

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad



Curso Profesional Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

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-movilidad

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

Tradicionalmente, el entrenamiento de movilidad ha sido visto como un elemento complementario que solo se ha observado desde un prisma biomecánico. Sin embargo, gracias a la última evidencia científica, estas actividades de acondicionamiento físico han pasado a ser claves para dar un mejor soporte y colaborar con el rendimiento y salud de los atletas. Dominar este tipo de habilidades te harán único dentro del entorno sociodeportivo. Para potenciar tus competencias en ese ámbito, TECH te proporcionará un temario 100% online que aglutina los criterios más innovadores sobre estas modalidades de ejercicios. Todo ello a partir de una metodología disruptiva y con la guía académica de un prestigioso claustro docente.

“

Conviértete en un referente en el sector sociodeportivo a partir del estudio intensivo de este Curso Profesional de TECH”





Como Monitor de Gimnasio, es crucial atender las necesidades y exigencias del deportista sano. Debes comprender las consecuencias estructurales y neurales durante la lesión y readaptación deportiva. Asimismo, es prioritario que estés actualizado acerca de los métodos de entrenamiento de la movilidad, sus bases, sistemas de estabilización, entre otros.

Este programa de enfoque profesional dispone de los contenidos teórico-prácticos más actualizados en relación a estos aspectos. De modo específico, ahondarás en los principales sistemas estabilizadores y movilizadores que intervienen en el ejercicio físico. Al mismo tiempo, abordarás los factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad. Igualmente, profundizarás en esquemas pre y post-ejercicio que te permitirán optimizar el acondicionamiento físico de los clientes a tu cargo.

Todo esto y más será tratado en profundidad en esta titulación de 150 horas de estudio. Un itinerario académico donde los contenidos estarán disponibles desde el primer día de manera 100% online, en formato textual y multimedia. A su vez, dispondrás de la innovadora metodologías disruptivas, como el *Relearning*, para afianzar tu manejo de competencias prácticas y conceptos complejos. De igual modo, contarás con un claustro de máxima experiencia y prestigio.

“*Gracias a esta titulación podrás ponerte al día sobre el entrenamiento de movilidad y destacar como Monitor de Gimnasio en los mejores puestos de empleo*”

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

Al egresar de este Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad, tu oportunidad de aportar mucho más en tu entorno de trabajo se expandirá. Gracias al sello de calidad educativa de TECH, podrás evolucionar dentro de tu carrera. Por tanto, las opciones se ampliarán para aplicar lo aprendido en alguno de los numerosos sectores relacionados con las actividades físicas y deportivas.



Domina los diferentes patrones de movimiento ajustados a la disciplina deportiva y amplía tu campo profesional en un sector dinámico y competitivo





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?

Cuando completes este Curso Profesional, podrás mejorar la perspectiva acerca del entrenamiento de movilidad y todo lo que en ello se comprende. Ampliarás tu campo de atención siendo más avanzados tus conocimientos, ofreciendo a la vez soluciones innovadoras y eficaces, dentro de gimnasios o centros de ejercicio especializado.

01

Diseñar y adaptar programas de entrenamiento de movilidad según las necesidades y capacidades individuales de los clientes

02

Guiar correctamente las técnicas y ejercicios de movilidad, asegurando una ejecución segura y efectiva

03

Evaluar la movilidad inicial de los clientes mediante pruebas y mediciones precisas

04

Corregir y ajustar la técnica de movilidad de los clientes para maximizar los resultados y minimizar el riesgo de lesiones





05

Motivar y animar a los clientes durante el entrenamiento de movilidad, fomentando la constancia y el compromiso

06

Adaptar y modificar los ejercicios de movilidad según las limitaciones físicas o lesiones de los clientes

07

Proporcionar educación sobre la importancia de la movilidad, los beneficios y los principios del entrenamiento de movilidad

08

Mantenerse actualizado sobre los avances en el campo de la movilidad y el entrenamiento funcional, y aplicarlos en su práctica profesional

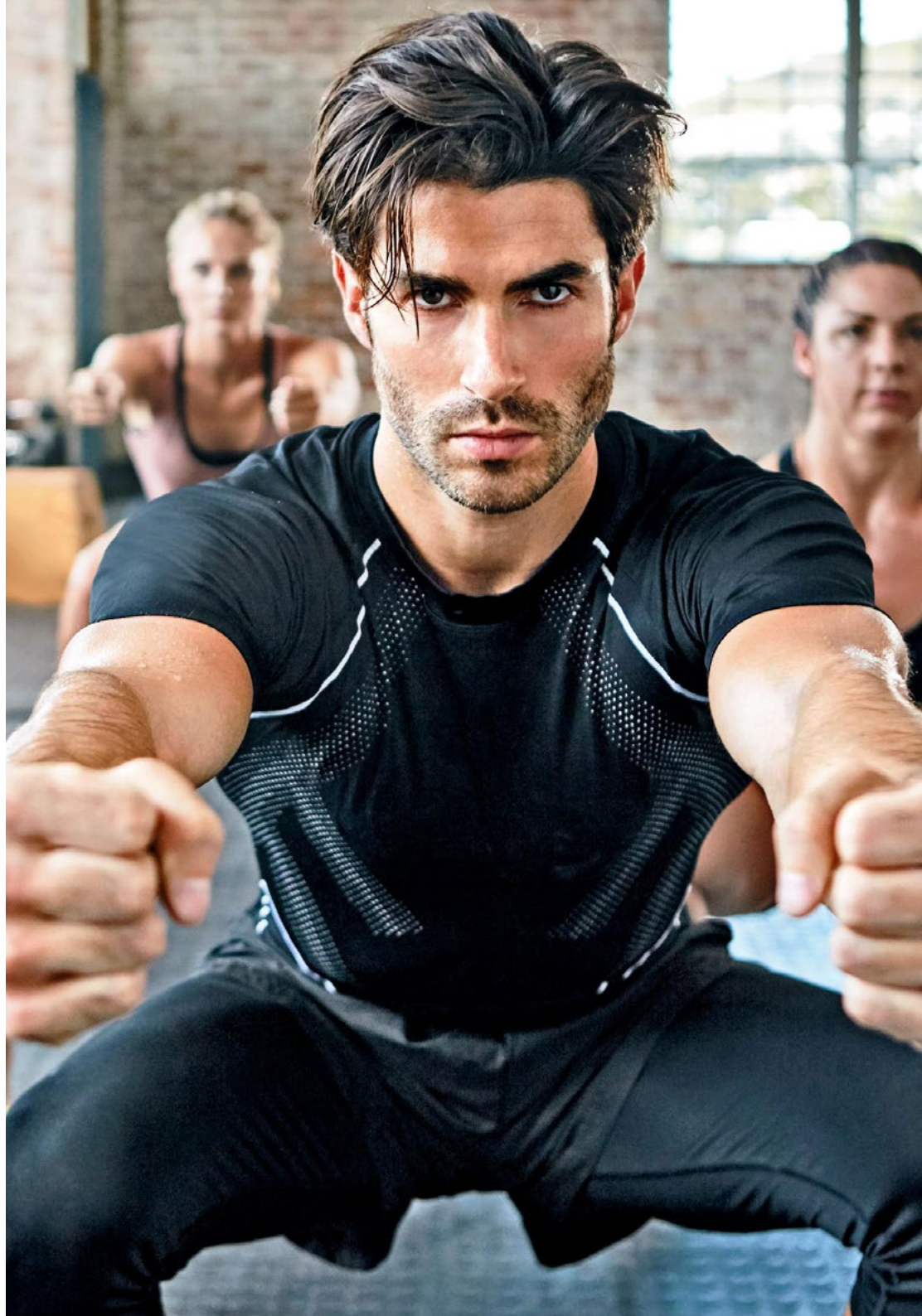
05

Dirección del curso

El equipo docente que imparte este Curso Profesional ha sido seleccionado por TECH, por sus importantes referencias en el mundo académico y como trabajadores. El claustro de esta capacitación se encuentra activo en el sector del entrenamiento personal, la educación física y la salud. Además, por ser especialistas en la práctica de la movilidad, con lo cual el aporte es sustancial dentro de los contenidos de esta titulación.

“

Vive la experiencia educativa de la mano de profesionales en activo, que le brindan el toque práctico y actualizado a la titulación. Con el sello de calidad de TECH”



Dirección del curso

D. Rubina, Dardo

- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- CEO de Test and Training
- Preparador Físico Escuela Deportiva Moratalaz
- Docente Educación Física en el Fútbol y Anatomía. CENAFE Escuelas Carlet
- Coordinador de la Preparación física en Hockey Hierba. Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires
- Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados (DEA) 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. Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en Scouting Deportivo y cuantificación de la carga de Entrenamiento (especialización Fútbol), Ciencias del deporte. Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por IFBB
- Experto en Nutrición Avanzada por IFBB
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Bio
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico. Arizona State University

Cuadro docente

D. Jareño Díaz, Juan

- Especialista en Preparación Física y Deporte
- Coordinador del área de educación y preparación física en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Docente Universitario
- Entrenador personal y readaptador deportivo en Estudio 9,8 Gravity
- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Castilla la Mancha
- Máster en Preparación Física en el Fútbol por la Universidad de Castilla la Mancha
- Postgrado entrenamiento personal por la Universidad de Castilla la Mancha



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector"

06

Plan de formación

Durante este programa conocerás todos los principios del Entrenamiento de Movilidad como Monitor de Gimnasio, para convertirte en un profesional destacado en tu sector. A través de un temario diseñado para su estudio 100% online, ahondarás en los diferentes aspectos relacionados con la flexibilidad, agilidad y dinamismo en la biomecánica humana. Mediante la plataforma más moderna y una metodología vanguardista, abordarás los conceptos más complejos y competencias prácticas de forma efectiva en 6 semanas.

“

El vanguardista sistema Relearning, implementado por TECH, te permitirán desarrollar competencias prácticas de gran valor para tu desempeño laboral”



Módulo 1. Entrenamiento de movilidad

- 1.1. Sistema neuromuscular
 - 1.1.1. Principios neurofisiológicos: inhibición y excitabilidad
 - 1.1.1.1. Adaptaciones del sistema nervioso
 - 1.1.1.2. Estrategias para modificar la excitabilidad corticoespinal
 - 1.1.1.3. Claves para la activación neuromuscular
 - 1.1.2. Sistemas de información somatosensorial
 - 1.1.2.1. Subsistemas de información
 - 1.1.2.2. Tipos de reflejos
 - 1.1.2.2.1. Reflejos monosinápticos
 - 1.1.2.2.2. Reflejos polisinápticos
 - 1.1.2.2.3. Reflejos musculo-tendinosos-articulares
 - 1.1.2.3. Respuestas al estiramiento dinámico y estático
- 1.2. Control motor y movimiento
 - 1.2.1. Sistemas estabilizadores y movilizadores
 - 1.2.1.1. Sistema local: sistema estabilizador
 - 1.2.1.2. Sistema global: sistema movilizador
 - 1.2.1.3. Patrón respiratorio
 - 1.2.2. Patrón de movimiento
 - 1.2.2.1. La coactivación.
 - 1.2.2.2. Teoría *Joint by Joint*
 - 1.2.2.3. Complejos primarios de movimiento
- 1.3. Comprendiendo la movilidad
 - 1.3.1. Conceptos clave y creencias en la movilidad
 - 1.3.1.1. Manifestaciones de la movilidad en el deporte
 - 1.3.1.2. Factores neurofisiológicos y biomecánicos que influyen en el desarrollo de la movilidad
 - 1.3.1.3. Influencia de la movilidad en el desarrollo de la fuerza

- 1.3.2. Objetivos del entrenamiento de la movilidad en el deporte
 - 1.3.2.1. La movilidad en la sesión de entrenamiento
 - 1.3.2.2. Beneficios del entrenamiento de la movilidad
- 1.3.3. Movilidad y estabilidad por estructuras
 - 1.3.3.1. Complejo pie-tobillo
 - 1.3.3.2. Complejo Rodilla y cadera
 - 1.3.3.3. Complejo Columna y hombro
- 1.4. Entrenando la movilidad
 - 1.4.1. Bloque fundamental
 - 1.4.1.1. Estrategias e instrumentos para optimizar la movilidad
 - 1.4.1.2. Esquema específico pre-ejercicio
 - 1.4.1.3. Esquema específico post-ejercicio
 - 1.4.2. Movilidad y estabilidad en movimientos básicos
 - 1.4.2.1. *Squat & dead lift*
 - 1.4.2.3. Aceleración & multidirección
- 1.5. Métodos de recuperación
 - 1.5.1. Propuesta por efectividad bajo la evidencia científica
- 1.6. Métodos de entrenamiento de la movilidad
 - 1.6.1. Métodos centrados en el tejido: estiramientos en tensión pasiva y tensión activa
 - 1.6.2. Métodos centrados en la artro-coinemática: estiramientos aislados y estiramientos integrados
 - 1.6.3. Entrenamiento excéntrico
- 1.7. Programación del entrenamiento de la movilidad
 - 1.7.1. Efectos del estiramiento en el corto y largo plazo
 - 1.7.2. Momento óptimo de aplicación del estiramiento





- 1.8. Valoración y análisis del deportista
 - 1.8.1. Evaluación funcional y neuromuscular
 - 1.8.1.1. La evaluación
 - 1.8.1.2. Proceso de evaluación
 - 1.8.1.2.1. Analizar el patrón de movimiento
 - 1.8.1.2.2. Determinar el test
 - 1.8.1.2.3. Detectar los eslabones débiles
 - 1.8.2. Metodología de evaluación del deportista
 - 1.8.2.1. Tipos de test
 - 1.8.2.1.1. Test de valoración analítica
 - 1.8.2.1.2. Test de valoración general
 - 1.8.2.1.3. Test de valoración específica – dinámica
 - 1.8.2.2. Valoración por estructuras
 - 1.8.2.2.1. Complejo pie - tobillo
 - 1.8.2.2.2. Complejo Rodilla – cadera
 - 1.8.2.2.3. Complejo Columna – hombro
- 1.9. La movilidad en el deportista lesionado
 - 1.9.1. Fisiopatología de la lesión: efectos en la movilidad
 - 1.9.1.1. Estructura muscular
 - 1.9.1.2. Estructura tendinosa
 - 1.9.1.3. Estructura ligamentosa
 - 1.9.2. Movilidad y prevención de lesiones: caso práctico
 - 1.9.2.1. Rotura de isquiritales en el corredor

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.



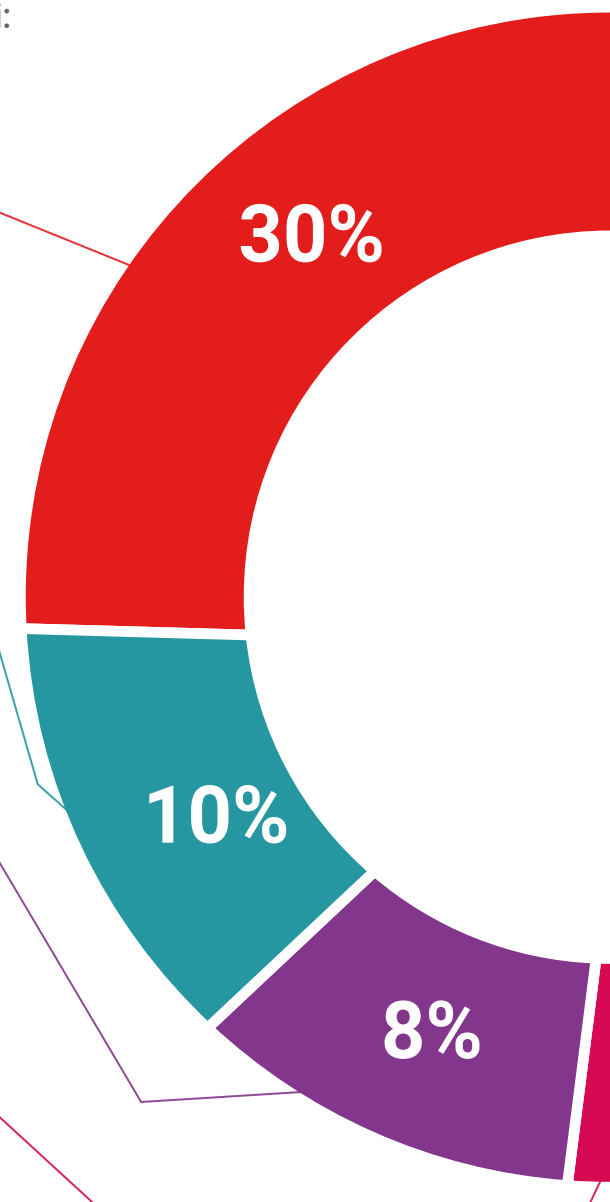
Prácticas de habilidades y competencias

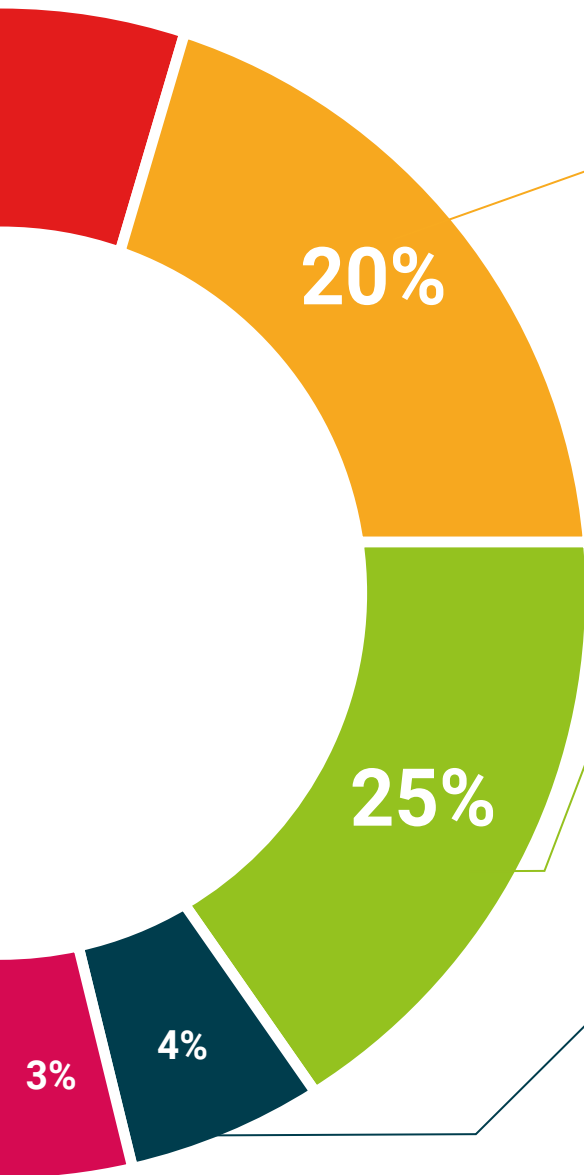
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



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 Entrenamiento de Movilidad 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 Entrenamiento de Movilidad**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Monitor de Gimnasio
en Entrenamiento
de Movilidad

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en Entrenamiento de Movilidad

