

Programa de Formación Profesional.

Master Trainer en Entrenamiento Deportivo

Mención en Coaching Deportivo.

Esta formación de alto nivel capacita a profesionales en la gestión integral del rendimiento humano. El programa trasciende la simple asignación de rutinas para enfocarse en el diseño de adaptaciones biológicas, integrando los fundamentos científicos de la fisiología con las herramientas avanzadas del coaching deportivo.

Competencias a Desarrollar

- **Dominio de la Fisiología Humana:** Comprensión profunda de los sistemas energético, muscular y cardiovascular aplicados al entrenamiento de alto impacto.
- **Gestión del Ser en el Deporte:** Capacidad para identificar y potenciar los aspectos intrínsecos y la esencia del atleta como eje fundamental del rendimiento.
- **Diseño de Adaptaciones Biológicas:** Planificación estratégica basada en evidencia científica para generar cambios fisiológicos específicos y medibles.
- **Liderazgo y Coaching Deportivo:** Aplicación de herramientas de comunicación y motivación para la conducción efectiva de equipos y atletas.

Como valor añadido exclusivo, este diplomado integra el uso de **Inteligencia Artificial aplicada al deporte**. Aprenderás a utilizar herramientas digitales para realizar el **Análisis de Identidad Bio-Energética**, permitiéndote diagnosticar el potencial real y la capacidad de recuperación de tus atletas para una planificación personalizada de precisión

Contenido Programático

(200 HORAS) Académicas

Organizado por: Academia Educativa del Desarrollo Integral Organizacional del Ser (DIOS).

En Alianza con: Fundación Espacios del Saber (FUNDES) y Academia Educativa "Dr. Arminio Borgas". **Registro MPPE:** N° R-0020-09-08.

2. ESTRUCTURA CURRICULAR

MÓDULO 1: PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y PAPEL DEL ENTRENADOR

- **Carga Horaria:** 35 Horas (Presencial + Práctica).
 - **Contenido Técnico Presencial:** Definición del término planificación y planificación deportiva.
 - Proceso de planificación de un entrenamiento.
 - Pasos que conforman la planificación de un entrenamiento.
 - Elementos que determinan la preparación física del entrenamiento.
 - Filosofía y conceptualización de Juego Limpio.
 - Valores que caracterizan la acción deportiva en el Juego Limpio.
 - Preparación Psicológica en el atleta.
 - Principios Científicos del Entrenamiento Deportivo.
 - Planificación, programación y periodización del entrenamiento deportivo.
-
- **Actividad Complementaria:** Evaluación inicial de un atleta real mediante herramientas de IA y diseño de contrato de compromiso.

MÓDULO 2: DESARROLLO FÍSICO

- **Carga Horaria:** 30 Horas (Presencial + Práctica).
 - **Contenido Técnico Presencial:** Términos básicos referidos al crecimiento y desarrollo de los participantes.
 - Habilidades, estrategias, tácticas, juegos y actividades acordes con la edad y desarrollo de los participantes.
 - Etapas y fases del desarrollo físico.
 - Diferencia entre el modelo de crecimiento del hombre y la mujer.
 - Diferencias fundamentales entre la edad cronológica y la edad de desarrollo biológico.
-
- **Actividad Complementaria:** Observación de campo y clasificación de una plantilla de atletas según edad cronológica vs. biográfica.
 -

MÓDULO 3: SEGURIDAD EN EL DEPORTE

- **Carga Horaria:** 30 Horas (Presencial + Práctica).
- **Contenido Técnico Presencial:** Términos para la prevención y seguridad en el deporte.
- La información real del estado de salud (Examen médico, historia clínica, reporte de lesiones y padecimientos).
- Establecimiento e identificación de signos vitales.
- Tipos de lesiones más comunes en el deportista.
- Tipos de tejidos y lesiones más frecuentes.
- Responsabilidad del entrenador y condiciones ambientales para la seguridad.
- Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) ante la lesión: Manejo de la frustración, el miedo al dolor y la comunicación asertiva en situaciones de emergencia.
- **Actividad Complementaria:** Elaboración de fichas médicas e historias clínicas digitales de su grupo de atletas.

MÓDULO 4: PREPARACIÓN FÍSICA Y DESARROLLO DE HABILIDADES

- **Carga Horaria:** 40 Horas (Presencial + Virtual + Práctica).
- **Contenido Técnico Presencial:** Funcionamiento y desarrollo de los sistemas óseo, muscular, respiratorio, nervioso y endocrino (Fisiología del ejercicio).
- Factores de desempeño o cualidades físicas: Fuerza, Potencia, Velocidad y Resistencia.
- Niveles de flexibilidad.
- Sistema y metodología de los ejercicios apropiados para el entrenamiento.
- Limitaciones en el desempeño de habilidades.
- Retroalimentación (Feedback) durante la práctica deportiva.
- **Actividad Complementaria:** Ejecución de una sesión de Feedback de Alto Impacto con un atleta bajo supervisión.

MÓDULO 5: FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO

- **Carga Horaria:** 30 Horas (Presencial + Práctica)
- Contenido Técnico Presencial: Factores que determinan el desempeño físico. . Conceptualización de los factores del desempeño físico (Resistencia, Fuerza, Potencia, Velocidad, Flexibilidad).
- Desarrollo de las cualidades físicas según la edad. Principios que determinan la especificidad del entrenamiento
- Entrenamiento Físico, Características del Calentamiento y Relajación.
- Consejos Básicos para la fase de calentamiento.
- Criterios y recomendaciones sobre la nutrición
- **Actividad Complementaria:** Diseño de un plan de hidratación y nutrición básica para un ciclo de entrenamiento. objetivos específicos: hipertrofia, resistencia aeróbica o recomposición corporal.

Módulo 6: Fisiología Nutricional

1. Bioquímica de los Macronutrientes y Gasto Energético

- **Metabolismo de Carbohidratos:** Análisis de la glucólisis y la resíntesis de glucógeno muscular para el sostenimiento de la intensidad deportiva.
- **Dinámica Proteica y Síntesis Muscular:** Balance de nitrógeno y protocolos de ingesta de aminoácidos para la reparación del tejido contráctil.
- **Oxidación de Lípidos:** Utilización de ácidos grasos como sustrato energético en actividades de resistencia y baja intensidad.
- **Tasa Metabólica y Gasto Calórico:** Cálculo de requerimientos energéticos totales basados en la tasa metabólica basal (TMB) y el factor de actividad física.

2. Micronutrición y Homeostasis Celular

- **Cofactores Vitamínicos:** Función de las vitaminas del complejo B en el metabolismo energético y de los antioxidantes (C y E) en la reducción del estrés oxidativo.
- **Minerales y Contracción Muscular:** Importancia del balance de calcio, magnesio y potasio en la transmisión del impulso nervioso y la prevención de calambres.
- **Equilibrio Hidroelectrolítico:** Fisiología de la hidratación y reposición de electrolitos para mantener el volumen plasmático y la termorregulación.

3. Crononutrición y Periodización Alimentaria

- **Nutrición Perientrenamiento:** Estrategias de ingesta pre, durante y post-esfuerzo para optimizar la disponibilidad de glucosa y la recuperación posterior.
- **Ciclos de Carga y Descarga:** Ajuste de la ingesta calórica según las fases del macrociclo de entrenamiento (fuerza, potencia o definición).
- **Suplementación Ergogénica:** Evaluación biológica de ayudas permitidas como la creatina, la beta-alanina y la cafeína en la mejora del desempeño físico.

MÓDULO 7 Teoría y Práctica del Deporte

Carga Horaria: 35 Horas (Presencial)

- **Contenido Técnico Presencial:**
- .Clasificación y característica del deporte. . Diferencia entre educación física y entrenamiento deportivo. Definición de juego.Tipos de Juego. deportivo y el alto rendimiento. Periodización y métodos de
- entrenamiento Efectos del entrenamiento.. Ciclos del entrenamiento.. Estrategias y variantes metodológicas para la enseñanza del deporte. Aspectos legales y leyes contra el dopaje. Elaboración de un Proyecto Deportivo.
- **Evaluación Final:** Defensa y entrega del **Proyecto Deportivo Integral de 200 horas.**

MÓDULO 8 Bioenergética del rendimiento (Coach Deportivo)

El Diseño Humano: Introducción a la arquitectura energética individual como mapa para el desarrollo del potencial físico.

La necesidad del movimiento: Fundamentación del ejercicio como requerimiento biológico y transmutor de energía en el ser humano.

La motivación: Análisis del motor interno y la chispa creativa que impulsa la acción sostenida en el atleta.

El impulso de competencia: Gestión bioenergética de la rivalidad, el ganar y el perder como procesos de expansión y aprendizaje.

Nutrición y frecuencia: Selección de alimentos y protocolos de hidratación para elevar y sostener la vibración del cuerpo físico.

MÓDULO 9 Diagnóstico de Variables Sistémicas.

Diseño Bioenergético y Arquitectura del Ser

- **Fundamentos del Diseño Humano:** Análisis de la composición integral del individuo: Identidad, Emoción, Acción y Comunicación.
- **Mapeo de Patrones (Referente Astrológico):** Uso de la configuración natal como herramienta técnica para identificar la constitución física (Ascendente), la gestión de recursos energéticos (Marte) y el procesamiento de información estratégica (Mercurio).
- **Optimización de la Maquinaria Humana:** Ajuste de las cargas de entrenamiento según la naturaleza y tipología del sistema bioeléctrico del atleta.

. Diagnóstico de Variables Sistémicas en el Deporte

- **Ejes de Influencia Externa e Interna:** Identificación de factores críticos que afectan la homeostasis del deportista, incluyendo el entorno de práctica y la seguridad material (Sustento).
- **Entrelazamiento y Relaciones:** Evaluación del impacto de los vínculos primarios y la estabilidad emocional en la disponibilidad de energía vital para el desempeño.
- **Impedancia Sistémica:** Detección de bloqueos en la comunicación y el flujo energético que limitan el desarrollo del potencial físico.

. Integración Tecnológica: IA en la Ingeniería Deportiva

- **Gestión de Datos con Inteligencia Artificial:** Utilización de herramientas digitales para el análisis de perfiles astrológicos y bioenergéticos aplicados a la planificación deportiva.
- **Modelado de Escenarios de Rendimiento:** Uso de comandos (prompts) especializados para la resolución de interferencias en la comunicación y la nutrición
- frecuencia del atleta.

Módulo 10. ÁREA DE MAESTRÍA Y DIRECCIÓN

Metodología de la Enseñanza: Cómo transferir el conocimiento técnico desde la esencia de la Ingeniería del Ser.

Planificación Estratégica: Diseño de cronogramas de entrenamiento basados en objetivos de expansión y resultados tangibles.

Evaluación de Competencias: Criterios para certificar a otros bajo los estándares de excelencia de nuestra Academia.

