

PROFESORADO SUPERIOR DE MUSCULACIÓN DEPORTIVA

Dos ciclos cada uno de diez meses
organizados en bimestres independientes

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR:

1. Profesor/a de Musculación Deportiva
2. Profesor/a Superior de Musculación Deportiva
3. Personal Trainer en Musculación Deportiva



Programa de estudio del primer ciclo (10 meses)

NORMAS BASICAS DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA: Sala de multitrabajo, características. Indumentaria, vestimenta y calzado. Guantes y cinturones. Técnicas de ejecución, respiración y concentración. Descansos entre series y ejercicios. Cambios en las rutinas, tiempos de adaptación. Como evitar el sobreentrenamiento.

FUNDAMENTOS DEL TRABAJO CON CARGAS Y CONCEPTOS BASICOS: Versatilidad del sistema de trabajo. Adaptaciones a cada deportista. Uso de máquinas y pesos libres, sus características, aprovechamiento y adaptaciones para obtener el mejor rendimiento. Definiciones de: Ejercicio, repeticiones, series, ritmo de ejecución, grupo muscular y descansos.

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA: Concepto y clases de fuerza, máxima, potencia y resistencia. Factores determinantes de la fuerza, como medir la fuerza, la fatiga sus consecuencias, temperatura corporal, depósitos de alimentos energéticos. Entrenamiento, sexo, edad, estados emocionales. Fuerza resistencia mediante ejercicios localizados. Técnica en la realización de ejercicios: Abdominales, oblicuos, triceps, biceps, hombros, trapecio, pectorales, gluteos, abductores, aductores, cuadriceps, isquiotibiales, gemelos.

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD: Método stretching, objetivos, preventivo, terapeutico y de bienestar. Beneficios. Estiramientos activo-dinámicos y activos-pasivos. Recuperación post esfuerzo. La atención y la sensación. La función respiratoria. La función de la pelvis. Metodo general tecnicas de los ejercicios para flexiilizar los diferentes grupos musculares. Comodidad y relajación para un mayor beneficio de los ejercicios.

SALA DE MULTITRABAJO APARATOS LIBRES: Las barras (todas las variantes), mancuernas, discos y bancos (todas las variantes).

SALA DE MULTITRABAJO LAS MAQUINAS Y EJERCICIOS: Dorsalera, remo sentado, máquina mutipower, prensa de pecho, contractora para pectoral, pullover, prensa dorsal horizontal, prensa para hombros, elevaciones laterales, biceps-triceps, abdominales,

gluteos,adductor-abductor, cuadriceps, prensa horizontal, prensa sentadilla prensa inclinada, prensa declinada, extensiones de cuadriceps, femoral, gemelos parado, gemelos sentado. Multiestación.

ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA: Tono muscular, hipertrofia, aumento de volumen muscular. Composición corporal. **Principios:** De la sobrecarga, de la resistencia progresiva, de ordenamiento de los ejercicios, de la especificidad. Recomendaciones para el entrenamiento: Donde comenzar, como elegir los ejercicios, las zonas y la alternancia de los grupos musculares. Series y repeticiones, la rutina, las pausas, orden del entrenamiento y objetivos. Rutinas para principiantes e intermedios. Rutinas de doble división. Sistemas de entrenamiento exclusivos para avanzados. Peligros del entrenamiento con sobrecarga.

Sistemas de entrenamiento de la fuerza: objetivos, medios auxiliares, volumen de trabajo, dosificación. Descripción de los sistemas: multisaltos, pliometría, halterofilia, progresión sencillas y doble. Métodos de trabajo en el desarrollo de la sesión: carga estable, pirámide creciente, pirámide decreciente, escalera, oleaje, isometría, estático-dinámico.

FORMACIÓN DE ANATOMÍA ESPECÍFICA PARA MUSCULACIÓN: Definiciones anatómicas y terminología - sistemas del cuerpo - planos y regiones del cuerpo - términos anatómicos - movimiento articular - postura y equilibrio muscular - introducción al análisis biomecánico de losl ejercicios.

ÁREA PEDAGÓGICA (Prácticas de conducción)

Prácticas de conducción de los diferentes ejercicios. Elaboración de rutinas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad. Conducción de las distintas técnicas y sistemas en duplas, tercetos y mini grupos, que le permitirán al futuro profesor enfrentar la clase con seguridad. Práctica de la voz de mando. Planificación de entrenamientos grupales y personalizados.

Teoría general del primer ciclo (CBT 1)

- **IMPORTANTE:** *Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT.*

IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.

- *El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.*

- **HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- **CAPACIDADES MOTORAS:** ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?,

¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

- **FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:** ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- **BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA:** ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica básica?

- **ALINEACIÓN POSTURAL:** ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- **PRIMEROS AUXILIOS:** ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarró? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

Programa de estudio del segundo ciclo (10 meses)

CONTENIDOS DEL SEGUNDO CICLO

FUNDAMENTACIÓN: Este programa está destinado para que cuando egreses del Profesorado Superior de Musculación Deportiva del IPEF, logres conocer las habilidades técnicas y tácticas en relación a las distintas necesidades del hombre y la mujer. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograras un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción de la Musculación Deportiva ya sea para entrenamientos personalizados o de equipos deportivos.

PROGRAMA DE MUSCULACIÓN GENERAL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y LA CONDICIÓN FÍSICA

TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS: Se entregará en papel físico una excelente descripción de todos los ejercicios con aclaración de los músculos actuantes, con dibujos muy claros de las posiciones de trabajo, este material tiene como objetivo, perfeccionar lo visto en primer año y mucho más. Puntos 1 a 6.

1) Pectorales: Press en banco plano con barra - flexiones de brazos en el suelo - press en banco inclinado con barra - press en banco declinado con barra - press en banco plano con mancuernas - aperturas en contractor pectoral - aperturas en banco plano con mancuernas - fondos de pecho en paralelas - cruces de pie con poleas - Press de pecho con banda elástica.

2) Piernas y caderas: Sentadillas con barra - sentadillas de pie - sentadillas de pie con peso corporal - prensa de piernas inclinada - sentadilla hack - flexión de tronco al frente o "buenos días" - tijeras con peso libre y paso adelante - extensión de caderas en decúbito supino o puente a dos piernas - extensiones de cadera con polea baja - aductores en máquina específica - abductores en máquina específica - abducción de cadera en decúbito lateral sin peso - extensión de piernas en máquina sentado - flexión de piernas acostado - elevación de talones en máquina de pie - elevación de talones en máquina sentado.

3) Espalda y hombros: Tracción de polea alta al pecho - tracción o dominadas en barra fija - "pull over" 60 con polea alta, brazos extendidos - remo horizontal con barra, manos en pronación - remo horizontal a una mano con mancuerna - remo en polea baja, agarre estrecho y manos en posición neutra - extensión de la espalda en decúbito prono - extensión del tronco en banco a 90° o "hiperextensiones" - extensión alterna de brazo y pierna contrarios en cuadrupedia en el suelo - press frontal de hombros sentado con barra - press frontal de hombros en máquina - press tras nuca sentado con barra - remo al cuello con barra EZ - elevaciones laterales con mancuernas - elevaciones frontales con mancuernas - elevaciones posteriores sentado con mancuernas - elevaciones posteriores en máquina (deltoides posterior) - encogimientos de hombros con mancuernas - trabajo de estabilización del manguito de los rotadores.

4) Brazos: Extensiones de tríceps sentado con mancuernas sobre fitball - press francés en banco plano - press manos juntas para tríceps en banco plano - extensión de tríceps con polea y barra recta - extensión de tríceps con polea con cuerda - patadas de tríceps con mancuernas - curl de bíceps con barra de pie - curl de bíceps con mancuernas sentado - curl de bíceps en máquina - curl de bíceps concentrado con mancuerna - flexión de antebrazos con barra en banco y agarre en extensión de antebrazos con barra en banco y agarre en pronación.

5) Abdominales, estabilización y equilibrio: Estabilización abdominal: sentado y de pie - potenciación del músculo transversos en cuadrupedia - estabilización de tronco en decúbito prono con brazos y piernas extendidos - estabilización de tronco en decúbito prono sobre fitball en vaivén - estabilización de tronco en decúbito lateral con brazo y piernas extendidos - flexión lateral del tronco con mancuerna - contracciones abdominales a los lados para oblicuos - contracciones abdominales - elevaciones del tronco en el suelo - flexiones de cadera con piernas flexionadas en paralelas - flexiones de cadera con piernas flexionadas en barra fija - estabilización escapular dorsal en decúbito prono en banco inclinado.

6) Estiramientos: Estiramiento de pectoral mayor y deltoides anterior de pie - estiramiento de tríceps de pie - estiramiento de lumbares y paravertebrales en el suelo - estiramiento de glúteos en el suelo - estiramiento de isquiotibiales a una pierna en el suelo - estiramiento de los músculos pelvitrocantéreos en el suelo - estiramiento de los músculos oblicuos, abductores y glúteos sentado - estiramiento del psoas ilíaco en el suelo - estiramiento de los músculos aductores sentado - estiramiento de los gemelos de pie - 7) Ejercicios para todos los grupos musculares y ejercicios de potencia (Peso muerto con barra) - arrancada de potencia - press de hombros con barra con impulso de pie - alzada a un tiempo.

PROGRAMA DE MUSCULACIÓN PARA MUJERES

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y LA CONDICIÓN FÍSICA.

Se entregará en papel físico una excelente descripción de todos los ejercicios con aclaración de los músculos actuantes, con dibujos de las posiciones de trabajo.

1) Entrenamiento aeróbico: Caminar - Trotar y correr - Aeróbic - Natación y ejercicio acuático - Máquinas de ejercicio aeróbico.

2) Abdominales, estabilización y equilibrio: Aspectos básicos sobre la postura - Equilibrio en sedestación sobre pelota Activación de los músculos transversos del abdomen en cuadrupedia - El «tablón», postura de estabilización sobre pelota - Encoger el cuerpo sobre pelota en decúbito prono - Programa de estabilización abdominal - Flexiones cortas de abdominales en dos fases - Flexiones de abdominales en banco inclinado - Flexiones oblicuas de abdominales con pelota entre las piernas - Flexiones cortas de abdominales y elevación simultánea de las piernas - Máquina para los flexores de la cadera - Estabilización escapular sobre banco inclinado - De rodillas, tocarse los talones.

3) Pecho: Ejercicio modificado de flexiones de brazos - Flexiones de brazos mediante inclinación sobre una barra - Press de banca en máquina - Press de banca inclinado con mancuernas - Press de banca con barra de pesas - Fondos en barras paralelas - Flexiones horizontales de hombros en máquina inclinada - Aberturas con mancuernas en decúbito supino - Poleas cruzadas.

4) Piernas y caderas: Sentadillas con pelota entre las piernas - Sentadillas en plié paralelo con barra de pesas - Sentadillas con barra de pesas - Press de piernas en máquina inclinada - Tijeras inversas con barra de pesas - Tijeras laterales con barra de pesas - Ejercicio de escalones - Versión modificada del peso muerto - El puente con flexión de hombros - El puente con pelota de equilibrio - Levantamiento crural de pelota en decúbito lateral - Abductores coxales en máquina - Aductores coxales en máquina - Estabilización de los aductores en decúbito supino con pelota - Abducción de cadera con polea - Extensiones de cadera en decúbito prono - Máquina de flexiones de piernas en decúbito prono - El balancín con pelota - Estiramiento de cuádriceps con anteroflexión del tronco - Gemelos en bipedestación - en sedestacion en máquina.

5) Espalda y hombros: Tirones por delante con empuñadura ancha - Mentones asistidos con máquina - Tirones por delante en bipedestación - Remo con polea en bipedestación con empuñadura inversa - Remo con polea baja en sedestacion - Remo en decúbito prono sobre plataforma - Remo en anteroflexión con mancuernas - Extensiones de espalda en decúbito prono sobre pelota - Extensiones de espalda en máquina - Sobre pelota, elevaciones alternas de piernas y brazos contralaterales - Press de hombros en máquina - Press de hombros con mancuernas en sedestacion - Elevaciones laterales con mancuernas en bipedestación - Porción posterior del deltoides en máquina - Aberturas con mancuernas en anteroflexión y sentado sobre pelota - Estabilización del manguito de los rotadores con thera-band.

6) Brazos: En sedestacion sobre una pelota, extensiones de tríceps por encima de la cabeza con una cinta elástica de rehabilitación - Flexiones de tríceps con barra en decúbito supino - Tríceps en máquina - Tríceps en polea - Tríceps en polea con cuerdas - Flexiones de bíceps con barra en bipedestación - Flexiones de bíceps con mancuernas y supinación en banco inclinado - Flexiones de bíceps en varo con mancuerna.

7) Estiramientos y flexibilidad: Estiramiento de cuello y hombro - Estiramiento en bipedestación del pecho y la cara anterior del hombro - Estiramiento de hombros con pelota - Estiramiento lateral en sedestacion sobre pelota - Estiramiento completo del cuerpo - Estiramiento de la cadera en decúbito supino - Estiramiento de la columna rodando en decúbito prono sobre pelota - Rodamientos laterolaterales de cadera - Estiramiento de glúteo en decúbito supino - Estiramiento de isquiotibiales de una sola pierna en decúbito supino - Estiramiento del cuerpo sentado con las piernas en tijera - Estiramiento de los rotadores laterales profundos en decúbito supino - Estiramiento del iliopsoas en bipedestación - Estiramiento de gastrocnemio - El puente en decúbito

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD: Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Profesorado en Entrenamiento Personalizado para Musculación Deportiva (Personal Trainer)

"Un Profesor Superior en Musculación Deportiva que además esté formado como Personal Trainer, puede ampliar muchísimo su campo laboral".

FUNDAMENTACIÓN: Al igual que ha sucedido en otros conceptos de la vida como el laboral o familiar, la actividad física no se entiende como una tarea obligada, sino como un "estilo de vida". Va más allá de ir al gimnasio, es un proceso que abarca toda la vida cotidiana de la persona. Hoy en día cuando acudimos a un centro deportivo vemos un sin fin de medios, máquinas, tecnologías, y complementos que desbordan los conocimientos de los clientes. Cada vez más las personas que deciden iniciar un programa de actividad física son conscientes de que no le sacan el máximo provecho al gimnasio o a las planificaciones que no atienden a las diferencias individuales de cada cliente, y no obtienen los resultados deseados por falta de asesoramiento profesional que valore, diseñe, ajuste y le oriente según sus características personales. El **Personal Trainer** es el profesional cualificado dedicado a las funciones de valoración, diseño de programas y planificación del entrenamiento, adaptándolo a las características individuales de cada cliente, con el objetivo de cultivar unos hábitos de vida saludables, mejorar la condición física, y conseguir una alimentación equilibrada, que contribuyan al bienestar del cliente.

Los Personal Trainer ofrecen ciertos beneficios de los que no se disponen entrenando por sí mismo. Estas son importantes razones por las que un buen Profesor además debe ser Personal Trainer.

- **Motivación:** Una de las razones principales por las que es beneficioso tener un Personal Trainer es la pérdida de motivación para seguir un programa de entrenamiento de manera consistente. Los entrenadores personales cualificados aportan estructura, responsabilidad, y ayudan a desarrollar un estilo de vida que fomenta la salud.
- **Programa personalizado:** Si el alumno tiene algún problema de salud, lesiones u objetivos de entrenamiento (correr un maratón, etc.) un personal trainer trabajará para planificar un programa seguro y eficaz que considere las necesidades y permita alcanzar las metas.
- **Eficacia:** Un Personal trainer ayuda a centrar en los resultados y a dejar de malgastar el tiempo con entrenamientos ineficaces.
- **Mejora de la técnica:** Un personal Trainer ayuda a mejorar las técnicas. Si el alumno practica un deporte concreto, le mostrará nuevos ejercicios específicos para su especialidad. En entrenador incorporará estos ejercicios a su plan de entrenamiento para que el alumno mejore no solo en fuerza y resistencia, sino también en agilidad y concentración mental.
- **Principiante:** El Personal Trainer es una pieza fundamental en la formación física de un principiante. Un buen entrenador presentará una rutina de trabajo simple y efectivo que permitirá avanzar hasta alcanzar la seguridad.
- **Superar estados de estancamiento:** Un personal Trainer es la solución ideal para personas que están en buena forma pero hace años que no avanzan, están estancados con un programa de

trabajo y quieren liberarse y continuar avanzando. El entrenador dará un empujón no solo en motivación sino en su rutina de entrenamiento.

- **Aprender a entrenar por ti mismo:** El Personal Trainer enseña las bases para crear y modificar programas de entrenamiento para conseguir resultados máximos. Cuando el objetivo del alumno es aprender todos los aspectos necesarios para diseñar sus propios programas de entrenamiento y no depender de un entrenador personal, el entrenamiento personal indispensable.
- **Entrenar de manera segura:** El Personal Trainer vigila la forma, la postura y proporciona feedback acerca de los límites y fortalezas. La mayoría de los alumnos tienden a ignorar las señales sutiles que les proporciona su cuerpo, a menudo se pasan de intensidad o se quedan cortos, debido a que un entrenador personal observa mientras el alumno trabaja y le ayuda a esforzarse más o menos según sea necesario, se logra de esta forma una manera segura de actividad física, con un alto nivel de resultados.