



# **Temario para la certificación de entrenador personal avalado por IFBB PRO LEAGUE.**

## **Objetivo general:**

Fortalecer las herramientas para una correcta asesoría en el ámbito que concierne a los entrenadores personales a través de la profesionalización y certificación de quienes realizan estas actividades. Asegurar que el individuo sea competente en el campo a través de los conocimientos y evaluaciones presentes en esta certificación, así como hacer énfasis en la ética y los valores dentro de este medio laboral.

## **Tema 1**

### **Objetivo específico 1:**

Comprender la importancia de los pilares de una carrera deportiva.

1.1-Entrenamiento

1.2-Nutrición

1.3-Entorno metabólico del atleta

1.4-Ayudas ergogénicas/suplementación

1.5-Homeóstasis hormonal



## Tema 2

Objetivo específico 2:

Adquirir y comprender las herramientas necesarias para brindar un correcto entrenamiento personal

### 2.1 Valoración física y funcional del atleta

2.1.2 Rangos de movimiento

2.1.3 Experiencia previa

2.1.4 Biomecánica funcional

2.1.5 Lesiones o impedimentos

2.1.6 Factores de riesgo

2.1.7 Factores biológicos

### 2.2 Biomecánica

2.2.1 Tipos de articulación

2.2.2 Tipos de contracción

2.2.3 Cadenas musculares

### 2.3 Métodos de entrenamiento:

2.3.1 Método Weider

2.3.2 Método Waterbury

2.3.3 Método Olivier Lafay

2.3.4 Método Hardgainer

2.3.5 Método Método "HST"

2.3.6 Método Heavy Duty

2.3.7 Método Rest and Pause

2.3.8 Enfoque Dorian

## 2.4 Dosificación del entrenamiento.

2.4.1 Volumen de entrenamiento

2.4.2 Intensidad de entrenamiento y nivel de esfuerzo

2.4.3 Selección de ejercicios

2.4.4 Determinación de la frecuencia y distribución del entrenamiento

2.4.5 Técnicas de entrenamiento

2.4.6 Monitoreo, progresión y variación

2.4.7 Modelo de entrenamiento y consideraciones estratégicas

2.4.8 Programación para distintas categorías en el culturismo

## **Tema 3**

Objetivo específico 3:

Adquirir y comprender las herramientas necesarias para brindar una asesoría nutricional correcta.

2.1 Nutrición

2.1.2 Bases de la nutrición

2.1.3 Valoración de las necesidades energéticas y del estado nutricional del atleta

2.1.4 Micro y macro nutrientes

2.1.5 Aportes calóricos

2.1.6 Entorno metabólico en las diferentes etapas del físico-culturismo

2.1.7 Superávit y déficit calórico

2.1.8 Carbohidratos, proteínas y lípidos.

2.1.9 Elaboración de régimen alimenticio acorde a las necesidades del atleta

2.1.10 Cálculo nutricional

2.1.11 Suplementos para la salud digestiva.

## 2.2 Nutrición aplicada a fase pre y post competencia

### 2.2.1 Déficit para etapas pre competencia

### 2.2.2 Explicación de carga de carbohidratos previo a competencia

### 2.2.3 Glucógeno y su correcta administración durante periodo pre competencia

### 2.2.4 Elaboración y planeamiento de peak week, fases y correcta carga de carbohidratos previo a competencia

### 2.2.5 Proceso de diuresis y deshidratación

### 2.2.6 Precauciones

### 2.2.7 Aprovechamiento del rebote post competencia

### 2.2.8 Hipertiroideos

### 2.2.8 Regulación y normalización del entorno metabólico post competencia.

## Tema 4

Objetivo específico 4:

Comprender y aplicar correctamente las herramientas de suplementación, así como entender el entorno hormonal y su importancia en el atleta.

### 4.1 Suplementos

#### 4.1.2 Suplementos para mejorar la salud del atleta.

#### 4.1.3 Suplementos para mejorar el rendimiento deportivo del atleta

#### 4.1.4 Termogénicos, la realidad.

#### 4.1.5 Precauciones

#### 4.1.6 Proteína como suplemento alimenticio

#### 4.1.7 Pre entrenos y mezclas propietarias

### 4.2 Entorno hormonal del atleta

#### 4.2.1 Valores hormonales fisiológicos del atleta

#### 4.2.2 Balance hormonal en el atleta

#### 4.2.3 Indicadores de un desbalance hormonal en el atleta

#### 4.2.4 Tratamiento básico de desbalance hormonal en el atleta

masculino

#### 4.2.5 Desbalance hormonal en el atleta femenino

4.2.6 Papel de los factores suprafisiológicos en el atleta de alto rendimiento

4.2.7 Sistema hipofisiario y endocrino

4.2.8 FHS y LH

4.2.9 Glándulas supra renales

4.2.10 Recuperación de eje hormonal post competencia

4.2.11 Sistema endocrino (mujeres)

4.2.12 Optimización del entrenamiento en fases hormonales de atletas femeninos

4.2.13 Factores externos que pueden afectar nuestro entorno hormonal

4.2.14 Interpretación general de valores en análisis sanguíneos

## **Conclusiones**

Conclusión de dosificación de entrenamiento y corrientes o enfoques de entrenamiento

Conclusión del correcto desarrollo de una asesoría integral en nutrición durante todas las fases competitivas de nuestro atleta

Conclusión de la importancia y correcto manejo del entorno hormonal en el atleta.

Sección de dudas y comentarios previo a la evaluación.