



# Curso de Monitor de Musculación

*Supervisa una sala de pesas y tutoriza el entrenamiento*

## Presentación del Curso

**Curso de Monitor de Musculación** que te capacitará para supervisar una sala de pesas, tutorizando un entrenamiento correcto, seguro y con objetivos establecidos.

Podrás ejercer esta profesión dirigiendo el **entrenamiento con cargas** de una persona o de un grupo, creando **tablas de entrenamiento** y siguiendo la **evolución de las personas** que entrenan bajo tu supervisión.

Ofrecemos una **formación útil y de calidad** en este sector a través de cuatro premisas fundamentales:

- **Metodología:** elige la que mejor se adapta a tus necesidades: online y a distancia.
- **Precio:** 550 € (I.V.A. incluido).
- **Duración:** 3 meses (21 de noviembre de 2011 - 28 de febrero de 2012).
- **Doble Titulación con respaldo Institucional:** la Fundación UNED y la Federación de Fisicoculturismo y Fitness de Castilla la Mancha. Obtendrás un título oficial, elemento curricular de primer nivel en esta profesión.

### A quién va dirigido

Personas que quieran dedicarse profesionalmente a la supervisión del entrenamiento, la potenciación y el desarrollo muscular.



Entre estos perfiles se encuentran: monitores deportivos, personal de gimnasios, profesores de gimnasia, personal de fitness, masajistas, fisioterapeutas, etc.

### Salidas Profesionales

Podrás ejercer esta profesión dirigiendo el trabajo en sala, estableciendo rutinas de entrenamiento y siguiendo la progresión de cada alumno.

### Precio

Matrícula de 550 € (IVA incluido). Se establece un único pago.

### Qué es la Fundación UNED

La Fundación UNED junto con la UNED son los encargados de diseñar, promover y realizar todos aquellos estudios que son necesarios en pro del desarrollo científico, cultural, social, económico, de la investigación y de la formación profesional, tanto de la sociedad española como de aquellos países con los que mantiene relaciones de cooperación.

Para ampliar la información, visitar [www.fundacion.uned.es](http://www.fundacion.uned.es) .

## Metodología

Se contemplan las modalidades "Online" y "A Distancia" en función de las preferencias y circunstancias del alumno. Independientemente de la modalidad elegida, el programa y el precio del curso son siempre los mismos.



### Opción 1: Online

Recibirás tus claves para acceder a la plataforma Online que dará soporte al curso. Podrás descargar el material docente, crear foros de debate, tener sesiones de chat, colgar y/o descargar otros materiales relacionados con las materias abordadas a lo largo del curso, etc.

Además, se establecerán horarios de tutorías telefónicas semanales para poder dar soporte a todas las demandas o dudas que tengas.

Podrás vivir la experiencia del aprendizaje compartido donde los alumnos, los materiales pedagógicos y tecnológicos crean una sinergia de gran valor para el afianzamiento y ampliación del aprendizaje. Compartirás tus experiencias, problemas, resolverás y plantearás dudas a tus compañeros, siempre tutelado por profesionales expertos.

### Opción 2: A Distancia

Este es el método tradicional de enseñanza a distancia de la UNED. Recibirás el material docente por correo postal en tu domicilio. Las evaluaciones se entregarán por e-mail o por correo.

Para la resolución de dudas podrás contactar con los profesores por e-mail y se establecerán horarios de tutorías telefónicas semanales para poder dar soporte a todas las demandas o dudas que tengas.

### Modelo de Evaluación

El modelo de evaluación será el mismo para las modalidades Online y A Distancia.

Se llevarán a cabo actividades de evaluación continua a lo largo de los meses del curso:

- Realización de casos prácticos sobre la materia que se aborde en el curso
- Pruebas teóricas tipo Test

### Profesorado

Los profesores que imparten estos cursos pertenecen a la Federación Española de Fisicoculturismo de Castilla la Mancha: expertos en la formación de monitores de musculación y entrenadores personales.

#### Jesús Morales Guillemat



- Licenciado en Actividad Física y Deporte, Atleta reconocido por el Centro de Alto Rendimiento de Madrid y acreditado por la Dirección Nacional de Policía para el adiestramiento de vigilantes de seguridad, escoltas, policía y guardia civil.
- Actualmente dirige su gimnasio en Albacete (Gimnasio Da Vinci) y es **Director de Formación de la Federación de Fisicoculturismo y Fitness de Castilla la Mancha**. También colabora con la publicación de artículos en revistas del sector.
- **Especialista en la supervisión de salas de acondicionamiento muscular y entrenamiento personalizado, tratamiento de lesiones** (como Hipertrofia muscular), **nutrición y suplementación en deporte de alto rendimiento**.

- Condecorado con la medalla de oro de la federación mejicana de fisicoculturismo y fitness junto a Alfonso Gómez por la organización del campeonato de España de fisicoculturismo y fitness.
- Campeón absoluto de Culturismo Clásico en la Comunidad de Levante y Murcia. Clasificado en las primeras posiciones en campeonatos de la Comunidad de Madrid y a nivel nacional.
- Juez y Promotor de numerosos Campeonatos y Copas de Fisicoculturismo a nivel Regional y Nacional en España.



#### Alfonso Gómez Plaza

- Máster en Fisicoculturismo por la IFBB y Juez Nacional e Internacional por la FEFB y la IFBB respectivamente.
- Ha sido Seleccionador de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness y Presidente de la Agrupación de Clubes de Fisicoculturismo y Fitness de la Comunidad de Madrid.
- Actualmente es **Director del Comité Técnico de la Federación Española de Fisicoculturismo** y Presidente de la Agrupación de clubes de Castilla La Mancha.
- Currículum deportivo:
  - **Campeón de Fisicoculturismo de España Junior (1977 y 1978).**
  - **1º clasificado Campeonato de España de Fisicoculturismo Senior (1982, 1983, 1985 y 1987).**
  - **1º clasificado Campeonato de Fisicoculturismo de Europa Senior (1988).**
  - **5º clasificado Campeonato del Mundo de Fisicoculturismo Senior (1987).**
  - **4º clasificado Mr. Universo Senior (1994).**
  - **2º clasificado Mr. Universo Máster (2001).**

## Programa

### A) Introducción

- Lo que representa el trabajo con cargas.
- La misión en la sala de un monitor.
- El uso del trabajo con cargas en otros deportes.
- Usuarios de la sala de musculación; objetivos y prioridades.
- Nuestro principal cometido y compromiso con el usuario.

### B) Los Principios del Entrenamiento con Cargas

- Principios de la carga.
- Principio de relación óptima entre carga y recuperación.
- Principio de repetición y continuidad.
- Principio de incremento progresivo de la carga.
- Principio de la versatilidad de la carga.
- Principio del incremento discontinuo de la carga.
- El principio de periodización.

### C) La Organización de la Carga de Entrenamiento

- Programas rutinas de entrenamiento con cargas.
- Periodización del entrenamiento.
- Lógica y sistemática.
- La importancia de la recuperación.
- La mejora garantizada.

### D) Vocabulario Especifico

- Utilizar y designar los procesos y situaciones relacionadas con nuestra actividad utilizando para ello las palabras técnicas precisas.

### E) Falsas Creencias

- Creencias populares establecidas, que son completamente inciertas y en muchos casos peligrosas, analizadas a través de los conocimientos de un profesional del desarrollo muscular.

- Agua con azúcar previene las agujetas.
- Para perder peso lo mejor es no comer.
- Los hidratos de carbono solo se pueden tomar hasta media tarde sino engordan.
- El ejercicio cardiovascular en ayunas quema más.
- Cuanto más entrene mejor.
- Muchas repeticiones son para definir y pocas son para volumen.
- Yo lo que me quiero quitar es solo la celulitis.
- Y muchas más.

#### F) Aplicación para la Mejora Deportiva

- Frecuencia de entrenamiento por grupo muscular.
- Zona de intensidad/reps por serie.
- Cantidad de series por grupo muscular.
- Modelo de carga para el ejercicio.
- Intervalos de descanso.

#### G) Entrenamiento Básico

- Todos los métodos utilizados en musculación explicados y ejemplarizados.

#### H) Sistemas de Entrenamiento

- Fundamentos de los Sistemas de Entrenamiento.
- Orientación del Entrenamiento de la Fuerza Muscular.
- Fisiología de la Fuerza Muscular.
- Sexo y Edad.
- ¿Qué sucede con la f.m. y su hipertrofia con la 3ra. Edad?
- Masa Muscular.
- Palancas.
- Tipo de Fibra Muscular.
- Motivación Emocional.
- Clasificación de la Fuerza Muscular.
- Las medidas antropométricas.
- Clasificación de los Métodos de Entrenamiento.

### I) Nutrición y Suplementación Básica

- Importancia y bienestar.
- Mejora física.
- Alimentos y clasificación.
- Composición alimenticia.
- Bioquímica básica.
- Descripción y utilización de suplementos deportivos.
- Uso y eficacia.

### J) Entrenamiento Adaptado y Ejercicios

- Anatomía.
- Descripción y visualización de los ejercicios.
- Posibilidades en función de cada necesidad.

## Matrícula e Inscripción

Periodo de matriculación: del 5 de septiembre al 21 de noviembre de 2011.

Duración del curso: 21 de noviembre de 2011 al 28 de febrero de 2012.

### **Inscripción:**

El precio de la matrícula es de 550 € (IVA incluido).

Podrás formalizar tu matrícula vía telemática en la página web del curso [www.cursomonitormusculacion.com](http://www.cursomonitormusculacion.com) o bien en la página oficial de la Fundación UNED [www.fundacion.uned.es](http://www.fundacion.uned.es) .

Si lo prefieres, también puede llamar al teléfono de la Fundación UNED: 91 386 72 75.