

INSTRUCTORADO PREPARACIÓN FÍSICA DEPORTIVA



Formación de instructores en preparación física deportiva con la capacidad de armar planificaciones específicas para cada actividad (fútbol, rugby, hockey, etc.) con el objetivo de mejorar el rendimiento de los deportistas a nivel individual y/o grupal.



Aval internacional



Doble certificación



Carnet digital y página web



Bolsa laboral exclusiva

IGT
GUALDA TRAINING

LÍDERES EN FORMACIÓN PROFESIONAL DE FITNESS

OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo de curso es formar instructores en preparación física que cuenten con todos los conocimientos y herramientas para identificar las habilidades utilizadas en cada deporte (fútbol, básquet, rugby, hockey, voley, tenis, boxeo, handball), aplicar los tests que determinarán el nivel de sus deportistas y armar planificaciones específicas a mediano y largo plazo que buscan mejorar su rendimiento físico deportivo, tanto a nivel individual como de equipo. Al finalizar el curso contarán con todas las herramientas para planificar entrenamientos de preparación física e insertarse en el mercado laboral.

MODALIDADES DE CURSADA



1. CURSADA VIRTUAL EN VIVO

Videollamada con interacción en tiempo real con docentes. Consultar fechas y horarios.



2. CURSADA 100% ONLINE

Curso pregrabado y listo para iniciar, cursando a tu ritmo y con docentes a disposición.



3. CURSADA PRESENCIAL

En Buenos Aires, Argentina. No disponible actualmente por contexto COVID-19.

ACERCA DE ESTE CURSO



SIN CONOCIMIENTO PREVIO

No es necesario tener conocimientos previos, el curso aborda todos los contenidos necesarios.



DURACIÓN TOTAL

Conformado por 8 clases. Contenido detallado en la página N°4 de este temario.



BIBLIOTECA DE EJERCICIOS

+130 ejercicios foto y video explicativo en formato 360°, análisis biomecánico y muscular.



COMUNIDAD GUALDA TRAINING

Descuentos y promociones exclusivas para la comunidad de alumnos y alumnas.



RÁPIDA INSERCIÓN LABORAL

Instructores altamente capacitados y bolsa laboral exclusiva de Gualda Training.



AVAL INTERNACIONAL

Curso con aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte.

A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO



PROFESORES E INSTRUCTORES

Personal Trainers, profesores de educación física e Instructores del fitness (entrenamiento, ritmos, pilates, artes marciales, etc.) que busquen profesionalizarse, ampliando su campo de trabajo a la preparación física de deportes específicos orientada al aumento del rendimiento.



FUTUROS ENTRENADORES

Quienes busquen incursionar en el área deportiva, capacitándose como preparadores físicos con la capacidad de identificar las capacidades físicas utilizadas en cada deporte y luego armar planificaciones específicas para mejorar el rendimiento deportivo del atleta o equipo.



DEPORTISTAS Y ATLETAS

Deportistas, atletas y público en general que desee aprender cómo armar planificaciones para deportes específicos y así poder diagramar sus propias rutinas de entrenamiento enfocadas a aumentar su rendimiento deportivo.

ACERCA DEL AVAL ALIFID

Gualda Training es una escuela asociada y cuenta con el aval de la Alianza Latinoamericana de Instructores de Fitness y Deporte. Adhiere a la plataforma de gestión digital de certificaciones con los siguientes beneficios:



DOBLE CERTIFICACIÓN

Se obtienen dos certificados, en español y en inglés para ser reconocidos a nivel internacional. Los certificados estarán disponibles para descargar en formato pdf o ser enviados por mail. Tendrán instrucciones para imprimirlos en el papel y gramaje correspondiente al certificado.



CARNET DIGITAL

Los instructores de la Alianza reciben un carnet digital donde figuran las certificaciones realizadas en cualquier escuela asociada a la Alianza. Si ya posee su carnet por haber realizado otros cursos, se añadirá esta certificación.



PÁGINA WEB PERSONAL

La Alianza pone a disposición de sus instructores una página web personal como herramienta para favorecer la difusión e inserción laboral, ya que allí mismo figuran sus certificaciones, junto con datos personales y de contacto.



BUSCADOR DE INSTRUCTORES

En la web de la alianza hay un buscador de instructores donde cualquier persona interesada podrá buscarlos utilizando su documento o identificación y verificar qué certificaciones realizaron y en qué escuela asociada a la Alianza.



www.alifid.org

CONTENIDO DE LA CURSADA

- 5 clases dictadas en vivo: clases 1,3,5,6,7.
- 2 clases pregrabadas: clases 2 y 4.
- Clase 8 pregrabada: módulo práctico + biblioteca de ejercicios.
- Autoevaluaciones optativas de cada clase para afianzar el aprendizaje.
- Trabajo práctico de planificación de preparación física.

8 CLASES

● Clase 1 [En vivo]

- Capacidades condicionales: Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, Potencia. Vo2 y VAM.
- Deportes específicos de fuerza: Weightlifting/lanzamientos.
- Deportes específicos de resistencia: Natación, ciclismo y atletismo

● Clase 2 [Pregrabada]

- Anatomía y biomecánica: grupos musculares, huesos, articulaciones, patrones de movimiento.
- Análisis de movimiento. Cadena de movilidad y estabilidad.

● Clase 3 [En vivo]

- Test específicos para deportes: fútbol, básquet, tenis, vóley, rugby, boxeo, hockey, handball.
- Estimación de RM.
- Componentes de la carga.
- Test de saltabilidad. Test de agilidad.

● Clase 4 [Pregrabada]

- Fisiología: Sistemas energéticos. Demanda fisiológica de los deportes. Core núcleo.

● Clase 5 [En vivo]

- Metodología del entrenamiento: Intervalado, intermitente, continuo.
- Planificar en base a la competencia.
- Calendario deportivo.

● Clase 6 [En vivo]

- Metodología del entrenamiento: Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo.
- Pliometría. Agilidad.
- Ejemplos de sesión de entrenamiento.

● Clase 7 [En vivo]

- Diagramación de sesiones de entrenamiento.
- Planificación a mediano y largo plazo para equipos y deportistas.
- Contexto del atleta, ejercicios y correcciones.
- Ejercicios Multiarticulares y derivados del levantamiento olímpico.

● Clase 8 - Módulo práctico [Pregrabado]

- Análisis completo de ejercicios y técnicas.
- Biblioteca con más de 130 ejercicios: análisis biomecánico, muscular, foto y video del ejercicio en formato 360° inmersivo, progresiones y regresiones directas.

CURSOS E INSTRUCTORADOS



AVANZADO FITNESS
Y ACTIVIDAD FISICA



PERSONAL
TRAINER



NUTRICION
DEPORTIVA



ENTRENAMIENTO
FUNCIONAL Y HIIT



MUSCULACION Y
MONITOR DE GIMNASIO



PREPARACION
FISICA DEPORTIVA



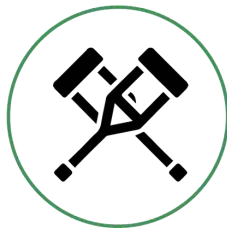
CALISTENIA



RUNNING



NUTRICION DEPORTIVA
AVANZADO



LESIONES
DEPORTIVAS



STRETCHING
Y POSTURA



YOGA



FIT
BOXING



PILATES
REFORMER



RCP - REANIMACION
CARDIOPULMONAR



SIGNOS
VITALES

Contacto



gualdatraining.com

info@gualdatraining.com



[/gualdatraining](https://www.facebook.com/gualdatraining)



[@gualdatraining](https://www.instagram.com/gualdatraining)



[+54 9 11 2833-8110](https://wa.me/5491128338110)