

## **CURSO AVANZADO DE ENTRENADOR PERSONAL**

*“Si quieres orientar tu vida profesional, hasta lo que ahora era practicar deporte y musculación, esta formación es un buen comienzo para ello”*



### **Justificación del Curso:**

En los últimos años se ha experimentado un “boom” en lo que a la apertura de gimnasios, centros deportivos se refiere. La práctica del pádel y el running ha pasado a ser parte de nosotros. Nos estamos mentalizando de lo necesario y lo conveniente de la vida sana y de hacer deporte, y son muchos los practicantes de estos deportes, de fitness, musculación etc, los que además de que practicando deporte han encontrado un hobby y una forma sana de cuidarse, sin darse cuenta, (por cómo trabajan, entrenan, y se comportan con los compañeros) **se vuelven sin querer en el referente a la hora de entrenar...** ¿Cuándo vienes tu a entrenar?, ¿Te importaría ayudarme?, ¿Crees que hago bien este ejercicio?, ¿Debería de llevar alguna dieta, o que comes tu? Si te han realizado estas preguntas, y te has planteado alguna vez que tu hobby, se pueda convertir en una forma de vida, este Curso, sin duda alguna, puede ser el comienzo de esto.

### **El Entrenador Personal y la Legislación Española:**

Lo primero de todo hay que saber que la figura del “Personal Trainer” o Entrenador Personal, en España, no está regulada. Tanto los Centros, como los particulares cuando requieren el asesoramiento de un Entrenador Personal, basan esta decisión en **la confianza y en la titulación y experiencia del Entrenador.**

Todos ustedes han entrenado con monitores que se han ganado el respeto y el sitio, a base de entrenar día a día, en la mayoría de los casos, han comenzado su actividad deportiva en un gimnasio, y la dedicación, la ilusión y el estudio, los hacen en esas personas a las que recurrimos, para que nos ayuden a entrenar mejor, evitar lesiones, y “supervisen nuestro entrenamiento”

*“Puede ser incluso, que sea usted, en este momento, esa persona a la que sus compañeros, su entorno requiere y pide consejo”*

### **Objetivo de esta Formación:**

El Curso que **el Área de PARAMEDIC del Grupo GEES Spain**, ha creado para formar a “Entrenadores Personales” está basado en lo relatado anteriormente, **la ilusión y el interés por el estudio y la mejora.**

Se trata de una formación que va dirigida por Expertos del Panorama Nacional, con el objetivo de incrementar los conocimientos que los estudiantes, en este caso ya saben, en muchos casos a base de entrenar ellos mismos y al estudio auto didacta.



El Panel Docente está formado por Profesionales Colegiados como Fisioterapeutas, Psicólogos, Graduados en Actividades Físicas y del Deporte INEF, y con la participación de deportistas de elite, quienes han elaborado un interesante **Curso + Itinerario Formativo**, que tiene como objetivo, formar a “Entrenadores Personales” con prestigio, que se puedan dedicar profesionalmente a cuidar de los que se inician en el deporte, o de los que ya tienen un cierto nivel de exigencia en el mismo y necesitan de un acompañamiento, mientras lo practican.

En esta formación se atenderá no solo lo que tiene que ver con la formación física en sí, si no que se atenderán los primeros auxilios, la motivación, los valores en el deporte y conocimientos sobre como elaborar tablas y programas.

Igualmente ese Curso, se fija como objetivo, despertar en quien lo realice, la curiosidad y la necesidad de realizar **Estudios Superiores Oficiales** en todo lo que tiene que ver con el deporte en general, como Fisioterapia, INEF, El Grado en Maestro de Educación Primaria con especialidad en Educación Física o la Titulación de Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas.(TAFAD) siendo este Curso, un buen comienzo para ello.

### **Programa Formativo:**

#### **Modulo I: 25 horas.**

- Legislación Española y Deporte.
- Anatomía del Cuerpo Humano.
- El Entrenador Personal, cometidos y funciones.
- El Calentamiento en distintas disciplinas deportivas.

#### **Modulo 2: 25 horas.**

- Entrenamiento y Grupos musculares.
- Estiramiento y relajación tras el Ejercicio.
- Primeros Auxilios, incidencias, golpes, bajada de tensión etc.

#### **Modulo 3: 25 horas.**

- Motivación y “Entrenamiento de la Mente”
- La Alimentación, Nutrición y el Deporte.
- Realización de Tablas de Entrenamiento, Gráficos y Curvas, Herramientas Informáticas y Ayudas Tecnológicas en el Entrenamiento Personal.

- Casos Prácticos y Entrenamientos Conjuntos. (Posibilidad de acudir a un gimnasio concertado)
- Entrenamiento Global en Gimnasio (Prueba de Control)

#### **Modulo 4: 15 horas + 10 preparación trabajo final y Prueba de Control.**

- Lecciones Aprendidas.
- Resolución de dudas.
- Examen Final

Motivación y Deporte de alto rendimiento por parte de Sheila Herrero.  
Entrega de Diplomas y Credenciales y Cierre del Curso.

El **Curso tiene una duración de 100 horas on line**, que corresponden con la formación básica que un “Entrenador Personal” debe de conocer y de saber dominar

#### **Plan de Estudios: (Ciudad de Zaragoza).**

Durante el mes de estudio el alumno deberá de seguir un itinerario formativo que consistirá en el estudio de unos temarios, la realización de una pruebas de control – evaluación continua, mediante ejercicios escritos y casos prácticos que se llevaran a cabo on line.

Es necesario un buen nivel de comprensión y la utilización de herramientas informáticas (Office y Manejo de Correo Electrónico) por parte del alumno

#### **Panel Docente:**

Profesor, **Iñiqui Flecha**, Graduado en INEF.

Profesora, **Roly Navlet**, Dtra. En Psicología del Deporte.

Profesor, **Jorge García**, SOS y Técnico en Primeros Auxilios.

Profesora, **Bibiana Gutiérrez**, Dtra. En Fisioterapia y Rehabilitación.

Profesora. **Jenny Carvajal**, Lcda. En Fisioterapia y Entrenadora Personal.

Profesora, **Sheila Herrero**, Coach, Campeona del Mundo de Patinaje, (Mejor palmarés deportivo de la Historia del Deporte Español).

Director del Curso, **Diego Miranda**, Director de Operaciones del Grupo GEES.

# PANEL DOCENTE



## Profesor Don Iñiqui Flecha.

- Licenciado en Educación Física y Deporte.
- Diplomado en Educación.
- Director de Seguridad.
- Profesor del Curso Superior Universitario de Director de Seguridad – Grupo GEES Spain.

## Profesora Doña Roly Navlet.

- Doctora en Psicología del Deporte.
- MBA en Gestión y Dirección de Recursos Humanos.
- Máster en la Intervención en la Ansiedad y el Estrés.
- COACH de Equipos ICF – Coach Executive.



## Profesora Doña Bibiana Gutiérrez.

- Doctora en Fisioterapia y Salud Ocupacional.
- Especialista en Terapia Deportiva y Ortopedia.
- Especialista en Rehabilitación Traumatológica.
- Especialista en Tratamiento Respiratorio.
- Especialista en Terapia del Tórax.
- Especialista en Tratamiento Neumológico.

## Profesora Doña Jenny Carvajal.

- Licenciada en Fisioterapia.
- Especialista en Terapia Deportiva y Ortopedia.
- Especialista en Rehabilitación Traumatológica.
- COACH Entrenadora Personal Deportiva.
- Especialista en Rehabilitación para 3ª Edad.





### Profesor Don Jorge García.

- Técnico Especialista en Protección Civil.
- Instructor Acreditado por la SEMICYUC en el uso y formación de Desfibriladores DEA.
- Instructor en Salvamento y Socorrismo Acuático por Cruz Roja Española.
- Instructor de Emergencias y Primeros Auxilios por Cruz Roja Española.

### Profesora Doña Sheila Herrero.

- Deportista de Élite 15 Veces Campeona del Mundo.
- 136 Títulos Europeos (42 Medalla de Oro).
- 189 Títulos Nacionales (88 Medalla de Oro).
- Records Absolutos del Mundo,(2 de estos vigentes)

Sin duda alguna estamos hablando de la mejor deportista de la Historia del Deporte Español, en la actualidad entrenadora personal COACH.

Visite su Web Oficial: [www.sheilaherrero.org](http://www.sheilaherrero.org)



## COLABORADORES ESPECIALES EN EL CURSO

**SPORTSALUD™**  
ZARAGOZA

**zeumat**

### Normativa del Curso:

Durante la realización del Curso será de uso obligatorio seguir las indicaciones en cuanto al protocolo y atención continua, que sean dadas por parte del Profesorado y Dirección de Formación.

Cualquier actitud que vaya en contra de lo que el Profesorado indique durante la realización del Curso, será motivo de expulsión del alumno, sin el perjuicio de que se puedan emprender otras acciones legales o administrativas contra la persona que las lleve a cabo, por parte del **Grupo GEES.**



### **Precio del Curso e Inscripción:**

El Curso tiene un precio de **300 euros para integrantes del Grupo GEES y Organizaciones con Convenio Académico y o Formativo**, (Precio para Alumnos sin pertenencia a estos colectivos de 390 euros) Un precio altamente competitivo al ser de tres euros por hora lectiva.

El Curso admite un **máximo de diez alumnos**, (formación personalizada) por cada edición, siguiendo estrictamente la Organización el orden de inscripción al mismo. La inscripción debe de realizarse mediante el ingreso bancario de la cantidad correspondiente en cada caso (Alumno asociado o no) en la CC del **Grupo GEES: 2038 7413 5930 0037 2512** Indicando **Nombre y Apellidos** y la Referencia **“ENTRENADOR PERSONAL I”** enviando posteriormente un correo electrónico a la dirección de email: [info@gees-spain.org](mailto:info@gees-spain.org) que debe de incluir el justificante bancario, un breve CV, y una fotografía en formato JPG con fondo blanco tipo DNI para la confección del Carné de **“ENTRENADOR PERSONAL”**

## **FIN DEL PLAZO DE MATRICULACION 3 Días antes del Inicio del Curso**



### **Consejos para elegir bien un Curso de Entrenador Personal.**

**1.- Infórmese bien de qué le ofrece cada Curso.** No deje nada sin preguntar: requisitos de acceso, horarios, precios, materiales incluidos, título que se obtiene... Busque una entidad reconocida y de confianza.

**2.- Conozca al Profesorado.** Infórmese de quiénes son los profesores, de su trayectoria y de su titulación. Una Institución de prestigio, es una formación de calidad, recuerde que este Curso, es la base de una formación continua...

**3.- Elija la modalidad a la que pueda sacar más provecho.** Sólo usted sabe el tiempo del que dispone. Decida entre la modalidad presencial o a distancia en función de la cantidad de horas que pueda invertir en él. Nosotros le recomendamos la “mixta” que combina ambas modalidades.

Tras finalizar el Curso usted obtendrá su **Diploma + Carné de Personal Trainer + Certificado de Competencias + una Carta de Recomendación Personal realizada por la mejor deportista de la Historia. La patinadora Sheila Herrero, Madrina del Área de Deportes del Grupo GEES Spain**

Desde el **Grupo GEES**, los Profesores y Docentes, le esperamos.

Información adicional en: [info@gees-spain.org](mailto:info@gees-spain.org) o [paramedic@gees-spain.org](mailto:paramedic@gees-spain.org)

**Área de Paramedic**

Grupo GEES Spain

[paramedic@gees-spain.org](mailto:paramedic@gees-spain.org)



**Dirección de Operaciones**

Grupo GEES Spain.

[do@gees-spain.org](mailto:do@gees-spain.org)

