



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

PLAN DE FORMACIÓN COMPLEMENTARIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN EL ÁMBITO FITNESS. IV EDICIÓN

CICLO INDOOR. IV EDICIÓN

TÉCNICO DE SALA FITNESS. IV EDICIÓN

FITGYM: GLOBAL TRAINING. I EDICIÓN

CROSS-TRAINING. II EDICIÓN

PILATES Y BALANCE TRAINING. I EDICIÓN

Organiza



Facultad de Ciencias del Deporte



Fundación
General
UGR-Empresa

**RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS:
RECONOCIDOS 2 CRÉDITOS ECTS PARA
LOS ALUMNOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**PLAN ANTIGUO:
2 CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN PARA LOS ALUMNOS DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE**



ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN EL AMBITO FITNESS. IV EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El mercado laboral actual demanda técnicos preparados para trabajar en el sector de fitness/wellness. Estos técnicos deben ser conocedores de la oferta actual de actividades, programas y servicios que se ofrecen desde dicho ámbito, y dominar las habilidades y recursos técnicos para el desarrollo de las mismas. El entrenamiento personalizado se prevé que sea uno de los yacimientos de trabajo de mayor expansión, demanda y proyección del sector en la próxima década.

OBJETIVOS

- Realizar una valoración del estatus funcional y de salud del cliente en base a pruebas de campo
- Aplicar y desarrollar las fases para el diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en el ámbito del fitness/salud
- Identificar ejercicios que entrañen un potencial lesivo elevado y conocer sus alternativas más seguras y eficaces para prevenir lesiones osteo-articulares
- Diseñar un programa de entrenamiento personalizado, seguro y eficaz en función de los diferentes objetivos del cliente en base a conocimientos científicos

PROGRAMA

1. Bases para la planificación y diseño de programas de entrenamiento personalizados
2. Valoración del estatus funcional del cliente
3. Criterios de seguridad y eficacia para la prevención de lesiones durante los entrenamientos

DIRECCIÓN ACADÉMICA: M^a Belén Feriche Fernández-Castany. Universidad de Granada

PROFESORADO: Guillermo Peña García-Orea. Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

Fecha de realización: del 19 al 21 de octubre de 2017

Plazo de inscripción: del 3 de julio al 17 de octubre de 2017

Duración: 50 horas / 20 horas lectivas

Horario:

Jueves de 15:30 a 20:30 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 20:30 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada y Go Fit Maracena

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

CICLO INDOOR. IV EDICIÓN

PRESENTACIÓN

El ciclismo indoor, más conocido como spinning (sin poder hacer uso del término por ser una marca registrada), es considerada como la sesión estrella en los centros deportivos fitness and wellness. Su apogeo ha requerido de una cantidad de técnicos muy elevada. Como consecuencia de ello, nace la necesidad de aportar herramientas y formación actualizada sobre este tipo de actividad dirigida (AADD) para garantizar una correcta y segura dirección en la instrucción de la misma. El enriquecimiento de contenidos sobre el ciclo indoor repercutirá positivamente en aspectos como la seguridad, diversión, evolución y fidelización de los clientes.

OBJETIVOS

- Crear sesiones mediante uso de software musical específico
- Dirigir sesiones de ciclismo indoor seguras, eficaces y divertidas
- Comunicar eficazmente las instrucciones para la consecución de objetivos
- Justificar la elección de unas intensidades u otras en función de los objetivos y estado de forma de los clientes

PROGRAMA

1. Origen y conceptualización de ciclo indoor como AADD hasta el día de hoy
2. La bicicleta de ciclismo indoor. Ajustes y reglajes
3. Técnicas y ejercicios en ciclo indoor
4. Principios de anatomía, fisiología y biomecánica adaptados al ciclismo indoor
5. Conceptos básicos de ritmo y música como soporte musical y su relación con las técnicas desarrolladas en ciclo indoor
6. Partes de una sesión de ciclismo indoor: características, justificación y cómo diseñarlas en función del objetivo principal
7. Tipos de entrenamiento utilizados en ciclo indoor. Teoría y aplicación a las sesiones
8. Principios del entrenamiento y periodización de las sesiones, en base a objetivos de mejora de la condición física saludable
9. Diseño musical de sesiones y montaje/grabación de las mismas
10. Habilidades directivas para dirigir sesiones de actividad física en centros de fitness. Principios básicos de comunicación
11. Adaptación de las sesiones a la secundaria obligatoria



Fecha de realización: del 10 al 12 de noviembre de 2017

Plazo de inscripción: del 3 de julio de 2017 al 8 de noviembre de 2017

Duración: 50 horas / 20 horas lectivas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada y GO Fit Maracena

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

TÉCNICO DE SALA FITNESS. IV EDICIÓN

PRESENTACIÓN

El Licenciado o Graduado en Ciencias del Deporte debe empezar a ser un referente en las salas de los clubs de fitness. Sus conocimientos multidisciplinarios así como el de las últimas tendencias del entrenamiento, deben ir encaminadas a mejorar la condición física y ofrecer una mejora de la calidad de vida.

OBJETIVOS

- Conocer cuáles son las competencias específicas de un técnico de sala fitness
- Estudiar las pautas básicas para diseñar programas de entrenamiento, atendiendo a las casuísticas más comunes en los centros fitness
- Ejecutar correctamente los principales patrones de movimientos y sus variantes, tanto en suelo como con máquinas, o con cualquier otro material
- Aplicar diferentes métodos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza
- Profundizar en el estudio de la fuerza como capacidad física básica a desarrollar en una sala fitness

PROGRAMA

1. Competencias del técnico de sala fitness
2. La fuerza como capacidad física base a desarrollar en una sala de fitness
3. El aprendizaje de los patrones motores básicos, como punto de partida para la correcta ejecución de los diferentes ejercicios a realizar en una sala fitness
4. Empleando el método científico para romper mitos y falsas creencias arraigadas en las salas de fitness
5. Pautas básicas en el diseño de programas de entrenamiento para las casuísticas más comunes en los centros fitness

DIRECCIÓN ACADÉMICA: Elisa Torre Ramos. Universidad de Granada

PROFESORADO: Carmen Castillo Gutiérrez. Entrenadora personal del Centro Virgen Active |

Francisco B. Rodríguez Calzado. Entrenador Personal O2 Granada | Francisco J. Fernández

Ataide. Máster Universitario en Actividad Física y Salud | Rafael Ábalos Marco. Máster en Entrenamiento Personal por la Universidad de Granada



Fecha de realización: del 14 al 16 de diciembre de 2017

Plazo de inscripción: del 3 de julio al 13 de diciembre de 2017

Duración: 50 horas / 20 horas lectivas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada
90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 40

FITGYM: GLOBAL TRAINING. I EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El FITGYM es una nueva especialidad gimnástica orientada al fitness (gimnasia fitness), basada en el desarrollo y mejora de un número importante de capacidades físicas condicionales y coordinativas como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad o equilibrio-estabilidad. Las múltiples, complejas y específicas posibilidades motoras de la actividad gimnástica y su preparación física, hacen de esta práctica, un medio ideal para enriquecer la motricidad humana y para obtener un desarrollo óptimo y armonioso de las capacidades físicas enfocadas a una amplia franja de edad.

OBJETIVOS

- Aplicar con eficacia los principios del entrenamiento del FITGYM con el objetivo de mejorar la condición física global basada en la preparación física de los gimnastas
- Reconocer la estructura modular de una sesión de FITGYM
- Desarrollar las fases para el diseño de sesiones de entrenamiento de FITGYM según el objetivo de la sesión
- Emplear los medios materiales y aparatos específicos que forman parte de los movimientos propios de los ejercicios de FITGYM
- Diseñar una clase de FITGYM de forma segura y eficaz adaptándose a los diferentes niveles de los clientes, en base a los conocimientos adquiridos

PROGRAMA

1. Presentación del FITGYM ¿Qué es?; ¿En qué se basa?; ¿Para qué? y ¿Por qué?
2. Bloque de ejercicios, estructura de cada ejercicio y prácticas por parejas y grupos
3. Bloque de ejercicios de flexibilidad, equilibrio y control postural (Core)
4. Diversos modelos de clases de la sesión del FITGYM

Fecha de realización: del 15 al 17 de febrero de 2018

Plazo de inscripción: del 3 de julio de 2017 al 14 de febrero de 2018

Duración: 50 horas / 20 horas lectivas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 35

DIRECCIÓN ACADÉMICA: Mercedes Vernetta Santana. Universidad de Granada

PROFESORADO: Isabel Montosa Mirón. Entrenadora nacional de Gimnasia Rítmica | Jesús López Bedoya. Universidad de Granada | Marta Duperón Torres. Experto en Pilates Clínico, prevención de lesiones y acondicionamiento físico

PILATES Y BALANCE TRAINING. I EDICIÓN

PRESENTACIÓN

El concepto wellness (salud y bienestar a través del ejercicio) cobra gran importancia en el siglo XXI. Este curso combina dos actividades estrellas en los centros de fitness pilates y balance training. El método pilates goza de gran popularidad en todos los centros de fitness, siendo una actividad centrada en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado en el ámbito de la salud. El balance training, es una actividad que fusiona el pilates con el tai chi, junto al ritmo de una música dinámica que además de motivar a los alumnos permite estructurar el desarrollo de la sesión de una forma óptima. La estructura de clase, se divide en 10 temas o “tracks” destinados al trabajo de diversas partes del cuerpo buscando concentración y equilibrio, control corporal y flexibilidad.

OBJETIVOS

- Aplicar con eficacia los principios del método pilates suelo de implementos y del balance training con el objetivo de mejorar la condición física, equilibrio, la reeducación postural y la salud
- Emplear diversos implementos así como material alternativo para facilitar o dificultar la realización del ejercicio en función de la condición física y capacidad del grupo o persona
- Diseñar una clase de pilates y balance training de forma segura y eficaz adaptándose a los diferentes niveles de los clientes, en base a los conocimientos adquiridos
- Diferenciar las distintas partes de una sesión de pilates y balance training

PROGRAMA

1. Presentación del método pilates: historia, filosofía, principios fundamentales y básicos
2. Bloque de ejercicios Mat-I, estructura de cada ejercicio y prácticas por parejas y grupos
3. Conocimientos básicos teóricos del balance training y el nivel de dificultad de los ejercicios (visualización)
4. Metodología de enseñanza. Diversos modelos de clases de este contenido



Fecha de realización: del 19 al 21 de abril de 2018

Plazo de inscripción: del 3 de julio de 2017 al 18 de abril de 2018

Duración: 50 horas / 20 horas lectivas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 35

CROSS-TRAINING. II EDICIÓN



PRESENTACIÓN

El cross-training, o entrenamiento cruzado, consiste en la combinación de diferentes capacidades en el entrenamiento permitiendo desarrollar una aptitud física general (fitness) mediante el entrenamiento de diferentes metabolismos con ejercicios funcionales realizados a alta intensidad y aplicando diferentes métodos de entrenamiento, que facilitan la superación personal. En la actualidad, el fitness está teniendo una amplia difusión en todo el mundo, dando lugar a diferentes metodologías de trabajo de gran aceptación. Desde los deportistas de alto nivel, hasta las personas que quieren mejorar su condición física y su salud, se están beneficiando de esta forma de trabajo para conseguir sus objetivos.

OBJETIVOS

- Ejecutar y corregir los ejercicios funcionales
- Programar una sesión y ciclo de entrenamiento en base a este sistema de entrenamiento.
- Adaptar los ejercicios a la condición física del ejecutante

PROGRAMA

1. Los movimientos funcionales
2. Elementos gimnásticos
3. Ejercicios olímpicos de fuerza
4. Ejercicios básicos de fuerza
5. Métodos de observación y corrección de los ejercicios funcionales

DIRECCIÓN ACADÉMICA: M^a Belén Feriche Fernández-Castany. Universidad de Granada
PROFESORADO: Andrés Narváez. Director Técnico del Gofit Granada | Jesús López Bedolla. Universidad de Granada | Jorge Bobadilla Manzano. Entrenador de Crossfit | Víctor Vázquez Hernández-Carrillo. Técnico Superior de Powerlifting | Paulino Padial. Universidad de Granada

Fecha de realización: del 15 al 17 de marzo de 2018

Plazo de inscripción: del 24 de julio de 2017 al 13 de marzo de 2018

Duración: 50 horas / 20 horas lectivas

Horario:

Jueves de 16:00 a 21:00 horas

Viernes de 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 21:00 horas

Sábado de 9:00 a 14:00 horas

Lugar de realización:

Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

Precio:

75 € para estudiantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada

90 € para profesionales, profesores y estudiantes de otras titulaciones

Número de plazas: 35



CURSOS	DIRECCIÓN ACADÉMICA	FECHAS
1 ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN EL ÁMBITO DEL FITNESS. IV EDICIÓN	M ^a Belén Feriche Fernández-Castany	Del 19 al 21 de octubre de 2017
2 CICLO INDOOR. IV EDICIÓN	Mikel Zabala Díaz	Del 10 al 12 de noviembre de 2017
3 TÉCNICO DE SALA FITNESS. IV EDICIÓN	Elisa Torre Ramos	Del 14 al 16 de diciembre de 2017
4 FITGYM: GLOBAL TRAINING. I EDICIÓN	Mercedes Vernetta Santana	Del 15 al 17 de febrero de 2018
5 CROSS-TRAINING. II EDICIÓN	M ^a Belén Feriche Fernández-Castany	Del 15 al 17 de marzo de 2018
6 PILATES Y BALANCE TRAINING. I EDICIÓN	Mercedes Vernetta Santana	Del 19 al 21 de abril de 2018

Información e Inscripción

Fundación General Universidad de Granada-Empresa
 Centro de Transferencia Tecnológica
 Gran Vía de Colón 48. Planta 1^a
 18071 Granada
 Tel.: 958 24 61 20

E-mail: cursos@fundacionugrempresa.es
 Web: formacion.fundacionugrempresa.es

Organizan:



Facultad de Ciencias del Deporte



Fundación
 General
 UGR-Empresa



UNIVERSIDAD
 DE GRANADA

La Fundación General Universidad de Granada-Empresa se reservará el derecho de no celebrar el presente curso si no se alcanzara el número mínimo de alumnos necesarios para su adecuado desarrollo. Asimismo, se podrán modificar las fechas y el horario de celebración, parte del profesorado o el lugar de impartición en el caso de que acaecieran circunstancias no previstas y que imposibilitaran el cumplimiento de las condiciones de celebración.