



Sokalo Jendekaria
Euzko Errepublikan
Ekarria
Asociación Vasca de
Empresarios de
Actividad Física



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN
SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL



FNEID
FEDERACIÓN NACIONAL DE EMPRESARIOS DE INSTALACIONES DEPORTIVAS



Ibar Ezkerra
Lanbide Ikastola

IKASTAROAREN FITXA- FICHA DEL CURSO

ENTRENADOR/A PERSONAL (120 horas)

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2011 de ayudas a la formación continuada gestionada por el *Servicio Público de Empleo Estatal*, a través de la *Fundación Estatal para la Formación en el Empleo* y cofinanciado por el *Fondo Social Europeo*.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:

La no diferenciación entrenador/a de sala y entrenador/a personal y la coyuntura económica actual, tienen como consecuencia que las personas duden a la hora de invertir en servicios de entrenamiento personal y que los centros de fitness tengan dificultades para generar más ingresos.

El entrenador o entrenadora personal actual debe disponer de los conocimientos, destrezas y actitudes más innovadoras que influyan de manera eficaz, en la consecución de los objetivos del cliente, de una forma integral (físico, mental y emocional). De esta forma será percibido como un servicio diferente y de gran valor.

Es necesario un perfil profesional de entrenador personal que le permita mantener un servicio de entrenamiento personal en el centro donde trabaje y que genere ingresos, sostenibles en el tiempo.

OBJETIVO GENERAL:



1. Dirigir entrenamientos individualizados eficaces con gran variedad de herramientas del mercado actual teniendo en cuenta las necesidades y preferencias del cliente y atendiendo a los planos físico-mental-emocional del mismo.
2. Crear y desarrollar un servicio de entrenamiento personal exitoso que genere una vía de negocio sostenible en el tiempo utilizando las herramientas de gestión y comunicación más efectivas

CONTENIDOS:

En 8 módulos

- M1: Actividad física y salud
- M2: La figura del entrenador personal
- M3: Fundamentos del entrenamiento
- M4: Evaluación Inicial
- M5: Parámetros a trabajar en un programa de entrenamiento personalizado
- M6: Aplicación de los contenidos a casos prácticos
- M7: Habilidades de comunicación en el entrenamiento personal
- M8: Marketing y negocio

M1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (4H)

- Justificación. Terminología.
- Beneficios y riesgos asociados al ejercicio.

M2: LA FIGURA DEL ENTRENADOR PERSONAL (4H)

- Definición y función.
- Pautas éticas para los entrenadores personales

M3: FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO (36H)

- Introducción a las bases del entrenamiento. La energía.
- La postura. (plano físico)
- La respiración. (plano emocional)
- La atención. (plano mental)
- El centro. (coordinador)

M4: EVALUACION INICIAL. (8H)

- Historial (recogida de datos). Test de evaluación.
- Objetivos y prioridades.

M5: PARAMETROS A TRABAJAR EN UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL (36 HORAS)

- Trabajo de resistencia. Bases del trabajo de resistencia. Últimas tendencias con y sin equipamiento (circuitos tabata)
- Equilibrio muscular: tonificación y estiramiento. Últimas tendencias con y sin equipamiento (entrenamiento funcional, etc.)
- Propiocepción. Últimas tendencias (bosu, fitball, pilates...)
- Entrenamiento en suspensión. Trabajo en una sala de fitness y fuera de la misma. (bootcamp...)
- Nutrición y composición corporal.

M6: APLICACIÓN DE LOS CONTENIDOS A CASOS INDIVIDUALES PRÁCTICOS (12 H)

- Poblaciones especiales

M7: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL (10 H)

- Detección de necesidades: Escucha activa, lenguaje verbal y no verbal, focalización,
- Toma de decisiones y establecimientos de objetivos: focalización, variables en las toma de decisiones, feedback, empuja a la acción

M8: MARKETING Y NEGOCIO (10 H)

- Plan de marketing y métodos de implantación
- Técnicas de venta y presentación de presupuestos.



IKASTAROAREN FITXA- FICHA DEL CURSO

METODOLOGÍA:

Esta formación es esencialmente práctica (10% concepto, resto práctica) con 12 participantes:

- Basado en reglas de neurociencia aplicadas al aprendizaje.
- Están previstos dar en horario adaptado al grupo de personas demandantes.
- Usamos vídeos, casos prácticos sacados de nuestra experiencia en instalaciones deportivas, gimnasios, etc.
- El curso se complementa con material, jornadas de “refresh” de contenidos, acceso por aula virtual y mail con los formadores.

CALENDARIO – HORARIO PREVISTO:

Calendario: Febrero, marzo, abril y mayo.
Febrero: 3, 10, 17 y 24. Horario: 10:00-14:00. El 24 el horario será de 10:00-14:30.
Marzo: 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 y 30. Horario: 10:00-14:30.
Abril: 4, 18, 20, 25 y 27. Horario: 10:00-14:30.
Mayo: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30. Horario: 10:00-14:30.

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA
Plaza de la Cantera 4. 3 piso (entrada por c. Concepción)
48003Bilbao
Tfno: 944724366
e-mail: jdazkaritza@ibarezkerra.net

DIRIGIDO A:

- Personas trabajadoras (máximo 10, mínimo 7) (Régimen General o autónomos) que trabajen en centros de Actividad Física.
- Personas desempleadas (máximo 4, mínimo 2)

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- GENERALES:
- Orden de inscripción y entrega de documentación.
 - Asociados y asociadas a AVEAF
 - Relación laboral actual o pasada con el sector del deporte.
- ESPECÍFICOS:
- Entrevista personal.
 - Currículum Vitae