

CURSO DE  
CURSO DE  
" INSTRUCTOR  
" INSTRUCTOR  
DE  
DE  
FITNESS Y MUSCULACIÓN"  
FITNESS Y MUSCULACIÓN"



*Guía informativa 2016*

ORGANIZA



## INTRODUCCIÓN

El tiempo libre de que disponen las personas, en el mundo occidental y en las sociedades avanzadas aumenta progresivamente. Vivimos en la sociedad del ocio. El ocio está íntimamente relacionado con la calidad de vida, un concepto multidimensional que incluye varios ámbitos de la vida donde podemos incluir la práctica física y el cuidado de la salud.

Los importantes cambios producidos en el siglo XX en los ámbitos socioeconómico y cultural, y los numerosos avances tecnológicos, han hecho que los miembros de las sociedades desarrolladas busquen una mayor calidad de vida, “más años de vida”, “más vida a los años”. Es por todo esto que los centros dedicados a la práctica deportiva y la salud han ido evolucionando y con el paso del tiempo han adquirido una notable importancia, tanto en lo físico (salud), como en lo social y como en lo económico.

Fruto de esta evolución, estos centros cada vez demandan empleados más polivalentes y con un nivel más alto de conocimientos. Tanto es el caso, que hasta las facultades de CCAFD han tenido que incorporar a sus currículos asignaturas relacionadas directamente con la práctica deportiva en estos centros, tal es el caso de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid donde hace unos años se incorporó la materia de “Musculación” como asignatura opcional.

Teniendo esto en cuenta y aplicándolo a la realidad de nuestro contexto, creemos que Segovia es un municipio con un gran crecimiento en este ámbito. Hace unos años, en la capital se abrió un centro “wellness” de grandes dimensiones y hace dos años se abrió al público el Complejo Deportivo “Carlos Melero” en la Ciudad Deportiva de La Albuera, el cual alberga un gimnasio de grandes dimensiones, también. A pesar de esto, no hemos encontrado en la provincia ninguna academia o centro de formación específico en este ámbito a través del cual se puedan formar las personas que desarrollan su labor profesional en este ámbito, o que deseen introducirse en este sector laboral, en un futuro próximo. Teniendo que recurrir para ello a la formación a distancia, donde la calidad no siempre es la esperada, o al desplazamiento a provincias próximas con el esfuerzo añadido que esto supone.

Por este motivo, presentamos aquí un proyecto ambicioso, novedoso y cuidado hasta el más mínimo detalle que da respuesta a las necesidades formativas de las personas que deseen dedicarse profesionalmente al ámbito del ejercicio y la salud, y porque no, también, a aquellas que practican la musculación de manera habitual y que quieren dar respuesta a las dudas que se les plantean diariamente en sus entrenamientos.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el curso el alumn@ estará capacitado para:

*Administrar, gestionar y supervisar de forma eficaz y competente una sala de musculación en centros de fitness&wellness o en otros centros donde se realice ejercicio físico con fines de salud: gimnasios, polideportivos, balnearios, hoteles, SPA, etc.*

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Para poder cumplir el objetivo primordial de este curso se preparará a los alumn@s para que al finalizar este sean capaces de:

- Diseñar y dirigir programas de ejercicio físico orientados a la consecución de los objetivos y necesidades planteados por el cliente.
- Instruir y controlar la correcta ejecución técnica de los ejercicios seleccionados en el programa.
- Conocer la correcta utilización del equipamiento elemental de una sala de musculación.
- En el caso de que fuera necesario, proporcionar al cliente información general sobre hábitos de alimentación correctos que contribuyan a lograr sus objetivos.
- Aplicar los conocimientos y habilidades necesarias para que los clientes realicen su programa en condiciones de seguridad.
- Conocer y utilizar herramientas que permitan el autoaprendizaje y su formación continua garantizando de este modo su competencia profesional.

## **PROGRAMA**

El curso posee un programa de contenidos muy completo, en el que se abordan todos los temas necesarios para que un instructor de fitness y musculación desempeñe su labor profesional con la mayor solvencia posible.

Los temas han sido elaborados recopilando y seleccionando la información más importante publicada en libros monográficos, en revistas científicas especializadas, en cursos y congresos y seminarios.

El temario del curso ha sido estructurado de manera que cualquiera que sea el nivel con el que empieza el alumn@ sea capaz de alcanzar el objetivo final del curso. De este modo, existen temas que suponen una base conceptual para poder asimilar correctamente temas más específicos que presentan las últimas novedades y tendencias en el acondicionamiento físico en las salas de fitness.

### **Presentación y Evaluación inicial.**

#### **1. Contextualización del fitness y la musculación.**

- Delimitación de conceptos: fitness, wellness, salud, ejercicio, musculación, ...
- Perfil del cliente. Sectores que acuden a los centros de fitness&wellness.
- Perfil del buen instructor. Funciones básicas.
- Mitos y falsas creencias relacionadas con el ejercicio.

#### **2. Fundamentos biológicos aplicados al ejercicio.**

- El aparato locomotor y el sistema nervioso.
- Estructura y función de los sistemas cardiovascular, respiratorio y muscular.
- Bases biomecánicas del ejercicio: análisis del movimiento y tipos de palancas musculoesqueléticas.
- Metabolismo energético.

#### **3. Teoría y práctica del acondicionamiento físico.**

- La adaptación en el deporte.
- Principios del entrenamiento.
- Definición, tipos, factores y evolución de las cualidades físicas básicas.
- Planificación del entrenamiento.

#### **4. Fundamentos del comportamiento y del aprendizaje.**

- La adherencia al ejercicio.
- Comunicación con el cliente.

#### **5. Diseño, organización y administración de una sala de fitness.**

- Características espacio-ambientales de la sala.
- Tipo y características de los materiales y equipamientos.
- Criterios para la selección del equipamiento.
- Dotación imprescindible de la sala.
- Distribución espacial de equipos y materiales.
- Conservación y mantenimiento de la instalación.

#### **6. Valoración y control del ejercicio.**

- Entrevista inicial y determinación de objetivos.
- Valoración del estado de salud.
- Valoración y control de la resistencia.
- Valoración y control de la fuerza.
- Valoración de la composición corporal.

#### **7. La seguridad en las salas de fitness.**

- Control de riesgos: fuentes de riesgo y estrategias de prevención.
- El cuidado de la espalda.
- Acciones articulares desaconsejadas.
- Prevención de lesiones.
- Primeros Auxilios. Protocolo de urgencias.

#### **8. Técnica de los ejercicios de musculación.**

- Biomecánica aplicada a los ejercicios de musculación: tipos de activación muscular, clasificación de los músculos según su función en el ejercicio, tipos de ejercicio y conceptos básicos (carga, resistencia, tipos de palancas, ventaja mecánica, torque o momento de fuerza, ley de inercia, fuerza de la gravedad).
- Fundamentos de la técnica de ejecución de los ejercicios de musculación: agarres, posiciones básicas, amplitud y velocidad del movimiento, patrón respiratorio y ayudas en la realización de ejercicios con peso libre.
- Criterios para la observación, control y corrección de ejercicios de musculación.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura del pecho.

- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura de la espalda.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura del hombro.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura de la cadera.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura del muslo.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura del brazo.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura del antebrazo.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura de la pantorrilla.
- Criterios de seguridad y eficacia en la ejecución de los ejercicios para la musculatura lumbar y abdominal. Entrenamiento del “*core*”.

### **9. Diseño de programas de entrenamiento de la Fuerza.**

- Estructura de la sesión de entrenamiento: Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- Bases teóricas del entrenamiento de la Fuerza.
- Equipamiento para el entrenamiento de la Fuerza: tipos, características y aplicaciones prácticas.
- Variables para el diseño de programas de entrenamiento con cargas: selección y orden de los ejercicios; determinación de series y repeticiones y establecimiento de la intensidad, la frecuencia y la densidad.
- Métodos, técnicas y sistemas de entrenamiento de la Fuerza.
- Periodización y programación del entrenamiento de la Fuerza.
- Prácticas de elaboración de programas de acondicionamiento neuromuscular.

### **10. Diseño de programas de entrenamiento de la Resistencia.**

- Técnica de los ejercicios de acondicionamiento cardiovascular. Modos de ejercicio aeróbico.
- Determinación de la carga de entrenamiento: frecuencia, duración, pausas e intensidad.
- Métodos de entrenamiento de la resistencia.

### **11. Diseño de programas de entrenamiento de la Flexibilidad.**

- Compendio de ejercicios de estiramiento en función de la musculatura implicada.
- Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.
- Variables del diseño del programa: selección de ejercicios, frecuencia, duración e intensidad.

### **12. Diseño de programas de entrenamiento en función del objetivo.**

- Programas de acondicionamiento físico orientado a la salud.
- Programas para aumentar la masa muscular.
- Programas para reducir la grasa corporal.

### **13. Progresión en el diseño de programas de entrenamiento con cargas.**

- Programas para principiantes.
- Programas para intermedios.
- Programas para avanzados.
- Prácticas de diseño de programas de acondicionamiento neuromuscular en función del nivel del cliente.

### **14. Nutrición básica para el ejercicio y la salud.**

- Macronutrientes: proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- Micronutrientes: vitaminas y minerales.
- Agua e hidratación.
- *Timing* de nutrientes: ingesta de nutrientes antes, durante y después del ejercicio.
- Balance energético.
- Iniciación en la elaboración de dietas.
- Pautas nutricionales para incrementar la masa muscular.
- Pautas nutricionales para reducir el peso corporal.

### **15. Suplementación nutricional, ayudas ergogénicas y dopaje.**

- Las ayudas ergogénicas y los suplementos nutricionales: definición y clasificaciones.
- Suplementos y ayudas para aumentar la masa muscular: consideraciones para la selección y el consumo.
- Suplementos y ayudas para reducir la grasa corporal: consideraciones para la selección y el consumo.
- El uso de esteroides anabolizantes y otras sustancias prohibidas. Repercusiones sobre la salud. Consideraciones éticas y legales.

## 16. Últimas tendencias en los centros de fitness&wellness.

- Valoración funcional.
- Entrenamiento “funcional”.
- Entrenamiento con materiales generadores de inestabilidad.
- Entrenamiento en suspensión (TRX y similares).
- Entrenamientos de alta intensidad: HIIT, HIPT/HIRT/Crossfit.
- Auto masajes con el rodillo de espuma (*Foam roller*).
- Electroestimulación y electroestimulación integral con chaleco.

## 17. La formación continua de calidad.

- Bibliografía recomendada.
- Publicaciones periódicas nacionales.
- Publicaciones periódicas internacionales.
- Búsqueda de información fiable en Internet.
- La oferta de programas de formación dentro del sector.

## Evaluación final y despedida.

- La dirección del evento se reserva el derecho a efectuar ligeras modificaciones del programa, en función de las necesidades que planteen los alumnos y/o que adviertan los profesores.

## METODOLOGÍA.

El tipo de curso que aquí se presenta requiere que, a parte de las típicas clases teóricas realizadas en aulas, sea necesario realizar una transferencia de los conocimientos adquiridos a un contexto más práctico. Por esto se ha programado, en algunos temas, la realización de clases prácticas en una sala de musculación.

- **Clases teóricas:** se realizará una presentación de los contenidos de forma oral y apoyándonos en el uso de materiales multimedia, empleando la presentación diapositivas en las que se incluirán imágenes y videos para lograr una mejor comprensión de los conceptos expuestos por parte de los alumn@s. Durante las presentaciones se fomentará la participación del alumnado buscando el debate sobre lo expuesto de forma dialogada y razonada.



- **Clases prácticas:** Con ellas pretendemos una mayor implicación del alumn@ en su proceso de Enseñanza/Aprendizaje, para lo cual utilizaremos los estilos de enseñanza participativos: enseñanza recíproca, grupos reducidos y/o microenseñanza. A través de los cuales iremos acercando a los alumn@s a su labor profesional.

Con esta finalidad, se llevarán a cabo prácticas en el gimnasio para la enseñanza de los distintos ejercicios de musculación, se propondrán supuestos prácticos en los que los alumnos deberán desarrollar programas de entrenamiento en función del nivel de partida y del objetivo pretendido por el cliente, se realizarán actividades que familiaricen a los alumnos con el entrenamiento funcional y las últimas tendencias en el sector y se desarrollará una pequeña introducción en la elaboración de dietas.

## **EVALUACIÓN**

- Evaluación inicial: Habrá un cuestionario inicial, que se deberá rellenar antes del comienzo del curso para comprobar el nivel con el que parten los alumn@s.
- Evaluación de los alumn@s al curso: al final de cada día se entregará una hoja de registro que los alumn@s deberán rellenar expresando su opinión sobre determinados aspectos relativos a la ponencia de los profesores. Y, al final del curso, se les entregará otra hoja de registro para que valoren el desarrollo del curso.
- Evaluación final a través de un examen tipo test con preguntas de respuesta múltiple. Aprobar este examen es requisito indispensable para superar el curso. En caso de no aprobarlo se concederá una segunda y última opción. Y en el caso de que no se apruebe la última oportunidad, y se desee obtener la titulación, deberá volver a matricularse en el curso en ediciones posteriores (se le aplicaría un descuento en la inscripción).

## PROFESORADO

### **Juan Manuel Gea Fernández**

- Profesor asociado de universidad (UVA).
- Master en investigación en Ciencias Sociales (UVA).
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UDC).
- Diplomado Maestro especialista en Educación Física (UVA).
- Entrenador Nacional Ciclismo (RFEC) y Natación (RFEN).
- Integrante del Seminario de Entrenamiento Personal en el grupo de Investigación del INEF da Coruña (UDC).

### **Daniel Sánchez Monforte**

- Grado en Fisioterapia (UCJC)<sup>1</sup>.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM).
- Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM).
- Especialista Universitario en Psicología del Deporte (UNED).
- Certificado en técnicas de activación muscular MAT JumpStart.
- Certificado en Entrenamiento Personal por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT).
- Gerente de la empresa “Entrenando tu salud”.

### **David Marchante Domingo**

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM).
- Autor del libro “Powerexplosive: Entrenamiento eficiente (Explota tus límites)”. Luhu editorial.
- Creador del canal de *Youtube* “Powerexplosive”, con más de medio millón de seguidores en redes sociales, de ellos 320.000 en *Youtube*.
- Varias veces Campeón de España de Sanda (deportes de contacto).
- Campeón de España y récord nacional de Press Banca en Powerlifting (2015).
- <http://powerexplosive.com/>
- <https://www.youtube.com/user/Powerexplosive>

---

<sup>1</sup> Actualmente en último curso.

## **Pablo Zumaquero Jarana**

- Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Diplomado en Nutrición Humana y Dietética.
- Técnico Superior de Laboratorio de Análisis Clínicos.
- Antropometrista nivel 1 ISAK.
- Coach nutricional nivel 1.
- 3 años de experiencia en consulta privada.

## **Raúl Maroto Álvaro**

- Diplomado en Magisterio con la especialidad de Educación Física (UVA).
- Entrenador Nacional de Fisicoculturismo (IFBB).
- Entrenador Personal (IFBB).
- Especialista en Metodología Elements (APEP).
- Entrenador Regional de Taekwondo (Real Fereación Española de Taekwondo).
- Diez veces campeón de España (FEAM SUSKA).
- Cuarto en el campeonato del mundo de Taekwondo (A.E.T.).
- Dos veces campeón de España de Kick-boxing.

## **Francisco J. Soblechero Benito**

- Diplomado en Magisterio con la especialidad de Educación Física (UVA).
- Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo (UNED).
- Especialista Universitario en Educación Física (UNED).
- Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM).
- Certificado en Entrenamiento Personal por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT).

## **DURACIÓN**

La carga lectiva del curso es de 100 horas:

- ❖ 60 horas teórico-prácticas presenciales.
- ❖ 40 horas no presenciales de estudio personal.

## CERTIFICACIÓN

Los alumn@s que superen el curso podrán llegar a obtener hasta dos certificados:

- ❖ Certificado de “**Instructor de fitness y musculación**” otorgado por la Escuela de Formación del Instituto Municipal de Deportes de Segovia y la Entidad de Promoción y Recreación Deportiva “Areté”.
  
- ❖ Gracias al convenio establecido entre EPRD Areté y la Asociación Profesional Española de Centros de Enseñanza Deportiva (APECED), los alumnos superen el curso y que obtengan la certificación de la Escuela de Formación del IMD de Segovia podrán convalidarla para obtener uno de los dos certificados oficiales que otorga la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB):
  - **Monitor de Musculación.**
  - *Advanced Bodybuilding and Fitness Trainer Specialist.*

Este último aporta mayor prestigio a la persona que lo posee ya que presupone un nivel elevado de conocimientos relacionados con el entrenamiento de este deporte. Este certificado de la IFBB es de mayor categoría que el de “Monitor” expedido también por este mismo organismo. Debido a los contenidos impartidos en este curso y al currículo de los profesores que lo impartirán se ha conseguido la convalidación de esta certificación superior.

La IFBB es una institución muy relevante y reconocida dentro del sector deportivo en el área de la musculación y nutrición tanto a nivel nacional como internacional. De este modo, todos los alumn@s que superen el curso podrán conseguir un mayor reconocimiento y acreditación. Se recomienda no desperdiciar esta oportunidad y hacer efectiva esta opción.

Los requisitos para obtener esta titulación son:

1. Estar en posesión del Diploma acreditativo de “Instructor de fitness y musculación” firmado por la Escuela de Formación del Instituto Municipal de Deportes de Segovia.
2. Seguir el protocolo marcado en la hoja de convalidación (la cual se entregará al inicio del curso).

La convalidación para obtener la certificación de la Federación conlleva un gasto adicional, no incluido en el precio del curso (más información en el apartado “precios”).

## **MATERIAL**

El precio del curso incluye la entrega del siguiente material a los alumn@s:

- Temario del curso: se entregará una carpeta con las fotocopias de las exposiciones de los profesores de cada tema.
- DVD con material de ampliación: Este DVD incorpora videos empleados durante las exposiciones, las exposiciones de los profesores de cada tema en formato PDF y multitud de artículos sobre las ciencias del ejercicio, muchos de los cuales forman parte de la bibliografía empleada para elaborar los temas, para que los alumn@s puedan profundizar en los contenidos trabajados.

## **DESTINATARIOS**

- **Estudiantes y licenciados en CCAFD; estudiantes o diplomados en MEF; estudiantes o TAFADs:** Estas personas encontrarán en el curso una especialización de los conocimientos adquiridos durante sus estudios académicos y una titulación que les pueda abrir las puertas del mercado laboral en el sector del fitness.
- **Profesionales del ámbito del ejercicio y la salud:** Estas personas pueden encontrar en el curso una actualización de los conocimientos que poseen y/o una nueva titulación que complete su currículum con una polivalencia necesaria hoy día en este sector.
- **Cualquier persona, mayor de edad, interesada en la temática del curso:** Estas personas podrán obtener los conocimientos necesarios para diseñar sus propios programas de entrenamiento y de este modo sacarle el máximo provecho a su tiempo de ocio. También encontrarán una titulación con la que podrán iniciar su carrera laboral en el ámbito del fitness y la musculación.

## **FECHAS – HORARIO - LUGAR**

Sábados 29 de octubre, 5, 19, 26 de noviembre, 3 y 10 de diciembre de 2016.

De 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:30 h.

En el Aula nº 3 del Centro cívico “Nueva Segovia” (junto al pabellón municipal “Pedro Delgado”) y el gimnasio del pabellón “Pedro Delgado” (Segovia).

- La dirección del evento se reserva el derecho a efectuar ligeras modificaciones en el horario, en función del desarrollo de las clases.

## **PRECIOS**

El precio de la matrícula del curso es de **320 Euros**.

Se puede estudiar la realización de hacer el pago de modo fraccionado.

El precio incluye el material del curso y el certificado de la Escuela de Formación del IMD de Segovia y la EPRD “Areté”.

No incluye la convalidación de la IFBB que es opcional y conlleva un suplemento. La cuantía de este suplemento dependerá del diploma a convalidar:

- **200 €**, para convalidar el diploma de **Monitor de Musculación**.
- **250 €**, para convalidar el diploma de *Advanced Bodybuilding and Fitness Trainer Specialist*.

El alumn@ no podrá hacer efectiva la convalidación, y por tanto, no tendrá que abonar el suplemento correspondiente, hasta que no tenga en su poder el certificado del curso otorgado por el IMD de Segovia.

## INSCRIPCIONES

Para inscribirse en el curso se deberá ingresar el precio del curso en la cuenta

**2038 7632 2330 0017 9462**

de Bankia y avisar de haber efectuado el pago en la dirección **aretsegovia@gmail.com**

A la hora de efectuar el pago deberá aparecer el nombre y primer apellido del alumn@ y el concepto será “curso musculación 2016”.

¡PLAZAS LIMITADAS!

Las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción.

## CONTACTO

Las personas que tengan alguna duda o necesiten más información deberán ponerse en contacto con:

Francisco Soblechero

- ❖ 665 536 883
- ❖ [aretsegovia@gmail.com](mailto:aretsegovia@gmail.com)

## COLABORAN



ASOCIACION PROFESIONAL  
ESPAÑOLA de CENTROS de  
ENSEÑANZA DEPORTIVA



**HSNSTORE.COM**  
NUTRICIÓN DEPORTIVA Y DIETÉTICA NATURAL

