



**SALA FITNESS: INSTRUCTOR DE TRABAJO CON CARGAS Y MUSCULACIÓN.**

Cádiz, del 20 de Febrero al 28 de Marzo 2015.

Modalidad del curso: Semi-Presencial. 150 horas.

Este curso parte de la necesidad de formación técnica y específica para los profesores, monitores y deportistas en el área de la tonificación y musculación para que se asienten las bases de un trabajo saludable y bien programado y desmitifique la "cultura de gimnasio" donde todo vale y las tradiciones sientan cátedra.

Debido a la masificación de las instalaciones y la capacitación de técnicos en formaciones de mínima duración y diferentes modalidades "fitness", se comprueba la falta de profesionales con base en fisiología humana, mecánica articular y teoría del entrenamiento específica que guíen el trabajo y posean los conocimientos teórico-prácticos necesarios para un desarrollo de la salud y objetivos propuestos.

Hay deportistas que llevan años dedicados al entrenamiento y acusan un estancamiento en su rendimiento. Terminan desistiendo de la actividad o acudiendo a la ingesta de suplementos deportivos con el fin de progresar sin ser conscientes que con un trabajo equilibrado y apoyados en las bases es posible la progresión y la aparición de nuevas motivaciones.

El amplio abanico de conocimientos que deben adquirir en sus itinerarios curriculares los profesionales de la Actividad Física (Grado E.F, TAFAD, Monitores Deportivos...), dificulta poder disponer de tiempo para la formación específica de los programas desarrollados en Centros Fitness.

El presente curso pretende dotar de la base necesaria en los pilares sobre los que se edifican los programas fitness, tales como el desarrollo de las capacidades físicas y sus métodos de trabajo; la variedad de instalaciones, materiales, corrientes y nuevas tendencias; ergonomía y mecánica articular basada en Pilates aplicada al trabajo con cargas (somos física y todo son fuerzas, hay que saber aplicarlas); nutrición higienista y ortomolecular (no se trata únicamente de alcanzar el objetivo sino también conocer su precio).

Nos aproximaremos a las nuevas tendencias: electroestimulación, plataformas vibratorias, entrenamiento funcional (bases inestables, TRX, ...); a los ejercicios de alta intensidad (hit, hiait, crossfit, tacfit, ...); reeducación postural (Pilates, girotonic, RPG, GDS, hipopresivos, ...), trabajaremos con ellas y explicaremos sus bases.

Expondremos a los autores que nos han permitido llegar a los conocimientos y revisaremos bibliografía de impacto que nos permita estar y mantenernos actualizados en el tiempo.

Debemos discriminar en el área del márketing que no hay programas nuevos sino aplicación de las bases en una dirección. No nos valen recetas, interesa aprender a pensar.

Se trata de un curso diseñado por profesionales de la E.F, docentes y pertenecientes al COLEF, con vocación y necesidad de buscar respuestas que no encontrábamos tras terminar nuestra formación y con años de trabajo a la espalda. Una posición donde ser entrenador personal nunca puede decirse con boca grande, donde nunca se para de aprender.

El presente curso está avalado por el Colegio de Licenciados en Educación Física y gracias al Convenio de Colaboración entre Movement+Wellness y el Servicio de Deportes de la UCA ahora a un precio único.

PERSONAL TRAINER



<p><b>CONTACTO</b></p>	<p>-Movement+Wellness: 691214322. Mail: info@movewell.org                  -Área de Deportes UCA                  PUERTO REAL: Complejo Deportivo UCA. Tfno: 956 01 62 70. CÁDIZ: Vicerrectorado de Alumnado. Tfno: 956 01 62 70. JEREZ :Campus de la Asunción. Tfno: 956 03 70 49. ALGECIRAS: Vicerrectorado Campus. Tfno: 956 02 85 48</p>
<p><b>DOCUMENTOS A ENTREGAR</b></p>	<p>La entrega de documentos deberá realizarse durante el periodo de preinscripción (hasta el día 20 de febrero).                  -Impreso de inscripción. Ingreso del curso. Una fotocopia del D.N.I,</p>
<p><b>LUGAR DEL CURSO Y HORARIO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Instalaciones de la UCA y las que designe la Movement+Wellness (Gimnasios en Vincen Sport Club San Fernando).</li> <li>✓ El horario será de viernes (16 a 21 horas) y sábados (9 a 14 y 15 a 20). La duración será de 5 fines de semana.</li> <li>✓ El Desarrollo del curso será presencial y mediante la Plataforma Virtual. existirá en todo momento la posibilidad de consulta vía telefónica o mail.</li> <li>✓ 20-21 de febrero. 6-7, 13-14, 20-21, 27-28 de marzo.</li> </ul>
<p><b>HORAS</b></p>	<p>150 horas. Trabajo presencial (75 horas) y plataforma virtual (75 horas).</p>
<p><b>PAGO DEL CURSO</b></p>	<p>El curso puede pagarse en 1 o 2 plazos:</p> <p>-Un plazo: abono de 240 euros en el siguiente Nº de Cuenta:                  Titular: Movement+Wellness.Entidad: ING Direct.                  Nº cuenta: ES54 1465 0100 9319 0010 1987.</p> <p>- 2 plazos: entrega de 120 euros el primer día del curso (20 de febrero) al director del curso. Y una segunda entrega de 120 euros el último día del curso. (28 de marzo)</p>

# PERSONAL TRAINER



DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS Y PROFESORADO

<p><b>CONTENIDOS DEL CURSO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actividad física y salud</li> <li>✓ Concepto de "fitness".</li> <li>✓ Efectos de la actividad física sobre la salud.</li> <li>✓ Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividad física.</li> <li>✓ Programas personalizados de acondicionamiento físico: elaboración y progresión.</li> <li>✓ Ergonomía, Higiene corporal y postural.</li> <li>✓ Factores de la condición física y motriz.</li> <li>✓ Capacidades físicas básicas: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.</li> <li>✓ Capacidades coordinativas y psicomotrices.</li> <li>✓ Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>✓ Métodos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>✓ Adaptaciones funcionales a la actividad física (Fisiología del ejercicio)</li> <li>✓ Adaptación aguda y adaptación crónica.</li> <li>✓ Principios del Entrenamiento y Ley de la Supercompensación.</li> <li>✓ Adaptación cardio-vascular.</li> <li>✓ Adaptación del sistema respiratorio.</li> <li>✓ Adaptación del sistema nervioso y endocrino.</li> <li>✓ Metabolismo energético.</li> <li>✓ Bioquímica y biomecánica de la contracción muscular.</li> <li>✓ Sobreentrenamiento, Fatiga crónica y recuperación.</li> <li>✓ Recursos informáticos: Software de programas de entrenamiento. Ofimática adaptada.</li> <li>✓ Biomecánica y mecánica articular.</li> <li>✓ Fundamentos de estática. Cinemática. Cinética.</li> <li>✓ Sistemática de ejecución, estructura, variantes, errores de ejecución.</li> <li>✓ Ejercicios de musculación, autocarga, con implementos, con máquinas y con peso libre.</li> <li>✓ Ejercicios de estiramiento y movilidad articular, calisténicos, con máquinas y con aparatos.</li> <li>✓ Actividades cíclicas para la mejora cardiovascular con máquinas simples o motorizadas.</li> <li>✓ Instalaciones y máquinas, aparatos y elementos propios de una SEP. Mantenimiento operativo.</li> <li>✓ Poleas. Peso libre: barras, discos, mancuernas, soportes, bancos, etc.</li> <li>✓ Máquinas de resistencia dinámica variable selectorizadas.</li> <li>✓ Máquinas neumáticas. Máquinas magnéticas.</li> <li>✓ Máquinas de entrenamiento cardiovascular: tapices rodantes, simuladores de subir escaleras, bicicletas estáticas, remos, simuladores de esquiar, etc</li> <li>✓ Medidas complementarias al programa de entrenamiento. Sauna, Baño Turco, jacuzzi</li> <li>✓ Composición corporal, balance energético y control de peso.</li> <li>✓ Nutrición y alimentación. Tóxicos en la dieta moderna. Ayudas ergogénicas nutricionales.</li> </ul>
<p><b>PROFESORADO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte (Especialista en Psicomotricidad y Pilates). Doctorando en Medicina del Deporte y Alto Rendimiento.</li> <li>✓ Diplomado en Fisioterapia. Experto en Readaptación Funcional y Fisioterapia del Deporte.</li> <li>✓ Master COE Alto Rendimiento.</li> <li>✓ Certificado en Pilates por STOTT PILATES; Wellness&amp;Energy. Entrenador Personal RSF® (Reprocessing Soft Fitness) y SGH® (Stretching Global Activo). Formación en ERAS RESISTANCE y MAT (Técnicas de Activación Muscular).</li> <li>✓ Personal Trainer Fitness Aquatic Speedo. Entrenador Superior de Natación, Salvamento y Triatlón y Musculación.</li> </ul>

PERSONAL TRAINER



**DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS A SUPERAR PARA APROBAR EL CURSO**

1ª. Ejecución de ejercicios.	Ejecutar con corrección ergonómica 5 ejercicios propuestos.
2ª. Corrección del usuario.	Ante una ejecución de un usuario de 5 ejercicios corregirlo ergonómicamente informando de las consecuencias para su salud en la mala ejecución que realice.
3ª. Examen escrito.	Examen sobre los contenidos vistos: planificación del entrenamiento, diseño de ejercicios y sesiones, ...
4ª. Tareas de los módulos.	Realización y entrega de las tareas de aplicación práctica de cada módulo.

**METODOLOGÍA DEL CURSO**

El curso tiene un marcado carácter práctico. Todas las ponencias presentarán un marco teórico de referencia que a continuación se aplicará mediante supuestos prácticos, realizados de forma activa por los alumnos. Se persigue que los alumnos adquieran tanto los conocimientos como las habilidades necesarias para poder aplicarlos en un entorno real de trabajo.

El aprovechamiento de este curso requiere del alumno una participación lo más activa posible durante las clases presenciales. Es obligatoria la realización de las prácticas desarrolladas.

De cada módulo el alumno recibirá la ponencias más los artículos científicos que el profesorado considere oportuno así como vídeos, enlaces, .. y una serie de tareas específicas de aplicación práctica que el alumno deberá realizar de forma personal con el fin de promover la formación continua a lo largo de todo el curso.

En todo momento el alumnado podrá ser tutorizado y plantear las dudas que tenga a través del correo o teléfono con el coordinador del curso.

La evaluación teórico-práctica se considera un apartado especialmente relevante dentro de la formación de los alumnos, buscando en todo momento que realmente les sea de utilidad y les sirva para detectar aquellas posibles carencias en su formación. Consideramos que la evaluación es el requisito indispensable para diferenciar a aquellos profesionales realmente cualificados, que puedan resultar una apuesta laboral casi garantizada para los empresarios del sector. Se basará en la asistencia a las clases, la realización de las prácticas de forma participativa, la entrega de las tareas y la superación del examen.

No se trata de una prueba en la que tengan que nombrarse datos concretos, sino en la que quede demostrado que esa persona podrá inmediatamente incorporarse a un centro de trabajo a desarrollar dichas funciones.



## IMPRESO DE INSCRIPCIÓN

PEGAR
FOTO

<b>NÚMERO DE REGISTRO:</b>	
----------------------------	--

A rellenar por Movement+Wellness

Fecha:			
Nombre del alumno/a:			
Apellidos:			
D.N.I.:		Fecha de nacimiento:	
Teléfono fijo:		Teléfono móvil:	
E-mail:			
Domicilio:			
Localidad:		Provincia y C.P.	
Persona de contacto en caso de accidente:	Nombre y apellidos:		
	Teléfono fijo:		Teléfono móvil:

<b>Ocupación y lugar</b>			
<b>Opinión personal acerca del nivel de conocimientos poseídos acerca de este curso (entre 1-7)</b>			
<b>EXPERIENCIA PREVIA REFERENTE AL CURSO</b>			

**SALA FITNESS: INSTRUCTOR DE TRABAJO CON CARGAS Y MUSCULACIÓN**

# PERSONAL TRAINER