

CURSO ONLINE DE ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES DEPORTISTAS



CURSO DE

ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES DEPORTISTAS

ALTORENDIMIENTO.COM



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 la 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.



Ricardo Segura Falcó
Director de Alto Rendimiento

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

PROFESORADO DEL CURSO



Ricardo Segura Falcó

Biografía

En 2002 se hizo realidad el sueño de Alto Rendimiento, nació como revista científica dedicada al deporte, años mas tarde se creo la subdivisión de formación deportiva con el curso de Entrenador Personal.

A día de hoy sus gestiones de dirección han dado como fruto una gran empresa internacional junto a colaboradores y trabajadores de renombre.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Profesor/es: Ricardo Segura Falcó

Tutor: Ricardo Segura Falcó

Tipo: Curso online

Plazo máx: 3 meses

Horas Lectivas: 50 horas

Europe Active Instructor de Fitness Juvenil e infantil

Estos contenidos se apoyan en el Marco de Competencia Europe Active y contiene las Habilidades y los Conocimientos esenciales como resultados de aprendizaje, basados en los usos laborales, la obligación de trabajar como instructor de Fitness Juvenil en la industria de la salud y el Fitness a nivel EQF-Level Fitness 4. Estos Estándares y la Educación asociada impulsados son el objeto y el resultado, vinculados al objetivo principal de la industria del Fitness de obtener “más gente, más activa, con mayor frecuencia”.

Todos los instructores requerirán tanto de Conocimiento Básico como de conocimientos específicos relacionados al contexto en el que trabajan: Aptitudes o grupo de aptitudes para niños y adolescentes.

TEMARIO DEL CURSO

- **Unidad 1.** Desarrollo del joven deportista a largo plazo
- **Unidad 2.** Integridad estructural en el deportista en edad escolar.
- **Unidad 3.** Patrones de movimiento y el desarrollo de las habilidades motoras.
- **Unidad 4.** Entrenamiento de la fuerza en el joven deportista.
- **Unidad 5.** Entrenamiento de la resistencia cardiovascular en el joven deportista.
- **Unidad 6.** Calentamiento, vuelta a la calma y entrenamiento de la flexibilidad
- **Unidad 7.** Entrenando al joven atleta.
- **Unidad 8.** La alimentación del joven deportista.
- **Unidad 9.** La Recuperación
- **Unidad 10.** Apéndices y trabajo final.

EVALUACIÓN

El alumno realizará un test al final de cada unidad y diseñará una sesión de entrenamiento como trabajo final de curso (TFC).

MEC Nivel 4

Habilidades y conocimientos complementarios para Instructores de Fitness Juvenil, forma parte del marco de los resultados del aprendizaje del instructor Europe Active

TÍTULOS OCUPACIONALES

- Instructor de Fitness Juvenil (Adolescentes)
- Instructor de Fitness Juvenil (Niños)

PROPÓSITO OCUPACIONAL

Instruir a las actividades de salud y aptitud física a niños y / o adolescentes dentro de un entorno seguro y divertido mientras se fomenta su óptimo crecimiento físico, psicosocial y emocional. Al de trabajar con niños y / o adolescentes, se promueve la participación en la actividad física durante toda la vida en sus familias, amigos y escuelas.

DESCRIPCIÓN OCUPACIONAL

El instructor de Fitness juvenil para niños y adolescentes es responsable de la planificación, instrucción y evaluación de las actividades para niños (edades aproximadas 6-11 años) y adolescentes (edades aproximadas 12-17 años), incluyendo (pero no limitado a) juegos creativos, juegos que proporcionan conocimientos básicos para diversos deportes y el ejercicio en general, actividades individuales y grupales de acondicionamiento físico para promover un estilo de vida saludable.

Un Instructor de Fitness Juvenil es responsable de alentar a los niños y adolescentes, y si es posible, a su familia y amigos, a que se adhieran a las actividades que promueven el ejercicio y un estilo de vida saludable, empleando estrategias de motivación para lograr este objetivo.

ROLES OCUPACIONALES. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Un instructor de Fitness Juvenil debe ser capaz de:

1. Proveer un ambiente seguro, de apoyo e inclusión para garantizar la integridad física, la salud mental y emocional y el bienestar de los niños y / o adolescentes a través del juego creativo, juegos, Fitness general y actividades basadas en el deporte.
2. Conocer, comprender y aplicar los conocimientos científicos y prácticos considerados relevantes concernientes al desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes (niños de entre 6-11 años y adolescentes de entre 12 - 17 años), con particular referencia a las diferencias entre la edad cronológica y la edad madurativa.
3. Identificar las motivaciones individuales por los sujetos participan y las metas de Fitness a corto, medio y largo plazo.
4. Planear y efectuar una variedad de sesiones de actividades adecuadas para el rango de edad del grupo, incluyendo (pero no limitados a) el juego creativo, sesiones basadas en el deporte, en la música y clases adicionales de actividades de grupo, el ejercicio general y sesiones de estilos de vida saludables.
5. Seleccionar las actividades pertinentes y los ejercicios, así como el diseño apropiado de ejercicios / juegos para maximizar la seguridad y eficacia, teniendo en cuenta el rango de edad del grupo y las diferencias de desarrollo dentro del grupo.
6. Saber cómo progresar la actividad en el tiempo de las sesiones para que niños / adolescentes experimentan un sentido de logro, de conformidad con su edad, etapa de desarrollo y capacidad.
7. Proporcionar adaptaciones y alternativas a lo largo de las sesiones para considerar las diferencias individuales.
8. Saber cómo utilizar los instrumentos (baterías de evaluaciones) para evaluar la condición física juvenil y cómo interpretar los resultados con el fin de determinar las condiciones de salud y nivel de condición física de los niños y adolescentes.
9. Observar a los niños / adolescentes todo el tiempo y corregir las prácticas o técnicas inseguras con el objetivo de lograr patrones óptimos de movimiento.
10. Asegurar que los niños / adolescentes tengan un comportamiento adecuado y seguro en el entorno actividad / ejercicio.
11. Actuar como un modelo positivo para los niños / adolescentes buscando estrategias mediante el uso de enseñanza apropiada (pedagógica).
12. Demostrar una actitud positiva y divertida para que los niños / adolescentes se sientan bienvenidos y cómodos en todo momento.
13. Interactuar positivamente y motivar a los niños / adolescentes con estrategias de comunicación adecuadas y motivación (utilizando de manera eficaz las

CURSO ONLINE DE ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES DEPORTISTAS

habilidades escritas y orales) para promover la adhesión a un estilo de vida activo a largo plazo.

14. Conocer y comprender los conocimientos necesarios para la enseñanza. Realizar reflexiones simples en base a las experiencias de aprendizaje y formular objetivos de aprendizaje - aplicables eficazmente en los estilos de enseñanza, gestión del tiempo, la enseñanza, la retroalimentación y gestión de la indisciplina.
15. Promover actividades divertidas, saludables y estrategias relacionadas (incluyendo la enseñanza de hábitos nutricionales generales) para la vida diaria de los niños / adolescentes y sus padres.
16. Animar a los niños / adolescentes a incluir en sus participaciones en juegos / Fitness / deportes a amigos y familiares.
17. Utilizar eficazmente las habilidades para constituir equipos.
18. Servir de enlace con los padres de los niños / adolescentes participantes y mantenerlos informados de las actividades previstas y los beneficios de un estilo de vida saludable.
19. Asegurar de que todas las certificaciones personales CRB (y las otras normas nacionales y requisitos) se cumplen y se llevan a cabo, antes de instruir a los niños y que además son actualizadas.
20. Garantizar que se cumplen todas las normas de salud y seguridad necesarias para niños / adolescentes.
21. Conocer y comprender cómo seleccionar y utilizar los equipamientos de entrenamiento cardiovascular y de fuerza, cuando se trabaja con niños y adolescentes, y diseñar programas básicos de ejercicio, utilizando estos medios.
22. Reflexionar sobre el propio desempeño para mejorar el desarrollo personal.
23. Estar actualizado respecto al desarrollo de la industria de la salud y el Fitness, especialmente en relación a los niños para seleccionar actividades adecuadas y de calidad para satisfacer las necesidades de los niños y adolescentes.
24. Colaborar con equipos y con otros profesionales en las organizaciones, demostrando la comprensión de las propias fortalezas y debilidades.
25. Trabajar dentro de los parámetros dados en el nivel 4, reconociendo los estándares y las limitaciones profesionales que éste ofrece; solicitando a los miembros del equipo orientación y apoyo, cuando sea necesario.

CURSO ONLINE DE ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES DEPORTISTAS



Nos encontrarás en:

C/ El Camí, 83 -Bajo
03801 Alcoy (Alicante) España
Tlf: +34 96 633 71 35 

secretaria@altorendimiento.com

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.