



EL ENTRENADOR PERSONAL Y LA VALORACIÓN POSTURAL.

Código del Curso: **2013cc46**

Fecha: 25 y 26 de julio.

Coordinación: Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinar para el club Metropolitan Sevilla.

Duración: 15 horas.

Libre configuración: 1'5 créditos.

Eurocréditos: 1 ECTS.

Tarifa: 60 euros.

Resumen del contenido del curso: *“El buen profesional es aquel que de leer una valoración puede imaginar a ese sujeto en cuestión sin haberle visto”.*

A menudo, los entrenadores personales se aventuran a entrenar a cualquier persona que cae en sus manos sin hacer ningún tipo de valoración postural tanto estática como dinámica. Normalmente le hacen algún test físico, tal como una prueba cardiovascular o de fuerza, quedándose esta información muy incompleta ya que lo más importante debiera ser cómo se mueve, y por qué no se mueve lo que no se mueve. En este curso te enseñaremos a analizar posturalmente a cualquier persona y a determinar las pautas posteriormente aplicables a la planificación del entrenamiento.

Dirigido a: Licenciados en INEF, diplomados en Magisterio de Educación Física, TASFAD, y todos los profesionales del sector deportivo y de la salud (entrenadores personales, técnicos deportivos y técnicos multidisciplinarios, etc...), así como a todas las personas interesadas en la materia.

Programa:

- Jueves 25** 10'00-10'30 Recepción y entrega de documentación.
- 10'30-11'30 Conferencia: “**¿Qué es un entrenador personal? ¿Por dónde empezar a programar un entrenamiento?: Valoración inicial**”.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de la Educación Física, entrenadora nacional, entrenadora personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.
- 11'30-12'30 Conferencia: “**Tipos posturales estándar**”.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de la Educación Física, entrenadora nacional, entrenadora personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.
- 12'30-13'00 Descanso.
- 13'00-15'00 Conferencia: “**Valoración postural de la estática**”.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de la Educación Física, entrenadora nacional, entrenadora personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.

- 16'30-17'30 Taller: **“Entrevista inicial. Recopilación de información por parejas. (30' cada persona)”**.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de la Educación Física, entrenadora nacional, entrenadora personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.
- 17'30-18'30 Taller: **”Hacer una valoración postural estática por pareja”**.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de la Educación Física, entrenadora nacional, entrenadora personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.
- 18'30-19'30 Taller: **”Hacer la valoración de la estática al otro compañero de la pareja”**.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de la Educación Física, entrenadora nacional, entrenadora personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.

- Viernes 26** 10'00-11'00 Conferencia: “**Repaso de la valoración postural de la estática**”.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y Técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en magisterio de la Educación física, Entrenadora Nacional, Entrenadora Personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y Profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.
- 11'00-13'00 Conferencia: “**La valoración dinámica**”.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y Técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en magisterio de la Educación física, Entrenadora Nacional, Entrenadora Personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y Profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.
- 13'00-13'30 Descanso.
- 13'30-15'00 Conferencia: “**Fases del entrenamiento personal y proceso mental del entrenador**”.
Doña África Hidalgo García.
Entrenadora personal especialista en Pilates y Técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.
Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en magisterio de la Educación física, Entrenadora Nacional, Entrenadora Personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y Profesora de la Escuela de Pilates “Energía Pilates”.

16'30-18'30 Taller: "**Activaciones musculares**".

Doña África Hidalgo García.

Entrenadora personal especialista en Pilates y Técnico multidisciplinas para el Club Metropolitan Sevilla.

Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en magisterio de la Educación física, Entrenadora Nacional, Entrenadora Personal especialista en Pilates. Propietaria, gerente y Profesora de la Escuela de Pilates "Energía Pilates".

18'30-19'00 Clausura del curso y entrega de diplomas.

PATROCINAN:

