

Capítulo 4. Metabolismo de ejercicio y bioenergética

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Describir los métodos principales que utiliza el cuerpo para producir energía para el ejercicio, diferenciar el metabolismo aeróbico del anaeróbico, identificar qué vías de energía predominan para las distintas intensidades y duraciones de ejercicio, comprender la interacción de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas como combustibles para el ejercicio, reconocer las diferencias en el uso de energía durante el ejercicio en estado constante y el ejercicio exhaustivo, distinguir los requerimientos de energía del ejercicio en estado constante versus el ejercicio intermitente y describir las adaptaciones básicas inducidas por el entrenamiento en la producción de energía.

Capítulo 5. Ciencia del movimiento humano

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente:

Explicar el concepto de biomecánica funcional multidireccional, incluida la terminología básica de la biomecánica, describir cómo las acciones musculares y las fuerzas externas se relacionan con el movimiento humano y explicar los conceptos de «aprendizaje motor» y «control motor» en relación con el entrenamiento físico.

SECCIÓN 2. EVALUACIONES, CONCEPTOS SOBRE ENTRENAMIENTO Y DISEÑO DE PROGRAMA

Capítulo 6. Evaluación del estado físico

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Explicar los componentes y la justificación de una evaluación integrada del estado físico, entender cómo administrar un cuestionario de antecedentes de salud y, a partir de él, poder estratificar el riesgo general de un cliente en una evaluación del estado físico, comprender la importancia de la postura, cómo se relaciona con la observación del movimiento y cómo evaluarla, y comprender cómo realizar una evaluación integral del estado físico en relación con la salud, obtener información subjetiva y objetiva sobre clientes y saber cómo usar la información recopilada para diseñar un programa de ejercicios.

Capítulo 7. Conceptos sobre el entrenamiento de la flexibilidad

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Explicar los efectos de los desequilibrios musculares en el sistema de movimiento humano (cadena cinética), proporcionar un fundamento científico para el uso de un programa de entrenamiento de flexibilidad integrado, diferenciar entre los diversos tipos de técnicas de flexibilidad y realizar y enseñar técnicas de flexibilidad apropiadas para situaciones determinadas.

Capítulo 8. Entrenamiento cardiorrespiratorio

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir y describir los componentes asociados con el entrenamiento cardiorrespiratorio, describir cómo varios sistemas fisiológicos responden y se adaptan al entrenamiento cardiorrespiratorio, describir los beneficios relacionados con la salud asociados con la aptitud física cardiorrespiratoria, describir las pautas y recomendaciones actuales para prescribir ejercicios cardiorrespiratorios seguros y efectivos a personas aparentemente sanas, describir cómo diseñar e implementar programas de entrenamiento cardiorrespiratorio para una variedad de clientes utilizando un enfoque individualizado e instruir a los clientes sobre cómo realizar un ejercicio cardiorrespiratorio seguro y efectivo.

Capítulo 9. Conceptos sobre el entrenamiento del torso

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Entender la importancia de los músculos del torso, diferenciar entre el sistema de estabilización y el sistema de movimiento, hablar sobre la importancia del

entrenamiento del torso, diseñar un programa de entrenamiento del torso para clientes con diferentes niveles de entrenamiento, así como realizar, describir y enseñar varios ejercicios para el entrenamiento del torso.

Capítulo 10. Conceptos sobre el entrenamiento del equilibrio

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir el concepto de equilibrio y describir su función en el rendimiento y el riesgo de lesiones, describir la importancia del entrenamiento del equilibrio, diseñar un programa de entrenamiento de equilibrio progresivo para clientes en cualquier nivel de entrenamiento, comprender e incorporar los principios de los resultados de investigación seleccionados al diseñar un programa de entrenamiento del equilibrio y realizar, describir e instruir varios ejercicios de entrenamiento del equilibrio.

Capítulo 11. Conceptos sobre el entrenamiento pliométrico (reactivo)

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir el entrenamiento pliométrico (reactivo) y describir sus usos, hablar sobre la importancia del entrenamiento pliométrico, diseñar un programa de entrenamiento pliométrico para clientes con diferentes niveles de entrenamiento, realizar y enseñar varios ejercicios de entrenamiento pliométrico.

Capítulo 12. Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir y describir el entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez y su objetivo, hablar sobre la importancia del entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez para diferentes poblaciones, diseñar un programa de entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez para clientes con diferentes niveles de entrenamiento, realizar, describir y enseñar varios ejercicios de entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez.

Capítulo 13. Conceptos sobre el entrenamiento de la resistencia muscular

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Describir las etapas del Síndrome de Adaptación General, definir y describir el principio de adaptación y especificidad, definir estabilidad, resistencia muscular, hipertrofia muscular, fuerza y potencia, y enumerar y definir las diferentes etapas de los sistemas de fuerza y entrenamiento

Capítulo 14. Diseño de un programa integrado y modelo Optimum Performance Training™ (OPT™)

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir y describir las variables de entrenamiento agudas del modelo Optimum Performance Training™ (OPT™), describir las fases del modelo OPT™ y diseñar programas para cada fase de entrenamiento.

Capítulo 15. Introducción a las modalidades de ejercicios

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir y describir el uso seguro y eficaz de los métodos de entrenamiento físico seleccionados, incluidas las diversas modalidades propioceptivas y de resistencia, describir cómo estas modalidades de entrenamiento pueden incorporarse de manera segura y efectiva en un programa de entrenamiento para diversos tipos de clientes y describir cómo estas modalidades de entrenamiento físico se pueden usar sistemáticamente dentro del modelo Optimum Performance Training™ (OPT™).

Capítulo 16. Afecciones crónicas y limitaciones físicas o funcionales

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir y describir la causa y los síntomas de las

afecciones de salud crónicas seleccionadas, describir las características de las limitaciones físicas y funcionales seleccionadas relacionadas con la salud y con la edad al hacer ejercicio, reconocer cómo las afecciones abordadas en este capítulo afectan las variables de entrenamiento físico dentro del modelo OPT™, reconocer cómo varían las respuestas agudas y crónicas al ejercicio en clientes con afecciones de salud crónicas o limitaciones físicas o funcionales en comparación con clientes aparentemente sanos y describir cómo modificar el diseño del programa para clientes con limitaciones de salud, físicas o funcionales crónicas.

SECCIÓN 3. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTOS

Capítulo 17. Nutrición. Estándares y alcances de la práctica

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Describir los macronutrientes y sus funciones, describir la forma en que la composición de los macronutrientes de los alimentos que ingiere una persona puede afectar la saciedad, distensibilidad, el gasto de energía diario y control de peso, brindar recomendaciones nutricionales básicas para optimizar la salud y responder preguntas, lidiar con problemas y derribar mitos con respecto a la relación entre los macronutrientes y la alteración exitosa de la composición corporal.

Capítulo 18. Suplementos. Directrices generales para el uso responsable

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Definir qué son los suplementos dietéticos y describir sus diversas clases y usos, comprender las recomendaciones básicas de suplementos para optimizar la salud, responder a preguntas sobre suplementos dietéticos basados en hechos científicos objetivos y definir el término «ergogénico» y las sustancias comunes usadas para mejorar el rendimiento

SECCIÓN 4. INTERACCIÓN CON CLIENTES Y DESARROLLO PROFESIONAL

Capítulo 19. Modificación de estilo de vida y orientación conductual

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Describir las características de una experiencia positiva para el cliente, comprender las etapas del modelo de cambio, describir las características de las habilidades de comunicación efectiva, describir los elementos de las técnicas efectivas de fijación de objetivos SMART.

Capítulo 20. Desarrollo de una empresa exitosa de entrenamiento personal

Luego de estudiar este capítulo, usted podrá hacer lo siguiente: Describir las cualidades y características de una atención al cliente intransigente, describir las estrategias para hallar un entorno de trabajo ideal, entender el proceso de redactar un currículum, entender las cuatro P del marketing, entender las técnicas de venta de membresías básicas, incluidas las estrategias para convocar nuevas ventas y cómo cerrar ventas.

Anexos

- A. Biblioteca de ejercicios
- B. Programas de ejercicios OPT
- C. Conversión de una repetición máxima
- D. Sistema muscular
- E. Material de preparación para exámenes

ESTE CURSO INCLUYE:

- Videos instructivos y ponencias dentro de cada módulo: 68
- Biblioteca de ejercicios en video con temas de evaluación, flexibilidad, pliometria, velocidad, agilidad, rapidez, estabilización, fuerza y potencia: 153
- Biblioteca de indicaciones en vídeo: 14
- Plantillas del entrenador personal para evaluación de la composición corporal, postural estatica o dinamica, establecimiento de metas, planificación semanal, mensual y anual: 13 Recursos didácticos
- Guia general para el examen de acreditación: 1
- Guías por dominios del conocimiento: 7 compuestas por los siguientes temas:
 - Ciencias básicas y aplicadas (17% del examen)
 - Evaluaciones de acondicionamiento físico (18% del examen)
 - Diseño del programa (21% del examen)
 - Técnica de ejercicio e instrucción de entrenamiento (22% del examen)
 - Relaciones con el cliente y entrenamiento del comportamiento (12% del examen)
 - Responsabilidades de desarrollo profesional (10% del examen)
- Consejos y trucos para aprobar el examen
- Examen final de práctica