

SPORTS WORLD
PRESENTE

La Universidad YMCA, El Instituto de Profesionalización del Acondicionamiento Físico y Fitness IPAFF y (NASM-CPT) de la National Academy of Sports Medicine, tenemos el gusto de ofertar el programa Diplomado en Entrenamiento Personalizado

Objetivo General:

Capacitar y certificar a los egresados en el diseño e implementación de programas de entrenamiento físico personalizado, basado en el Modelo de Entrenamiento para el Rendimiento Óptimo (OPTTM) exclusivo de la National Academy of Sports Medicine (NASM).

Objetivos específicos:

- Proporcionar a los participantes del diplomado los elementos teórico- prácticos necesarios para la evaluación, diseño, planificación e implementación de programas de entrenamiento personalizado.
- Brindar a los estudiantes una serie de conocimientos aplicables, así como herramientas transversales para el desarrollo de programas de entrenamiento personalizado de calidad.
- Vincular a los participantes con la organización estándar a nivel mundial en acondicionamiento físico y entrenamiento personalizado.

Relación de actividades para el cumplimiento de los objetivos:

1. Se contempla la asistencia a 15 sesiones en línea y 2 talleres para el cumplimiento de 20 módulos, divididos en ocho meses, que serán abordados a lo largo de 32 semanas; en todos los casos habrá sesión teórica y sesiones prácticas, según las necesidades de los temas de cada módulo.
2. Se prevé la evaluación final en cada uno de los módulos, misma que permitirá a los estudiantes demostrar los conocimientos y competencias adquiridas en cada uno de los módulos.
3. Se requiere por parte de los alumnos, la realización de un examen final de certificación **Certified Personal Trainer (NASM-CPT) de la National Academy of Sports Medicine**, mismo que contará para su evaluación del diplomado otorgando la calificación final.

Duración:

El Diplomado se prevé para una duración de 128 horas, 120 horas de acuerdo con la siguiente programación y 8 horas a distancia entre videos y lecturas. Contenido temático:

Justificación:

Por otra parte, desde el 2008, la NASM consolida en su libro NASM Essentials of Personal Training la distinción del desempeño en profesionales con educación en fitness basado en investigación- aplicación, concretando sus ideas propuestas a partir de 1988, actualmente este libro se considera uno de los manuales más importantes que define los estándares de calidad en la industria del entrenamiento en su sexta edición, publicada en 2020. Se abordan aspectos detallados para el diseño de programas de entrenamiento integrado, con una perspectiva global de los clientes en miras a la modificación de su estilo de vida, mediante apartados conductuales.

En este orden, el diplomado sienta las bases de una alianza entre una institución líder del mercado de la formación y certificación en fitness, con más de 30 años de trayectoria y socios en prácticamente todo el mundo, con la Universidad YMCA y el Instituto de Profesionalización del Acondicionamiento Físico y Fitness, a través de su Licenciatura en Ciencias del Deporte, ambas siendo parte de las plataformas educativas continuas más importantes en México, dado el volumen de estudiantes del área específica que en sus aulas alberga, innovando a la vez la oferta de servicios educativos mediante opciones virtuales e híbridas para la autogestión del estudio, con presencia en más de 150 países.

Contenido temático:

- Módulo 1. Justificación científica para el entrenamiento integrado
- Módulo 2. Ciencia básica del ejercicio
- Módulo 3. El sistema cardiorrespiratorio
- Módulo 4. Metabolismo de ejercicio y bioenergética
- Módulo 5. Ciencia del movimiento humano
- Módulo 6. Evaluación del estado físico
- Módulo 7. Conceptos sobre el entrenamiento de la flexibilidad
- Módulo 8. Entrenamiento cardiorrespiratorio
- Módulo 9. Conceptos sobre el entrenamiento del torso
- Módulo 10. Conceptos sobre el entrenamiento del equilibrio
- Módulo 11. Conceptos sobre el entrenamiento pliométrico (reactivo)
- Módulo 12. Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez
- Módulo 13. Conceptos sobre el entrenamiento de la resistencia muscular
- Módulo 14. Diseño de un programa integrado y modelo *Optimum Performance Training*® (OPT®)
- Módulo 15. Introducción a las modalidades de ejercicios
- Módulo 16. Afecciones crónicas y limitaciones físicas o funcionales
- Módulo 17. Nutrición
- Módulo 18. Suplementos
- Módulo 19. Modificación de estilo de vida y orientación conductual
- Módulo 20. Desarrollo de una empresa exitosa de entrenamiento personal

El contenido de los módulos abordado de forma online se complementará con las sesiones presenciales, a manera de taller puestas a disposición en la siguiente numeración:

1. Taller. Entrenamiento cardiorrespiratorio.
2. Taller. Diseño de un programa integrado y modelo Optimum Performance Training™ (OPT™).

Modalidad de aplicación de clases a distancia:

Las clases se impartirán en modalidad híbrida, impartiendo 8 horas por los días sábados, con una duración total de 104 horas teóricas reservando 24 horas para la aplicación de talleres (Pudiendo optar o mudar por sesiones remotas a manera AMI¹ expresadas en su contenido online).

Diploma y certificación:

Al concluir el Diplomado, las y los estudiantes obtendrán un diploma expedido por la Universidad YMCA y el Instituto de Profesionalización del Acondicionamiento Físico y Fitness e InnoVAFIT MX, así como la certificación **Certified Personal Trainer (NASM-CPT) de la National Academy of Sports Medicine**. Para obtener la certificación se deberá aprobar el examen con calificación mínima de siete.

COSTO ESPECIAL PARA EL PERSONAL DE SPORTS WORLD \$14,000.00 (CATORCE MIL PESOS 00/100 M.N.