Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Modalidad: **Online**
Duración: **6 semanas**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **150 h.**
Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-entrenamiento-personal-dirigido**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

El llamado síndrome metabólico se define como un conjunto de factores de riesgo de tipo cardiovascular y de resistencia a la insulina que ponen en peligro de manera flagrante la salud de las personas. En este contexto, el deporte suele ser una de las partes más importantes del abordaje integrador de este problema, ya que consigue mejorar de manera notoria el estado físico de la persona y la aparición de más complicaciones. Conscientes de esto, los profesionales de TECH han diseñado este completo programa académico que enseñará al Monitor de Gimnasio a realizar entrenamientos en sala que potencien los hábitos positivos en los usuarios y que eviten el deterioro de la salud de los mismos y la reaparición del síndrome metabólico.





El llamado síndrome metabólico cada vez afecta a más personas. Aprende cómo gestionarlo y mejora la salud física de tus usuarios con este programa"

Aunque no existe una única definición para el Síndrome Metabólico (SM), la mayoría de las instituciones internacionales lo definen como una alteración donde coexisten obesidad, alteración en los valores de glucosa, dislipidemia y/o hipertensión.

Este escenario nos sitúa ante un paciente con una alteración a distintos niveles y que constituye un problema de salud de primer orden.

La complejidad de este síndrome exige un abordaje integrador, que contemple la modificación del estilo de vida como base fundamental de un tratamiento que, en muchos casos, conlleva la utilización de varios fármacos.

Por todo ello, en este programa se desarrollará de forma extensa y detallada las características que definen a este problema y los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de estos pacientes, evitando sintomatología y la aparición de más complicaciones.

Todo ello, condensado en un programa académico que se imparte en seis semanas y que se convertirá en un punto de inflexión en la carrera profesional del alumno. Un Diplomado diseñado por y para los mejores y que tiene el aval de una gran institución educativa como lo es TECH.

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Si quieres ejercer como monitor de entrenamiento personal dirigido, no solo teniendo en consideración los aspectos físicos, sino también metabólicos, entonces estás en el lugar correcto”

Las herramientas, conocimientos y competencias que adquirirás te permitirán despuntar en un sector que cada vez requiere más monitores especializados"

Como es un programa que se imparte en formato 100% online, el alumno podrá estudiar dónde y cuándo quiera.

Aprende todas las singularidades del síndrome metabólico con este Diplomado de valor curricular de excelencia.

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del programa académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.



02

Objetivos

El Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido de TECH nace con el objetivo fundamental de potenciar en el alumno la adquisición de competencias concretas que se convertirán en el sustento en el que apoyará su praxis diaria. Para ello, se ha establecido un ternario de altísimo nivel basado en las últimas novedades del sector y creado en el máximo rigor científico. Estos contenidos, serán impartidos por un equipo de profesionales de primera quienes dotarán al alumno de herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio con unas mayores garantías de éxito.





Si tu objetivo es crecer dentro de una profesión en auge, entonces este programa es para ti”

Objetivos generales

- Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





Objetivos específicos

- Comprender en profundidad la fisiopatología del síndrome metabólico
- Entender los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes con esta patología
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con síndrome metabólico

Bienvenido al programa de estudio que te permitirá ejercer como Monitor de Gimnasio con mayores garantías"

03

Dirección del curso

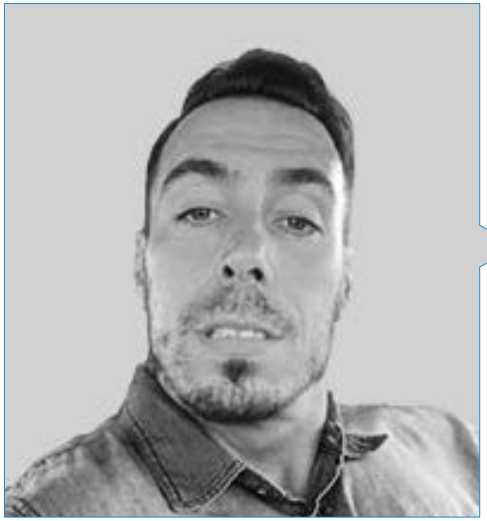
Uno de los aspectos que hacen único a este Diplomado frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que decida a cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un claustro docente de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.





Un cuadro docente de excelencia no solo por sus conocimientos, sino también por su calidad humana es lo que podrás encontrar con este programa”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- CEO de Test and Training
- Coordinador de la Preparación Física EDM
- Preparador físico del Primer Equipo EDM
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- Certificación EXOS
- Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



Profesores

D. Varela, Mauricio

- Profesor de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata
- Profesor de clases de Actividad Física de Forma Personalizada Destinadas a Adultos Mayores
- Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite del Circuito de Ciclismo Astronomía
- Profesor de Educación Física EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio (curso de Posgrado, FaHCE-UNLP). Cohorte
- Antropometrísta acreditado ISAK nivel 1

04

Estructura y contenido

La estructura de este Diplomado se ha ideado para lograr que el profesional de las Ciencias Deportivas sea capaz de trabajar como monitor de sala en gimnasio, conociendo todos los pormenores del síndrome metabólico, y sabiendo cómo abordarlo de manera correcta. Todo ello, a partir de una metodología única y el soporte de los mejores expertos en la materia. Así, TECH garantiza al alumnado un contenido de calidad acorde a sus expectativas, otorgándole la oportunidad de destacar en su área laboral. Estará capacitado para desempeñar las diversas funciones que con este programa se relacionan, junto a las propuestas más innovadoras de este campo de actuación, guiándole así hacia la excelencia.





TECH ofrece a su alumnado el temario más completo y específico del mercado"

Módulo 1. Entrenamiento personal dirigido en sala

1.1. El Síndrome Metabólico
- 1.1.1. El síndrome metabólico
- 1.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
- 1.1.3. El paciente con síndrome. Consideraciones para la intervención

1.2. Bases fisiopatológicas
- 1.2.1. El síndrome metabólico y riesgos para la salud
- 1.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad

1.3. Valoración y diagnóstico
- 1.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
- 1.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
- 1.3.3. El síndrome metabólico, su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
- 1.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico

1.4. Protocolos y tratamiento
- 1.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
- 1.4.2. La nutrición y su importancia en el síndrome metabólico
- 1.4.3. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
- 1.4.4. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio

1.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con síndrome metabólico
- 1.5.1. Concreción del nivel del cliente
- 1.5.2. Objetivos
- 1.5.3. Procesos evaluativos
- 1.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

1.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
- 1.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 1.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 1.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 1.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico

1.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
- 1.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
- 1.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 1.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 1.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico

1.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
- 1.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
- 1.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico

1.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
- 1.9.1. Aspectos nutricionales en el síndrome metabólico
- 1.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en síndrome metabólico

1.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con síndrome metabólico
- 1.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
- 1.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
- 1.10.3. Diseños de programas de intervención global (interdisciplinar y multidisciplinar) en diabetes

Sienta las bases de tu crecimiento profesional con este gran programa de una calidad invaluable”



05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

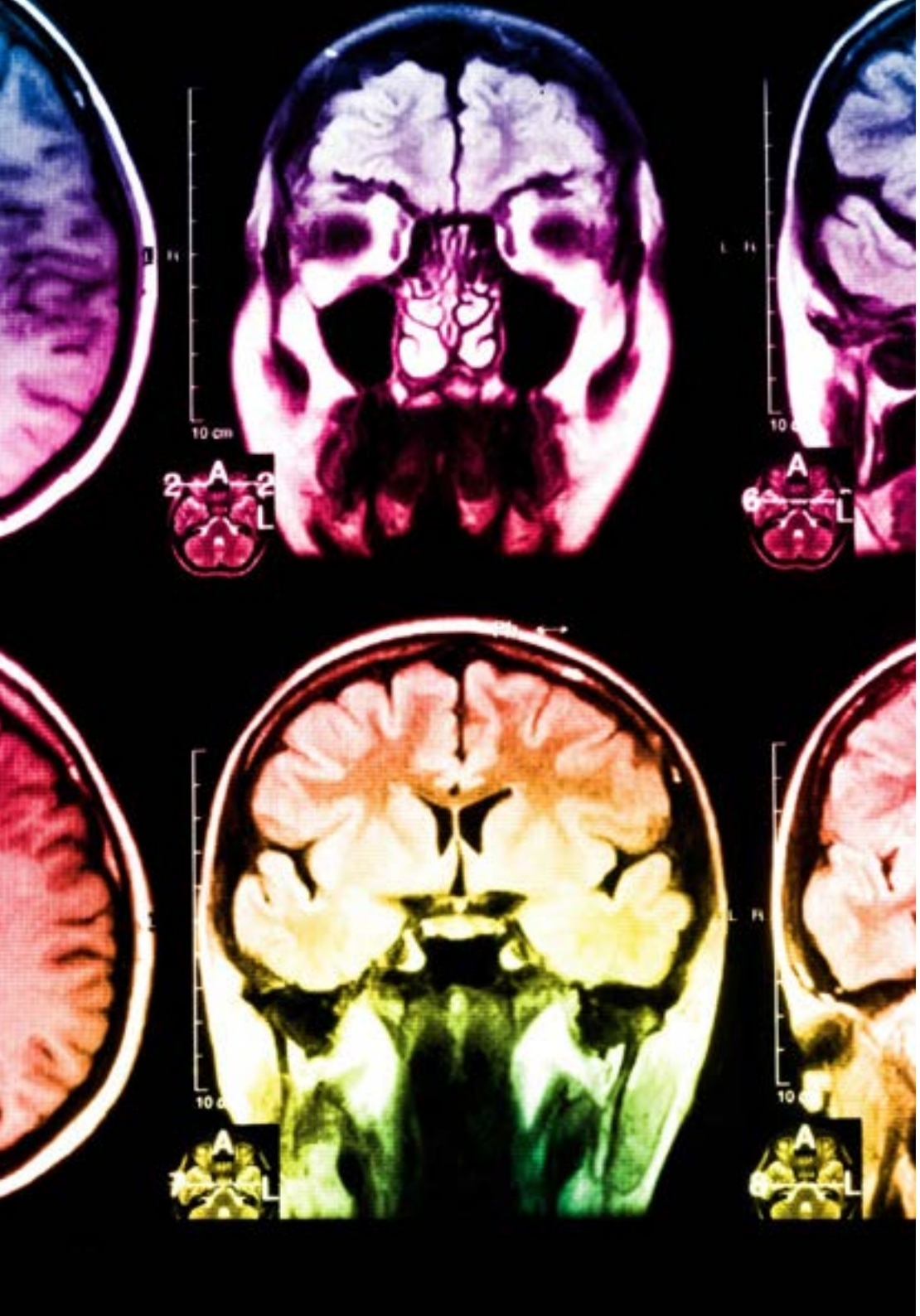
Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

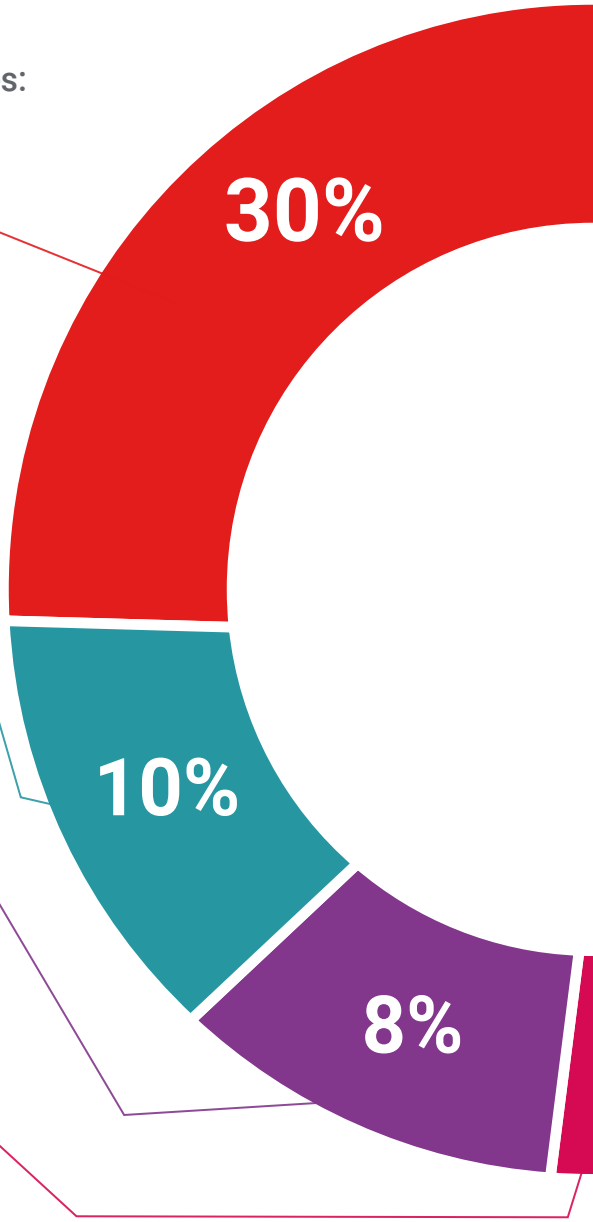
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

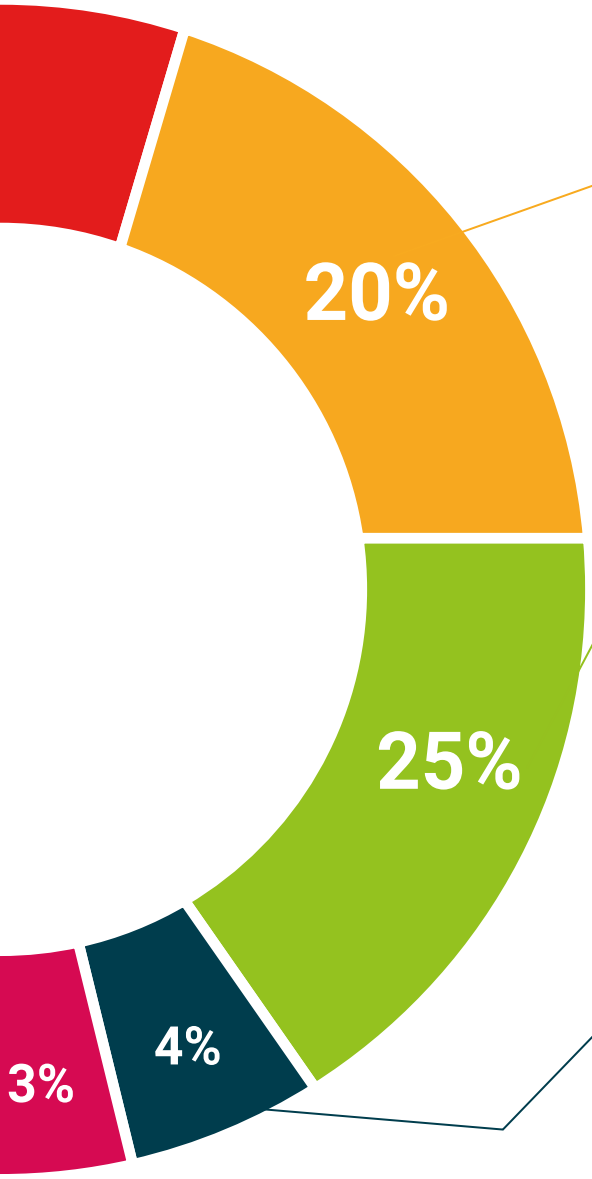
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites"

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de la haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de la Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Modalidad: **Online**

Duración: **6 semanas**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **150 h.**

Diplomado

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica