

CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR PERSONAL, MONITOR DE FITNESS Y MUSCULACIÓN

- Presentación
- Datos del curso
- Descripción del curso
- Objetivos del curso
- Contenido
- Materiales Didácticos
- Metodología
- Evaluación
- Cómo contactar
- Calidad



Presentación

Este documento te servirá como orientación a lo largo de todo el Curso. Aquí podrás obtener toda la información que necesitas para el correcto seguimiento del mismo.

La Guía Didáctica tratará de responder a todas las preguntas que te puedan surgir durante el desarrollo del Curso, de modo que puedas llevar a cabo tu trabajo del modo más autónomo e independiente posible. No obstante las dudas que no pueda resolver este documento las resolverá el equipo de Ges Formación que te acompañarán en todo momento en tu proceso de aprendizaje.

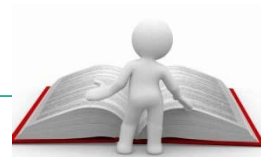
Datos del Curso

Denominación: “CURSO SUPERIOR DE ENTRENADOR PERSONAL, MONITOR DE FITNESS Y MUSCULACIÓN”

Horas: 675

Modalidad: Posibilidad de realizarlo Distancia y/u Online

Descripción del curso



Este curso capacita a profesionales en entrenamiento personal, altamente cualificados y especializados en técnicas de musculación y Fitness. Además tiene por objetivo formar a profesionales contando con una educación completa en todos los ámbitos relacionados con el entrenamiento deportivo, la musculación y el Fitness, enmarcados dentro de un contexto de motivación y adaptación a las características propias de nuestros usuarios. Los alumnos de este curso acabarán perfectamente cualificados para desempeñar su trabajo como Personal Trainer de forma autónoma o en gimnasios, centros de entrenamiento, centros deportivos de alto nivel o gestionando programas adaptados para cualquier entorno.

Objetivos del curso

- Adquirir conocimientos sobre anatomía y fisiología del aparato circulatorio, nervioso y respiratorio, teniendo en cuenta su influencia en la actividad física y deportiva.
- Identificar el proceso de la biomecánica y ergonomía que se lleva a cabo en el cuerpo humano, así como la importancia de los mismos en el deporte.
- Conocer y aplicar diferentes métodos avanzados de entrenamiento de la resistencia, fuerza y flexibilidad, principalmente para poder aplicarlos en su labor diaria como entrenador personal.
- Adquirir los recursos necesarios para dirigir sesiones con alumnos.
- Motivar a los usuarios para que tengan continuidad en su trabajo.
- Adaptar las actividades y los ejercicios según las diferentes características de cada colectivo.
- Dotar al alumno de pautas generales para la prevención y el tratamiento de lesiones frecuentes en el ámbito deportivo.



Contenido

BLOQUE I. FUNDAMENTOS DE MOTRICIDAD

1. El aparato locomotor. Sistema óseo y articular
2. El aparato locomotor. Sistema muscular
3. El aparato locomotor. Sistema muscular (II): Músculos hipopresivos
4. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio
5. Anatomía y fisiología del sistema circulatorio y nervioso
6. Biomecánica deportiva
7. Metabolismo en fisiología del ejercicio
8. Psicología humana y deportiva
9. Ergonomía y deporte



BLOQUE II. ENTRENADOR PERSONAL

MÓDULO I. EL ENTRENADOR PERSONAL

1. La figura del entrenador personal: marketing y comunicación
2. Coaching deportivo: liderazgo y motivación

MÓDULO II. EL ENTRENAMIENTO

1. Evolución histórica – social de la actividad físico – deportiva: diferentes usos del deporte
2. Procedimiento legal de la práctica deportiva
3. Teorías y técnicas de entrenamiento
4. Programación y planificación del entrenamiento: diseño de un plan de trabajo
5. Planificación de una sesión de entrenamiento individual
6. Consideraciones para el diseño de programas de entrenamiento con grupos de población especial

MÓDULO III. LESIONES DEPORTIVAS Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL

1. Lesiones en la práctica deportiva
2. Aplicación del entrenamiento personal a la recuperación funcional

BLOQUE III. MONITOR DE FITNESS

1. La figura del monitor de Fitness
2. La historia del Fitness
3. Evaluación de los componentes de Fitness
4. Centro de Fitness: instalaciones y equipamiento
5. Diseño de programas de Fitness: clases dirigidas
6. Primeros auxilios en Fitness



BLOQUE IV. MONITOR DE MUSCULACIÓN

1. Los componentes del entrenamiento
2. Introducción a las técnicas de entrenamiento en sala
3. La sala de musculación y equipamiento
4. Principios y metodología del entrenamiento con cargas y resistencia
5. El entrenamiento de la fuerza
6. Periodización, organización y estructura del entrenamiento
7. Prevención de riesgos y primeros auxilios en la sala de musculación

Materiales Didácticos

-  Carta de presentación
-  Guía del alumno
-  6 manuales teóricos
-  Maletín porta documentos
-  Bolígrafo
-  Alta en plataforma

Metodología

DISTANCIA	ONLINE
La metodología a seguir se basa en ir leyendo el manual teórico e ir cumplimentando los ejercicios de autoevaluación. Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. Esta metodología está ideada para garantizar un aprendizaje real de los contenidos. Además tendrá a su disposición un tutor personal especializado, al que podrá consultarle cualquier duda relacionada con el curso.	La metodología de aprendizaje consiste en la lectura de las lecciones disponibles en la plataforma virtual. Al final de cada tema se realizará el examen correspondiente y se podrá comprobar el resultado al finalizarlo. Esta metodología está diseñada para garantizar un aprendizaje interactivo por parte del alumnado, que en todo momento contará con la supervisión y la asesoría de un tutor especializado.

Evaluación

DISTANCIA	ONLINE
Para la evaluación deberá hacernos llegar el cuaderno de ejercicios. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% del total de pruebas evaluables del curso.	Para proceder a la evaluación deberá completar el examen de evaluación así como notificar la finalización del curso a través de la plataforma virtual. Recibirá su titulación una vez se haya comprobado que ha superado satisfactoriamente el 60% de total de pruebas evaluables del curso.

Para superar el curso

El alumn@ tiene que haber realizado todo el itinerario formativo, así como tener una calificación positiva en las distintas evaluaciones que contempla el Curso.



Cómo contactar

Mensajería de la plataforma

Correo electrónico: tutorias@gesformacion.es



Llamando por teléfono al **958 40 20 95:**

En horario laboral

De lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 y de 17:00 a 20:00



Calidad

La impartición, el/los tutores, contenidos y organización general serán evaluados por los propios alumnos/as mediante un cuestionario preparado para tal fin.

