



CURSO DE

ENTRENAMIENTO PERSONAL

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 entrenamiento 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!!

Descripción del curso entrenamiento personal

Profesor: Ricardo Segura Falcó

Tipo: Curso online

Plazo máx.: 6 meses

Horas Lectivas: 325
horas

El deporte y la actividad física, en general, son un gran negocio, tanto para los deportistas profesionales, como para aquéllos que los preparan para competir. Cualquier deportista, ya sea profesional o aficionado, desde un nivel escolar hasta la élite, necesita de la asistencia de preparadores físicos expertos en las correspondientes disciplinas y el entrenamiento personal que complementa su trabajo específico y que optimice su rendimiento.

Aún a día de hoy, mucha gente sigue convencida de que los deportistas de élite nacen, no se hacen. Esto ha cambiado, pues las técnicas de entrenamiento modernas y los avances en investigación sobre el deporte y la actividad física en general, pueden hacer que cualquier persona sea más fuerte, más resistente, más potente...

En este curso adquirirás importantes herramientas para complementar y mejorar el rendimiento de deportistas de cualquier nivel, desde aficionados hasta de élite, así como para mejorar la estética y, en resumidas cuentas, la calidad de vida, de aquéllos que deseen contratar los servicios en el entrenamiento personal.

Un elevado porcentaje de entrenamientos carece de los suficientes conocimientos anatómicos, está muy limitado en cuanto a principios de planificación y metodología del entrenamiento, da consejos nutricionales erróneos, etc. El desconocimiento de éstas y de otras muchas materias sobre entrenamiento, puede ser muy peligroso para los clientes que confían su salud al entrenamiento personal. Dominando, perfectamente, la información que se presenta en este curso, conseguirás ejercer el entrenamiento personal a un nivel altamente cualificado y te desmarcarás de todos aquéllos que carecen de esos conocimientos.

Este curso está diseñado para que adquieras, tal nivel de conocimientos, destrezas y competencias, que seguro que te facilitará la adquisición de muchos clientes dispuestos a poner su salud y/o su rendimiento deportivo, en tus manos

Has llegado al final del camino que te va a convertir en un auténtico experto en el entrenamiento personal, pues en este nivel 4 de la **Europe Active** (antigua EHFA) aprenderás conceptos muy avanzados sobre Anatomía, Fisiología, metodología de entrenamiento..., además de contenidos más propios del trabajo en el entrenamiento personal (evaluación física y de composición corporal, estrategias de comunicación entrenador-cliente, psicología deportiva, etc.

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



Las competencias de un buen entrenamiento personal son saber analizar, evaluar, planificar y aplicar programas de entrenamiento con un alto grado de especialización, individualización, progresión, etc., previa recopilación de datos imprescindibles para el conocimiento de las características, necesidades y deseos de los diversos clientes.

Desde **Alto Rendimiento** te damos la bienvenida y te agradecemos que nos hayas elegido para velar por tu formación como profesional del ejercicio físico y la salud. A partir de ahora, quedamos a tu entera disposición para guiarte en tus estudios.

Objetivos del curso

El curso de entrenamiento personal Europe Active EQF. level 4, tiene como principales objetivos que el alumno:

- Conozca la función de los diferentes sistemas y aparatos del organismo, explicando los mecanismos de adaptación fisiológica de los mismos a la práctica de las actividades físicas;
- Entienda el funcionamiento del aparato locomotor mediante el análisis de los movimientos, explicando las estructuras anatómicas que intervienen en su ejecución.
- Conozca y aplique diferentes métodos avanzados de entrenamiento de la Resistencia, Fuerza y Flexibilidad, principalmente, para poder aplicarlos en su labor diaria como entrenamiento personal;
- Sepa aplicar métodos de evaluación variados para valorar el estado previo y los progresos de sus clientes antes, durante y después de un programa de entrenamiento diseñado, especialmente, para sus necesidades;
- Sea capaz de diseñar planes específicos de entrenamiento, con rigor y profesionalidad, a diferentes clientes, aplicándolos a sus necesidades (tonificación, aumento de masa muscular, disminución del porcentaje graso...), pero siempre orientados a la Salud y al bienestar de la persona a la que vaya dirigido ese entrenamiento;
- Adquiera las nociones avanzadas sobre Nutrición que un entrenamiento personal debe conocer para poder aconsejar, a sus clientes, sobre cuestiones de alimentación deportiva para mejorar el rendimiento, para perder peso, ganar masa muscular, etc.

¿Quién puede acceder al curso?

Por supuesto, toda persona amante del Deporte que quiera mejorar y ampliar sus conocimientos en esta disciplina, puede ser entrenamiento personal, independientemente de que esté certificada en cualquier otra titulación académica (I.N.E.F., A.D.A.F.E., T.C.A.F....) o disciplina deportiva (preparador físico, monitor o instructor de Fitness, Ciclo Indoor, Crossfitness...).

Además, con la flexibilidad que supone una enseñanza online de calidad, en la que nuestros profesores pondrán, a tu servicio, todos sus conocimientos y su experiencia como entrenamientos personales.



¿Qué ventajas tiene formarse con alto rendimiento?

Titulaciones reconocidas



Lo más importante es que las titulaciones están reconocidas y avaladas a nivel mundial, pues se imparten bajo los estándares de la EHFA (European Health and Fitness Association) y los alumnos certificados pueden ser registrados en el EREPS (European Register of Exercise Professionals).

Además, al margen del reconocimiento de estas y otras entidades, gracias a la dedicación, la ilusión y el grado de profesionalidad con la que Alto Rendimiento ha impartido sus cursos durante muchos años y por el nivel de satisfacción de los miles de alumnos que han pasado por aquí, su aceptación, a nivel mundial, como centro de excelencia de formación de profesorado deportivo, ha quedado patente.

Tutorías individualizadas



El proceso de formación de Alto Rendimiento, para nuestros cursos, pasa por el estudio de temarios propios, basados en diferentes investigaciones, publicaciones, experiencias de nuestros docentes, etc., los cuales se actualizan periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante diversas pruebas escritas y orales y por la elaboración de trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo ilimitado, por parte del profesor tutor, resolviendo dudas, corrigiendo las diferentes tareas, etc., bien vía e-mail o bien, programando tutorías individualizadas y colectivas vía Skype o Fuze Meeting.

Profesores profesionales



Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.



Por otro lado, aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de entrenamiento deportivo o fitness y disfrutando de descuentos en formación. Además, debido la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos

cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Capacidades del alumno

Al finalizar este curso online, el alumno será capaz de:

- Conocer los músculos, los huesos y el sistema articular del cuerpo humano, así como las acciones de los mismos.
- Entender el funcionamiento de los sistemas cardiorrespiratorio y energéticos y la dinámica de la termorregulación corporal.
- Proporcionar instrucciones vinculadas a la actividad física, efectivas y seguras.
- Promover un estilo de vida saludable.
- Identificar las motivaciones individuales y los objetivos relacionados con la actividad física, tanto a corto, como a medio o largo plazo.
- Sugerir adaptaciones o alternativas de ejercicios para aplicarlas a las necesidades específicas o diferencias de cada cliente.
- Aconsejar, a los clientes, en relación a la intensidad y a cómo progresar en el rendimiento individual para obtener mejores resultados.
- Observar y evaluar, constantemente, a sus clientes para corregir técnicas de ejecución inseguras, registrar progresos, hacer variaciones (si cabe) sobre la periodización y los objetivos, etc.
- Ejecutar técnicas perfectas todo el tiempo (postura, rango de movimiento, control, ritmo y forma), ya no solo como entrenamiento personal, sino como deportista a la hora de entrenarse, pues ha de ser un espejo donde los clientes han de reflejarse.
- Interactuar con los clientes y motivarlos, de manera positiva, utilizando estrategias apropiadas para promover la adherencia al ejercicio.
- Dar un buen servicio al cliente y ser, siempre, un modelo positivo.
- Promover actividades saludables y estrategias relacionadas con la vida cotidiana para los clientes (gestión del estilo de vida).
- Diseñar programas avanzados de entrenamiento, acorde al nivel y a las competencias exigidas por la **Europe Active** para el nivel 4 de **Entrenamiento Personal**.

Ventajas del curso

- Conozca la función de los diferentes sistemas y aparatos del organismo, explicando los mecanismos de adaptación fisiológica de los mismos a la práctica de las actividades físicas.
- Entienda el funcionamiento del aparato locomotor mediante el análisis de los movimientos y explicando las estructuras anatómicas que intervienen en su ejecución.
- Conozca y domine diversos métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) y psicomotrices (coordinación, agilidad y equilibrio), así como de sus diferentes manifestaciones o parámetros, para poder aplicarlos en su labor diaria como entrenamiento personal.
- Sepa aplicar métodos de evaluación variados para valorar el estado previo y los progresos de sus clientes antes, durante y después de un programa de entrenamiento diseñado, especialmente, para sus necesidades.
- Diseñe planes específicos de entrenamiento, con rigor y profesionalidad, coherentemente periodizados y utilizando la metodología adecuada, a diferentes clientes, aplicándolos a sus necesidades (tonificación, aumento de masa muscular, disminución del porcentaje de grasa...), pero siempre orientados a la salud y al bienestar de la persona a la que vaya dirigido ese entrenamiento.
- Adquiera aquellas nociones sobre Nutrición que todo entrenamiento personal debe conocer para poder aconsejar, a sus clientes, sobre cuestiones de alimentación deportiva para mejorar el rendimiento, para perder peso, ganar masa muscular...
- Aprenda y aplique técnicas psicológicas que ayuden a mejorar el rendimiento y la salud de sus clientes, mediante la motivación, el refuerzo, el control del estrés, etc.
- Sea capaz de controlar ciertas situaciones que pudieran darse, en las que se requiera de la aplicación de primeros auxilios para salvar la vida de un cliente.

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, basado en diferentes investigaciones, publicaciones, experiencias de nuestros docentes, etc., el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos y complementarios que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor tutor, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.



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 entrenamientos 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.

Tal como se indica en el cuadro que acompañamos, el curso de entrenamiento Personal impartido por Alto Rendimiento corresponde a la certificación Europe Active EQF 4 según los criterios de cualificación profesional establecidos por Europe Active en el sector del fitness. Al finalizar el curso, Alto Rendimiento tramitará la inscripción en el registro EREPS para que así conste.

Por otra parte, aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento quedarán vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de la actividad física y disfrutando de ventajas en formación, seminarios, etc.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. MÓDULO TEÓRICO (4 meses).

Bloques y unidades obligatorias.

Bloque I: Anatomía.

- 01. Anatomía. Conceptos generales.
 - 02. Aparato locomotor I. El sistema óseo.
 - 03. Aparato locomotor II. El sistema articular.
 - 04. Aparato locomotor III. El sistema muscular.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Bloque II: Fisiología.

- 05. Fisiología I. El sistema circulatorio.
 - 06. Fisiología II. El sistema respiratorio.
 - 07. Fisiología III. Sistemas energéticos.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Bloque III. Entrenamiento y evaluación.

- 08. Cualidades físicas básicas y cualidades psicomotrices.
 - 09. Evaluación de la condición física.
 - 10. Entrenamiento de resistencia.
 - 11. Entrenamiento de fuerza.
 - 12. Técnica de los principales ejercicios de fuerza.
 - 13. Entrenamiento de flexibilidad.
 - 14. Entrenamiento de velocidad.
 - 15. Entrenamiento de psicomotricidad.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Bloque IV. Periodización y lógica del entrenamiento.

- 16. Principios de entrenamiento y de adaptación.
 - 17. Diseño de un plan de entrenamiento.
 - 18. Periodización del entrenamiento.
- Prueba de evaluación auto-correctible.

Unidades complementarias no obligatorias.

- UC-01. El rol del entrenamiento personal.
- UC-02. Termorregulación.
- UC-03. Composición corporal.
- UC-04. Material de una sala de fitness.
- UC-05. Nutrición.
- UC-06. Primeros auxilios.
- UC-07. Psicología del entrenamiento personal.

II. MÓDULO PRÁCTICO (2 meses).

Trabajos prácticos obligatorios:

TP-01. Caso de estudio virtual: diseñar un plan de entrenamiento de 3 meses para un cliente virtual, a elegir uno de los varios propuestos. 50% para ser aprobada.

TP-02. Caso de estudio real: consiste en entrenar, durante 1 mes, seguido e ininterrumpido, a un cliente real, a razón de 3 sesiones semanales. Este trabajo práctico incluirá la grabación, en vídeo, de la primera sesión de entrenamiento.

Trabajos prácticos voluntarios.

TPV. Grabación en vídeo de una **sesión de evaluación**, en la que se apliquen tres pruebas físicas a un cliente real.



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.