

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza



Curso Profesional Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-entrenamiento-fuerza

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 18

08

Titulación

pág. 22

01

Presentación

Estudios científicos prueban que el entrenamiento de la fuerza puede conseguir beneficios en personas de cualquier edad, al sumar definición, forma y tonificación en los músculos tanto en hombres como mujeres. Es así como todo entrenador o monitor de gimnasio debe dominar este tipo de ejercicios, porque es la base de su desempeño como profesional. Por eso, esta titulación 100% online, comprende los conocimientos adecuados a un rendimiento laboral óptimo, y te abrirá puertas en este sector una vez completada la capacitación. Para ello dispondrás de recursos multimedia, como vídeos explicativos y resúmenes interactivos, para afianzar habilidades prácticas específicas. Al mismo tiempo, la exclusiva metodología *Relearning* de TECH te facilitará el dominio de conceptos complejos de manera gradual por medio de la reiteración.

“

Mediante este Curso Profesional, analizarás problemas de salud como la Artritis y enfermedades cardiovasculares que pueden ser manejadas con eficacia a través entrenamientos de fuerza”





A partir de la pubertad, hombres y mujeres empiezan a perder el 1% de su masa muscular y ósea. Pero ese deterioro se puede detener, prevenir e incluso revertir integrando el entrenamiento de fuerza en la rutina diaria. Así, todo monitor de gimnasio debe poseer los conocimientos específicos y habilidades para orientar a sus usuarios en este ámbito.

Este Curso Profesional te permitirá profundizar en esta capacidad, el volumen de las cargas, la prevención, readaptación y rehabilitación de lesiones. A su vez, abordarás los distintos métodos para implementarla, especialmente en potencia y su relación con la hipertrofia. Además, conocerás las variables en la actividad física, sus diferentes efectos estructurales, los dispositivos isoinerciales, entre otros aspectos importantes que serán desarrollados en este espacio educativo.

Este programa está comprendido por un temario desarrollado por expertos, donde examinarás situaciones reales y casos prácticos. Todo esto, mediante el sistema pedagógico 100% online y basado en el *Relearning*, la innovadora metodología de estudio implementada por TECH. Al finalizar la titulación en aproximadamente 6 semanas, estarás preparado para asumir nuevos retos y mejores oportunidades.



Profundizar en las técnicas del entrenamiento de la fuerza te preparará para entrenar a personas con diversas patologías desde los centros más especializados”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Con los conocimientos y herramientas adquiridas en este Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza, tendrás la oportunidad de convertirte en un especialista destacado en tu entorno. Así, serás capaz de aplicar los mejores programas de actividad física a tus usuarios para potenciar su fuerza. De este modo, podrás aspirar a numerosos puestos en este sector en expansión en la actualidad.



Serás capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada para aquellos que deseen rehabilitarse o prevenir lesiones. Amplía tu rango de acción con esta capacitación”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Árbitro en competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Monitor de actividades acuáticas
- ♦ Instructor de yoga o pilates
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en campamentos infantiles
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Luego de completar este Curso Profesional, podrás desarrollarte formalmente en como monitor de gimnasio. Destacando por tus habilidades y conocimientos en el manejo de la técnica y la metodología ajustada a cada individuo. Ayudándoles a alcanzar un estado de salud ideal y desenvolviéndote con total seguridad en tu entorno.

01

Diseñar programas de entrenamiento personalizados basados en los objetivos individuales

02

Implementar de manera detallada y precisa las técnicas adecuadas de levantamiento de peso

03

Evaluar la condición física inicialmente a través de pruebas y mediciones precisas, como la fuerza máxima, la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal

04

Motivar y animar constantemente a los clientes, brindando apoyo emocional, estableciendo metas realistas





05

Corregir de manera oportuna y precisa las posturas y técnicas incorrectas de los clientes durante el ejercicio

06

Supervisar de forma constante y atenta el uso seguro de los equipos de entrenamiento

07

Adaptar los programas de entrenamiento según las necesidades cambiantes de los clientes

08

Mantenerse actualizado en los avances científicos y técnicos relacionados con el entrenamiento de fuerza

05

Dirección del curso

Este Curso Profesional está dirigido por especialistas en alto rendimiento deportivo. Profesores, empresarios y entrenadores destacados, que han sido seleccionados por TECH, por sus distinguidos perfiles activos en el sector del acondicionamiento físico. Con lo cual el aporte es sustancial, dentro de los contenidos de esta titulación, lo que implica que las habilidades adquiridas serán plenamente aplicables en el ámbito laboral de forma inmediata.

“

Expertos en activo, altamente capacitados en las disciplinas del rendimiento deportivo, serán tus docentes en este programa”





Dirección del curso

Rubina, Dardo

- ◆ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ CEO del proyecto Test and Training
- ◆ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ◆ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ◆ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ◆ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ◆ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ◆ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ◆ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ◆ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ◆ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ◆ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ◆ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ◆ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

06

Plan de formación

Este programa intensivo de modalidad virtual te ofrece un método revolucionario de desarrollo de tus habilidades y conocimientos. Tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti con los temas seleccionados por expertos. Podrás estudiar donde quieras que estés y a tu ritmo por estar disponibles los contenidos las 24 horas del día, con múltiples recursos multimedia y desde la plataforma más segura y cómoda de usar.

“

Si deseas capacitarte y destacar como Monitor de Gimnasio especializado en el Entrenamiento de la Fuerza este Curso Profesional es para ti”



Módulo 1. Entrenamiento de la fuerza

- 1.1. Fuerza
 - 1.1.1. La fuerza desde la mecánica
 - 1.1.2. La fuerza desde la fisiología
 - 1.1.3. La Fuerza aplicada
 - 1.1.4. Curva fuerza tiempo
 - 1.1.4.1. Interpretación
 - 1.1.5. Fuerza máxima
 - 1.1.6. RFD
 - 1.1.7. Fuerza útil
 - 1.1.8. Curvas fuerza velocidad potencia
 - 1.1.8.1. Interpretación
 - 1.1.9. Déficit de Fuerza
- 1.2. Carga de entrenamiento
 - 1.2.1. Carga de entrenamiento de fuerza
 - 1.2.2. La carga
 - 1.2.3. La carga: volumen
 - 1.2.4. La carga: intensidad
 - 1.2.5. La carga: densidad
 - 1.2.6. Carácter del esfuerzo
- 1.3. Entrenamiento de fuerza en prevención y readaptación de lesiones
 - 1.3.1. La prevención y rehabilitación de lesiones
 - 1.3.1.1. Terminología
 - 1.3.1.2. Conceptos
 - 1.3.2. Entrenamiento de fuerza y prevención y rehabilitación de lesiones bajo la evidencia científica
 - 1.3.3. Proceso metodológico del entrenamiento de fuerza en prevención de lesiones y recuperación funcional
 - 1.3.3.1. El método
 - 1.3.3.2. Aplicación del método en la práctica
- 1.3.4. Función de la estabilidad central (CORE) en la prevención de lesiones
 - 1.3.4.1. CORE
 - 1.3.4.2. Entrenamiento del CORE
- 1.4. Método Pliométrico
 - 1.4.1. Mecanismos Fisiológicos
 - 1.4.2. Las acciones musculares en los ejercicios pliométricos
 - 1.4.3. El ciclo Estiramiento – Acortamiento (CEA)
 - 1.4.3.1. Utilización de energía o capacidad elástica
 - 1.4.3.2. Participación de reflejos. Acumulación de energía elástica en serie y en paralelo
 - 1.4.4. Clasificación de los CEA
 - 1.4.4.1. CEA corto
 - 1.4.4.2. CEA largo
 - 1.4.5. Propiedades del musculo y el tendón
 - 1.4.6. Sistema nervioso central
 - 1.4.6.1. Reclutamiento
 - 1.4.6.2. Frecuencia
 - 1.4.6.3. Sincronización
- 1.5. Entrenamiento de la potencia
 - 1.5.1. Potencia
 - 1.5.1.1. La potencia
 - 1.5.1.2. Importancia de la Potencia en el contexto del rendimiento deportivo
 - 1.5.1.3. Aclaración de la terminología relacionada con la Potencia
 - 1.5.2. Factores que contribuyen a al desarrollo de la potencia máxima
 - 1.5.3. Aspectos estructurales que condicionan la producción de potencia
 - 1.5.3.1. Hipertrofia muscular
 - 1.5.3.2. Composición muscular
 - 1.5.3.3. Ratio entre sección transversal de fibras rápidas y lentas
 - 1.5.3.4. Longitud del musculo y su efecto sobre la contracción muscular
 - 1.5.3.5. Cantidad y características de los componentes elásticos

- 1.5.4. Aspectos neurales que condicionan la producción de potencia
 - 1.5.4.1. Potencial de acción
 - 1.5.4.2. Velocidad de reclutamiento de las unidades motoras
 - 1.5.4.3. Coordinación intramuscular
 - 1.5.4.4. Coordinación intermuscular
 - 1.5.4.5. Estado muscular previo (PAP)
 - 1.5.4.6. Mecanismos reflejos neuromusculares y su incidencia
- 1.5.5. Aspectos teóricos para comprender la curva fuerza – tiempo
 - 1.5.5.1. Impulso de fuerza
 - 1.5.5.2. Fases de la curva fuerza – tiempo
 - 1.5.5.3. Fase de aceleración de la curva fuerza - tiempo
 - 1.5.5.4. Zona de máxima aceleración de la curva fuerza – tiempo
 - 1.5.5.5. Fase de desaceleración de la curva fuerza - tiempo
- 1.5.6. Aspectos teóricos para entender las curvas de potencia
 - 1.5.6.1. Curva potencia – tiempo
 - 1.5.6.2. Curva potencia – desplazamiento
 - 1.5.6.3. Carga optima de trabajo para el desarrollo de la máxima potencia
- 1.6. Entrenamiento de fuerza por Vectores
 - 1.6.1. El Vector de Fuerza
 - 1.6.1.1. Vector Axial
 - 1.6.1.2. Vector Horizontal
 - 1.6.1.3. Vector Rotacional
 - 1.6.2. Beneficios de la utilización de esta terminología
 - 1.6.3. Los vectores básicos en entrenamiento
 - 1.6.3.1. Los principales gestos deportivos
 - 1.6.3.2. Los principales ejercicios de sobrecarga
 - 1.6.3.3. Los principales ejercicios de entrenamiento



- 1.7. Principales métodos para el entrenamiento de la fuerza
 - 1.7.1. El propio peso corporal
 - 1.7.2. Ejercicios libres
 - 1.7.3. P.A.P.
 - 1.7.3.1. Definición
 - 1.7.3.2. Aplicación de la PAP previa a disciplinas deportivas relacionadas a la potencia
 - 1.7.4. Ejercicios con maquinas
 - 1.7.5. *Complex training*
 - 1.7.6. Ejercicios y su transferencia
 - 1.7.7. Contrastes
 - 1.7.8. *Clúster training*
- 1.8. VBT
 - 1.8.1. La aplicación del VBT
 - 1.8.1.1. Grado de estabilidad de la velocidad de ejecución con cada porcentaje de 1RM
 - 1.8.2. La carga programada y la carga real
 - 1.8.2.1. Variables que intervienen en la diferencia entre carga programada y carga real de entrenamiento
 - 1.8.3. La VBT como solución a la problemática a la utilización de 1RM y de nRM para programar las cargas
 - 1.8.4. VBT y grado de fatiga
 - 1.8.4.1. Relación con el lactato
 - 1.8.4.2. Relación con el amonio
 - 1.8.5. VBT en relación a la perdida de velocidad y porcentaje de repeticiones realizado
 - 1.8.5.1. Definir los diferentes grados de esfuerzo en una misma serie
 - 1.8.5.2. Diferentes adaptaciones según grado de perdida de velocidad en la serie
 - 1.8.6. Propuestas metodológicas según diferentes autores
- 1.9. La fuerza en relación con hipertrofia
 - 1.9.1. Mecanismo inductor de hipertrofia: Tensión mecánica
 - 1.9.2. Mecanismo inductor de hipertrofia: Estrés metabólico
 - 1.9.3. Mecanismo inductor de hipertrofia: Daño muscular
 - 1.9.4. Variables de programación de la hipertrofia
 - 1.9.4.1. Frecuencia
 - 1.9.4.2. Volumen
 - 1.9.4.3. Intensidad
 - 1.9.4.4. Cadencia
 - 1.9.4.5. Series y repeticiones
 - 1.9.4.6. Densidad
 - 1.9.4.7. Orden en la ejecución de los ejercicios
 - 1.9.5. Variables de entrenamiento y sus diferentes efectos estructurales
 - 1.9.5.1. Efecto sobre los distintos tipos de fibra
 - 1.9.5.2. Efectos sobre el tendón
 - 1.9.5.3. Longitud de fascículo
 - 1.9.5.4. Angulo de penneación
- 1.10. Entrenamiento de fuerza excéntrico
 - 1.10.1. El entrenamiento excéntrico
 - 1.10.1.1. El entrenamiento excéntrico
 - 1.10.1.2. Diferentes tipos de entrenamiento excéntrico
 - 1.10.2. Entrenamiento excéntrico y rendimiento
 - 1.10.3. Entrenamiento excéntrico y prevención y rehabilitación de lesiones
 - 1.10.4. Tecnología aplicada al entrenamiento excéntrico
 - 1.10.4.1. Poleas cónicas
 - 1.10.4.2. Dispositivos isoinerciales

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“*Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento de la Fuerza