

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido





Curso Profesional Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

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-personal-dirigido

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. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Es frecuente encontrar en la población, individuos que padezcan Síndrome Metabólico, incluso sin saberlo. Esta condición médica consiste en una serie de alteraciones en el organismo que confieren riesgos en su salud, como la posibilidad de desarrollar complicaciones cardiovasculares y Diabetes. En estas circunstancias, el ejercicio físico es una de las primeras prescripciones para su tratamiento. Por lo tanto, es una demanda constante, la existencia de preparadores físicos cualificados, para atender estos casos en profundidad y generar programas acordes a esta necesidad. Esta titulación te capacita con los conocimientos requeridos de forma 100% online y con la metodología más revolucionaria, para que puedas desenvolverte con total seguridad en tu entorno laboral.

“

Con este Curso Profesional serás capaz de aplicar el entrenamiento personal dirigido a la población, especialmente a aquellas personas con Síndrome Metabólico, para mejorar su calidad de vida”





Las personas que sufren Síndrome Metabólico agrupan una serie de alteraciones como elevación de la glucosa y los triglicéridos. También pueden tener descenso del colesterol bueno, aumento de la presión arterial y obesidad de predominio abdominal. Estos desórdenes confieren un mayor riesgo para su salud en general, por lo que el ejercicio será fundamental para su mejoría.

Como Monitor de Gimnasio con conocimientos en esta patología y sus implicaciones, serás una pieza indispensable para las instituciones. En este programa intensivo profesionalizante, estudiarás la epidemiología de esta condición médica, las bases fisiopatológicas, la valoración y el diagnóstico. A su vez, profundizarás en los protocolos y tratamientos, la planificación del entrenamiento de sala para este tipo de pacientes, la nutrición y el estilo de vida.

Este Curso profesional comprende un temario desarrollado por expertos, donde te sumergirás en situaciones reales y casos prácticos, mediante el sistema pedagógico 100% online y basado en el *Relearning*. Al finalizar la titulación en aproximadamente 6 semanas, estarás preparado para asumir nuevos retos y mejores oportunidades como instructor en centros deportivos.



Ser profesional en las ventajas y técnicas del ejercicio físico para las personas con Síndrome Metabólico y Diabetes te hará un profesional altamente demandado

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 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 Personal Dirigido, tendrás la oportunidad de aportar mucho más en tu entorno de trabajo. A su vez, podrás ampliar las opciones de aplicar tus habilidades y competencias en numerosos ámbitos y sectores del ámbito de la salud y el deporte. Lo anterior, atendiendo especialmente a las necesidades de los individuos con Síndrome Metabólico y Diabetes.

“

¡Amplía tu rango de acción con esta capacitación! Podrás planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada para aquellos que padezcan Síndrome Metabólico y Diabetes”





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 hidrocinésia y cuidado corporal



04

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

Una vez completado el programa, tendrás habilidades y conocimientos enfocados en la atención y mejora del Síndrome Metabólico. Ayudarás a disminuir los síntomas de esta condición médica mediante el ejercicio físico, con el manejo de la técnica y la metodología ajustada cada individuo, desempeñándote con éxito en tu entorno laboral.

01

Diseñar programas personalizados de entrenamiento, teniendo en cuenta las necesidades y objetivos individuales de cada cliente

02

Realizar evaluaciones físicas completas, mediante la aplicación de pruebas y mediciones precisas

03

Supervisar y corregir la técnica de los ejercicios, brindando orientación y retroalimentación constante

04

Adaptar el entrenamiento a las capacidades individuales de cada cliente, considerando su nivel de condición física, habilidades y limitaciones





05

Motivar y fomentar la constancia en los clientes, ofreciendo apoyo y estímulo constante, identificando y superando barreras

06

Brindar asesoramiento nutricional básico, orientando sobre pautas de alimentación saludable y hábitos nutricionales adecuados

07

Utilizar los equipos y máquinas del gimnasio de forma segura

08

Mantenerse actualizado en las tendencias y avances del entrenamiento, a través de la búsqueda constante de información

05

Dirección del curso

Profesores, empresarios y entrenadores destacados, han sido seleccionados por TECH para impartir esta titulación. Los docentes cuentan con notables perfiles activos en el sector del acondicionamiento físico lo que los capacita para dirigir este programa. Especialistas en alto rendimiento deportivo e instructores de élite serán tus guías, con lo cual el aporte es sustancial, para la construcción de tu bagaje profesional ideal.

“

Entrenadores de deportistas élites y expertos preparadores físicos en alto rendimiento serán tus docentes en este programa. Inscríbete ahora y comienza a construir el bagaje profesional ideal”



Dirección del curso

Dr. 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

Cuadro docente

D. Varela, Mauricio Carlos

- ♦ Especialista en Entrenamiento Físico Integral
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Entrenador Personal de Adultos Mayores
- ♦ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite en el Circuito Astronomía de Ciclismo
- ♦ Licenciado en Educación Física
- ♦ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio. Curso de Posgrado por la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata
- ♦ Antropometrista acreditado ISAK nivel 1
- ♦ Miembro
- ♦ Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK)



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

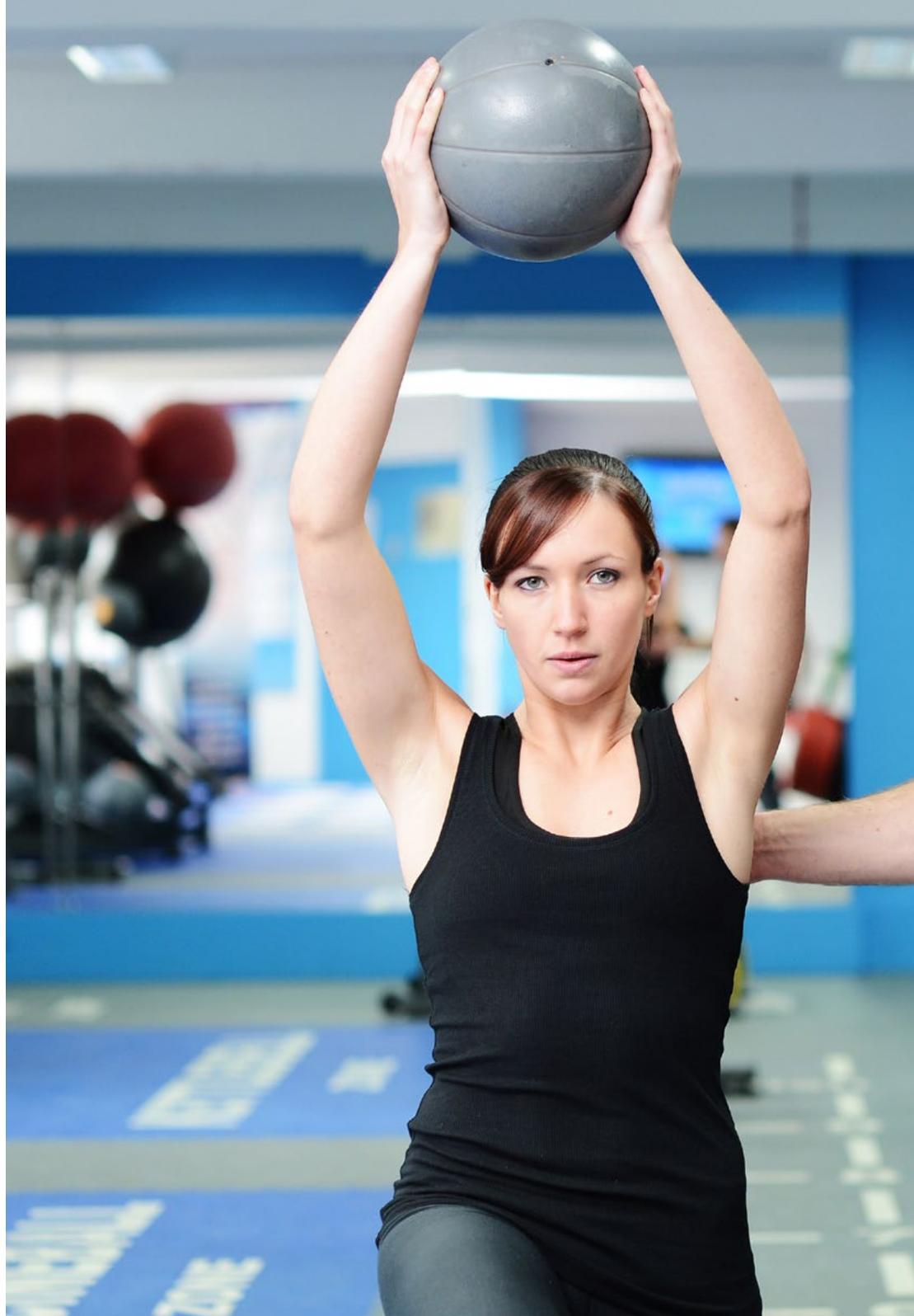
06

Plan de formación

Este programa intensivo de modalidad virtual te ofrece un método revolucionario de desarrollo de tus habilidades y conocimientos como Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido. 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 porque los contenidos están disponibles las 24 horas del día. Además, cuenta con múltiples recursos multimedia y desde la plataforma más segura y cómoda de usar.

“

Matricúlate ahora y capacítate como monitor de gimnasio especializado, mediante una moderna plataforma 100% online”



Módulo 1. Entrenamiento personal dirigido en sala

- 1.1. El Síndrome Metabólico
 - 1.1.1. El Síndrome Metabólico
 - 1.1.2. Epidemiología del Síndrome Metabólico
 - 1.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención
- 1.2. Bases fisiopatológicas
 - 1.2.1. El Síndrome Metabólico y riesgos para la salud
 - 1.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 1.3. Valoración y diagnóstico
 - 1.3.1. El Síndrome Metabólico y su valoración en el ámbito clínico
 - 1.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y Síndrome Metabólico
 - 1.3.3. El Síndrome Metabólico y su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
 - 1.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en Síndrome Metabólico
- 1.4. Protocolos y tratamiento
 - 1.4.1. El estilo de vida y su relación con el Síndrome Metabólico
 - 1.4.2. La nutrición y su importancia en el Síndrome Metabólico
 - 1.4.3. Ejercicio: papel en el Síndrome Metabólico
 - 1.4.4. El paciente con Síndrome Metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 1.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con Síndrome Metabólico
 - 1.5.1. Concreción del nivel del cliente
 - 1.5.2. Objetivos
 - 1.5.3. Procesos evaluativos
 - 1.5.4. operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 1.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
 - 1.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
 - 1.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
 - 1.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
 - 1.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 1.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
 - 1.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en Síndrome Metabólico
 - 1.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
 - 1.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
 - 1.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
- 1.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
 - 1.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con Síndrome Metabólico
 - 1.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con Síndrome Metabólico
- 1.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con Síndrome Metabólico
 - 1.9.1. Aspectos nutricionales en el Síndrome Metabólico
 - 1.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en Síndrome Metabólico
- 1.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con Síndrome Metabólico
 - 1.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en Diabetes
 - 1.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en Diabetes
 - 1.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multidisciplinar) en Diabetes



Con este plan de estudios no sólo accederás a un material teórico-práctico de alta calidad, sino que también desarrollarás habilidades profesionales del modo más rápido y flexible”

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 Personal Dirigido 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 Personal Dirigido**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas instituciones

tech formación profesional

Curso Profesional
Monitor de Gimnasio
en el Entrenamiento
Personal Dirigido

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido