

IPEF Personal Trainer

(Nuevo plan de estudios incluye
Nutrición Deportiva y Masaje Deportivo)

IPEF desarrolló un programa muy completo de dos ciclos de diez meses con la opción de certificar al finalizar los primeros diez como Personal Trainer y al terminar el segundo ciclo como Funcional Trainer, **opcionalmente con un fácil sistema de equivalencias se pueden sumar las certificaciones como Profesor de Preparación Física y de Alto Rendimiento Deportivo.**

Conviértete en un Personal Trainer superior con una muy completa y amplia formación profesional que lograrás gracias al programa de IPEF el que cuenta con una excelente fundamentación científica y lograrás insertar laboralmente siendo altamente competitivo. **Nuestra formación profesional responsable se diferencia del mercado laboral actual** en el cual hay muchas personas trabajando sin capacitación o que recibieron cursos de pocos meses con programas precarios.

¿Qué vas a aprender?

Diseñarás planes y sesiones de entrenamiento con movimientos funcionales para mejorar la salud y/o el rendimiento deportivo. Durante el curso de capacitaremos en el conocimiento de los patrones motores básicos. Sabrás usar un repertorio de ejercicios con el propio peso corporal, usando lastres, barras de halterofilia, Kettlebell (pesas rusas), cuerdas o bandas elásticas, entre otros. Aprenderás a valorar las capacidades físicas del individuo. Indicar los ejercicios a realizar durante el entrenamiento y dificultarlos o facilitarlos según la necesidad de tu entrenado.

Sabrás diseñar sesiones de entrenamiento, individuales o en grupo usando diferentes tipos de materiales. Dirigir sesiones de trabajo, motivar a los alumnos y corregir los ejercicios con eficiencia.

¿Cuál es el programa de formación?

El temario completo es muy extenso podemos citar algunos de los temas:

- Nutrición Deportiva** (alimentación saludable para mejora del rendimiento y logro del peso ideal)
- Masaje Deportivo** (técnicas de quiromasajes orientadas a la optimización muscular para mejorar el rendimiento o lograr pronta recuperación luego de esfuerzos prolongados o de alta exigencia)
- **Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico.** Se basa en el entrenamiento de las capacidades físicas: Resistencia cardiovascular, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.
- Temas complementarios:** -Velocidad de desplazamiento y de reacción. -Análisis y composición de los estímulos. -Metodología de los elementos inestables. -Base de la estabilidad lumbo-pélvica. -Técnica de aislamiento muscular. -Cadena cinética muscular. -Estabilización y postura del cuerpo. -Sistemas energéticos. -Técnica y progresión del trabajo. -Aspectos biomecánicos y la importancia de la flexibilidad. -Combinaciones para circuitos de acuerdo con el grado de entrenamiento de la persona. -Entrenamiento de la zona media.

¿Cuál es el campo laboral?

Un entrenador personal lleva a cabo sus tareas en el domicilio del cliente, en un gimnasio o en lugares al aire libre. "El personal trainer ahora también es compartido con otros clientes, en tiempos de recesión económica, muchos entrenadores personales están ofreciendo más opciones en grupos reducidos, de 2 o 4 personas.

Un entrenador personal, o un personal trainer, es un profesional cualificado del sector del deporte y la actividad física y posee una formación científica del cuerpo humano en temas como biomecánica, anatomía, fisiología y teorías del entrenamiento, conocimientos sobre cómo deben ejecutarse determinados ejercicios de moda o de adaptación funcional. Propone una planificación deportiva (o física) a largo plazo, que permita alcanzar unos resultados deseados y reales, gracias a la individualización de diversos recursos de entrenamiento, perfectamente adecuados a las circunstancias físicas, emocionales y de vida del sujeto, y a la reeducación de diversos hábitos y comportamientos cotidianos. Es decir, un entrenador personal es un profesional de la

salud y del rendimiento físico, con unos conocimientos y experiencia que van mucho más allá del planteamiento puntual de tareas y rutinas físicas, de una manera genérica con periodización.

Nuestro Concepto de Entrenador Personal.

Entrenador personal, o personal trainer, es un concepto evolucionado dentro del gimnasio, pero cuya definición debería aplicarse a todos los ámbitos del entrenamiento y el rendimiento físico. A nuestro modo de ver, entrenador personal es el criterio adecuado para también definir a un entrenador de atletismo, ciclismo o remo. ¿Por qué?, porque entendemos personal, como la capacidad de personalizar el entrenamiento para alcanzar el rendimiento máximo de un individuo. Entendido máximo como la capacidad de optimizar el resultado obtenido en relación al esfuerzo realizado. El concepto de entrenador ha de evolucionar al de entrenador personal en todos estos ámbitos porque ha dejado de ser válido el planificar un entrenamiento para todo un conjunto de deportistas y conformarse con el resultado accidental que cada uno pueda obtener de él.

La ciencia del control del entrenamiento y su aplicación ha evolucionado tanto, que los entrenadores, han de ser auténticos arquitectos del diseño y desarrollo de las capacidades físicas de un individuo. Otra cosa es que el entrenador personal, o personal trainer, no esté capacitado o sea un simple monitor de rutinas, en este caso debería ser un entrenador personal cualificado quien diseñara la planificación del deportista, y el monitor que le hiciera el seguimiento puntual de su ejecución.

Los egresados de IPEF se forman según estos estándares

- **Estudios.** No estamos hablando de titulitos, nos referimos a ser capaz de buscar, analizar y asimilar conocimientos. Un entrenador personal, o personal trainer, tiene que tener la capacidad de observar el mundo que le rodea, tener la inquietud de aprender lo nuevo que aparezca, pero sobre todo el criterio para asimilar lo que considere apropiado y descartar todo lo superficial o de moda pasajera. Los estudios, la formación de un entrenador personal o personal trainer, es la base para que este sea una persona intelectualmente activa en este mundo, exactamente igual que cualquier otro profesional cualificado de otro sector.
- **Conocimientos.** Los conocimientos de un entrenador personal no se limitan a conocer una serie de rutinas estandarizadas o como es la ejecución de un conjunto de

ejercicios de moda. Un entrenador personal tiene los conocimientos necesarios para poder analizar la realidad personal y deportiva específica de un deportista, y diseñarle un plan de entrenamiento totalmente individualizado y optimizado. Un personal trainer tiene una base de conocimientos basados en estudios científicos validados por los mismos índices de referencia utilizados en medicina, psicología o biomecánica. Un entrenador personal, o personal trainer, es un estudioso del tema y sus referencias van más allá de las revistas de la sección fitness del quiosco de la esquina.

- **Empatía.** La empatía es una de las cualidades fundamentales en un buen entrenador personal o personal trainer. Ser capaz de ponerse en el lugar del deportista para sentir lo que pretende o lo que inhibe su progresión, es esencial para poder plantear un correcto plan de entrenamiento. El entrenador personal, o personal trainer, no cualificado suele enfrentar su gran problema profesional, cuando el plan mecánicamente estandarizado para todos sus deportistas, falla o no es válido para alguno de ellos. En este momento el fracaso, y posible engaño, es total cuando además este personal trainer carece de empatía ya que le será imposible entender que está ocurriendo. Entonces todo serán excusas para justificar la falta de progreso hacia los objetivos pretendidos.

- **Psicología.** La psicología es lo que posibilita la fluidez en el transcurrir deportivo en pos del objetivo deseado. Un entrenador personal, o personal training, ha de gestionar tanto la psicología de un deportista como la dinámica del grupo de entrenamiento. Un personal trainer, en el transcurrir diario, se enfrentará a situaciones de estrés personal o grupal que serán casi más determinantes que el propio entrenamiento en la consecución del objetivo. Ello implica que, no solo los conocimientos sobre técnicas y planificaciones deportivas, serán suficiente para poder alcanzar el éxito pretendido. Un entrenador personal, o personal trainer, ha de aprender y desarrollar técnicas psicológicas de gestión de conflictos personales y control de stress deportivo.

- **Experiencia.** La experiencia es vital, básica y prioritaria para un personal trainer. Julio Bravo, uno de los maestros del entrenamiento del atletismo español, me dijo una vez "Un entrenador de 40 años es un entrenador joven". Pues sí, ser un entrenador personal, o personal trainer, de verdad significa haber acumulado años de experiencia gestionando y resolviendo conflictos derivados del entrenamiento y su planteamiento. Mis entrenadores nunca ganaron una competición internacional, ni falta que hacía para que fueran los mejores. Un entrenador personal es como el buen vino, mejora con el tiempo si está bien formado, cultivado y orientado.

- **Personalidad.** Un entrenador personal ha de tener una personalidad muy

especial. En el contexto del entrenamiento, el personal trainer no es el protagonista, el protagonista es el deportista. Esta premisa suele chocar frontalmente con algunos perfiles de personal trainer que han desarrollado su "marca" en función de su imagen física o con algún entrenador personal enganchado al protagonismo. Un personal training tiene que tener muy claro que el auténtico protagonista de toda la historia es el deportista.

¿Por qué cursar el segundo ciclo para egresar como Funcional Trainer?

Las ciencias del movimiento corporal lo definen como el más actual, el entrenamiento funcional es una forma de actividad física que se centra en los movimientos más que en los músculos. Los ejercicios funcionales son aquellos relacionados con patrones sencillos del ser humano como correr, lanzar, arrastrar o saltar. Los entrenamientos de las capacidades motoras; son desarrollados con gestos básicos de movimientos utilizando balones medicinales, bandas elásticas, barras de halterofilia, fitball y muchos otros elementos y a menudo sobre superficies inestables para añadir un componente propioceptivo.

Al egresar del segundo ciclo se obtiene la certificación como Funcional Training pudiendo diseñar entrenamientos para mejorar la salud y/o el rendimiento físico agregando las técnicas del entrenamiento funcional. **Opcionalmente con un fácil sistema de equivalencias se pueden sumar la certificación como Profesor de Alto Rendimiento Deportivo.**