



CURSO DE
INSTRUCTOR DE FITNESS

ALTORENDIMIENTO.COM

SOBRE ALTO RENDIMIENTO

Desde el año 2004, Alto Rendimiento se constituyó como centro de formación referente en todo el territorio nacional y latinoamericano, gracias a las oferta de su primer curso 100% online.

El curso de entrenador personal fue el primer curso de este ámbito y marcó el inicio de una trayectoria vinculada a la formación. Actualmente Alto Rendimiento ofrece más de 30 cursos de diverso ámbito, los cuales abarcan desde la preparación física hasta la nutrición deportiva pasando por el entrenamiento personal.

Desde entonces, Alto Rendimiento ha ido evolucionando, renovándose y ampliando sus cursos hasta cubrir gran parte del ámbito deportivo, ofreciendo siempre formación de alta calidad, avalada y certificada por EREPS, registro europeo de profesionales del ejercicio.

En el 2010 adapta la nueva web a las necesidades de mercado para cubrir el gran número de visitas y los servicios que ofrece. Consolidados los programas de formación originales, el centro expande su catálogo de formación en áreas más técnicas y específicas y es en esta etapa en la que diseña un programa de máster relacionados con la psicología, la nutrición, la preparación física deportiva y la preparación física para corredores.

Actualmente contamos con un equipo de profesionales del ámbito deportivo altamente cualificados y con una metodología de trabajo basada en las nuevas tecnologías, con ganas de aportar conocimiento a los alumnos matriculados en nuestro centro de formación y con total disponibilidad para solventar las posibles dificultades que los alumnos se encuentren en su camino.

¡¡Esperamos que quieras formar parte de nuestra comunidad educativa !!

SALUDA DEL DIRECTOR

Ricardo Segura Falcó



Con el curso de Instructor de fitness vas a seguir avanzando en el camino que te va a convertir en un auténtico entrenador personal. Cuando finalices este curso estarás a tan solo un paso de lograrlo.

En este nivel de entrenador personal aprenderás conceptos más avanzados sobre Anatomía, Fisiología, metodología de entrenamiento...

Además, tendrás tus primeros contactos con procedimientos casi exclusivos de un entrenador personal (evaluación física, de composición corporal, comunicación entrenador-cliente, etc.).

Como ya hemos comentando, profundizaremos en materia de conocimiento sobre el funcionamiento del movimiento humano, pues es imperativo que un buen entrenador personal conozca, lo mejor posible, cómo funciona nuestro cuerpo.

ESTRUCTURA DEL CURSO



CURSO DE

INSTRUCTOR DE FITNESS

altorendimiento.com

Los estándares de la Europe Active para este nivel exigen que conozcas y comprendas, a nivel anatómico-fisiológico, los aspectos fundamentales del movimiento humano (insistimos), los elementos imprescindibles que se requieren para poder diseñar planes de entrenamiento con cierto grado de dificultad aplicados a gente sana o con patologías relativamente leves y comunes en la población (asma, hipertensión, diabetes...) y aquellos procedimientos de intervención (comunicación, instrucción individual, actuación específica en momentos concretos...).

Bloque I: Anatomía

Unidad 1 - Anatomía: conceptos básicos

Unidad 2 - Aparato locomor i: el sistema óseo

Unidad 3 - Aparato locomor ii: el sistema articular

Unidad 4 - Aparato locomor iii: el sistema muscular

Bloque II: Fisiología

Unidad 5 - Fisiología I: el sistema circulatorio

Unidad 6 - Fisiología II: El sistema respiratorio

Unidad 7 - Fisiología II: Sistemas energéticos

Bloque III: Componentes del fitness

Unidad 8 - Componentes del fitness i: generalidades

Unidad 9 - Componentes del fitness ii: fuerza, resistencia y flexibilidad

Unidad 10 - Componentes del fitness iii: composición corporal e intensidad del ejercicio

Bloque IV - Relación entrenador-cliente

Unidad 11 - Gestión y modificación del estilo de vida

Unidad 12 - Entrenamiento saludable y seguro

Unidad 13 - Comunicación entrenador-cliente

Bloque V - La sala de fitness

Unidad 14 - Material básico de una sala de fitness

Unidad 15 - Técnica de los principales ejercicios de fuerza

Unidad 16 - Maquinaria para el entrenamiento cardiovascular

Bloque VI: Metodología

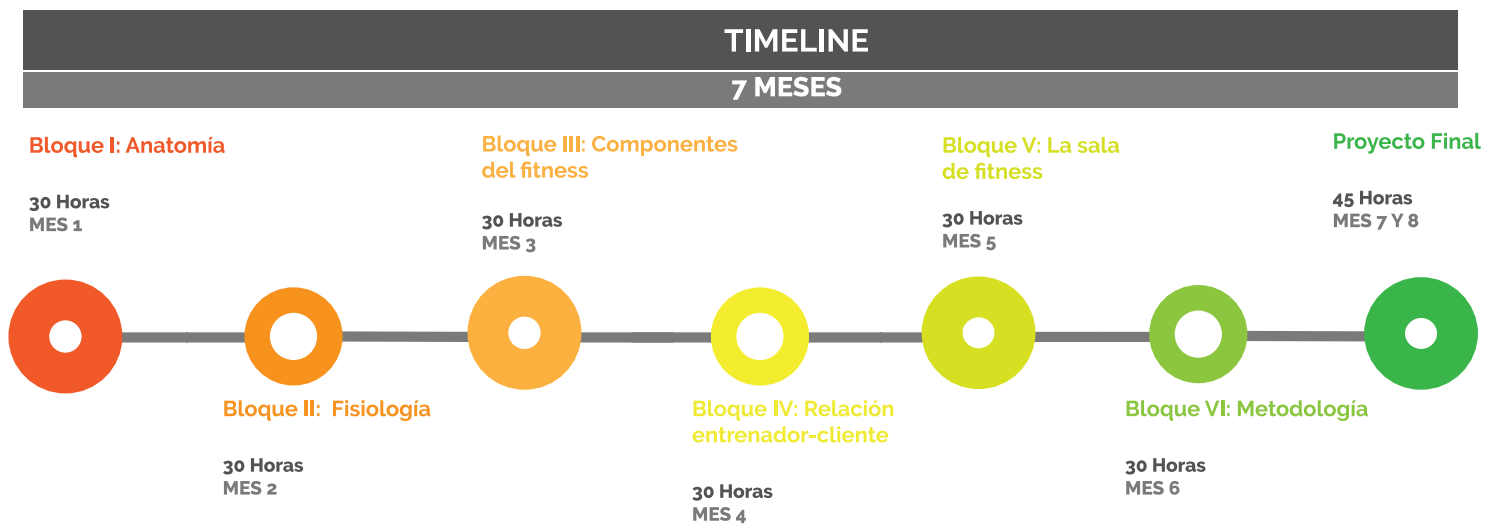
Unidad 17 - Instrucción individual

Unidad 18 - Metodología del entrenamiento de fuerza

Unidad 19 - Entrenamiento cardiovascular

TIMELINE

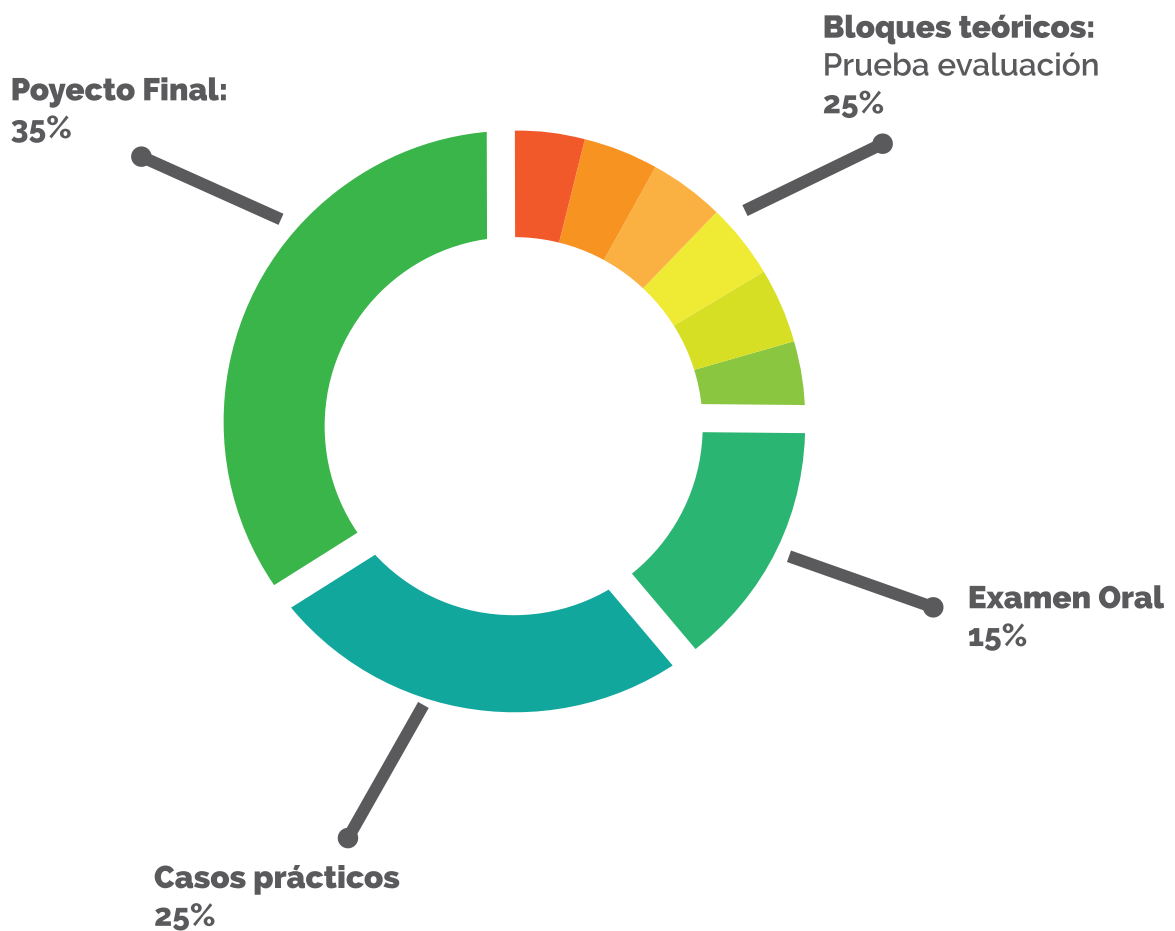
El curso está compuesto por 6 bloques de contenidos con una duración total de 7 meses, el cual se puede realizar en una de las 12 convocatorias que existen al año.



SISTEMA DE EVALUACIÓN

NOTA FINAL : 100%

Para obtener la certificación, deberás de superar cada uno de los bloques de contenidos del curso así como los trabajos y el proyecto final. Los criterios de evaluación de cada uno de los bloques del curso son los siguientes:



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

||| Cuestionarios de repaso y pruebas de evaluación: 25%

 Examen oral: 15%

 Casos de estudio: 25%

 Proyecto final: 35%

OBJETIVOS

Al finalizar el curso adquirirás las competencias propias de un instructor de fitness, además de las propias de un monitor asistente Europe Active EQF nivel 2 (explicar, demostrar y corregir), diseñar planes de entrenamiento con cierto grado de especialización, individualización, progresión, etc., previa recopilación de datos imprescindibles para el conocimiento de las características, necesidades y deseos de los diversos usuarios de una sala de fitness o gimnasio, así como evaluar, de forma sencilla, sus progresos, tanto a nivel físico como estético.

PROFESORADO

JUAN FRANCISCO MARCO



Diplomado en Educación Física por la Universidad de Alicante.

Experto Universitario en Entrenamiento Personal por la Universidad de Alicante.

Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (U.N.E.D.) de Madrid.

Experto Universitario en Alimentación Natural y Complementos Dietéticos por la Universidad de Valencia.

Curso Universitario de Entrenamiento Deportivo, por el Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona.

Entrenador Personal E.H.F.A. (European Health & Fitness Association, E.Q.F. Level 4) por el Centro Alto Rendimiento.

Entrenador Personal Certificación Internacional I.S.S.A. (International Sports Sciences Association).

Master por la International Federation of Body Building (I.F.B.B.) en Fisicoculturismo y Fitness.

Profesor y Entrenador Nacional de Culturismo.

Técnico Experto en Gimnasia Correctiva.

Técnico Experto en Dietética y Nutrición.

Técnico Experto en Dietoterapia y Suplementación Natural,

CERTIFICACIÓN



Anteriormente conocida como EHFA (European Health & Fitness Association) fue constituida en Bruselas con el ánimo de regular las directrices a seguir por los centros europeos de formación y las categorías profesionales que agrupan a todos los trabajadores del sector. Actualmente es uno de los sellos con mayor reconocimiento dentro y fuera de Europa. Han firmado acuerdos de convalidación con otras certificaciones o instituciones como la NSCA, la ACSM, ISSA, Consell Catalá de Sports, etc.



Es el registro independiente de Europe Active donde los instructores, profesores o entrenadores pueden inscribirse para hacer constar que han alcanzado los requisitos exigidos por esta institución y se comprometen a actualizarse mediante planes de formación continua durante toda su vida profesional. Garantiza que las personas inscritas reciben formación permanentemente de calidad.

INTERNATIONAL CERTIFICATE

For successful completion of the following program

FITNESS INSTRUCTOR EQF 3

INSTRUCTOR DE FITNESS

This training programme supports the EREPS Lifelong Learning Programme

THIS CERTIFICATE OF ACCOMPLISHMENT IS PRESENTED TO

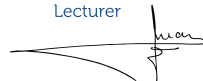
Nombre del Alumno

Date: 15/07/2015 | Study hours: 175 h. | Identity document/Passport: 00000000X

Ricardo Segura Falcó
Managing Director



Juan Francisco Marco Satorre
Lecturer



CURSO- INSTRUCTOR DE FITNESS



Alto Rendimiento.

Avd. Juan Gil Albert nº6 Complejo Deportivo Eduardo Latorre ·

03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

www.altorendimiento.com