



## EL ENTRENADOR PERSONAL Y LA VALORACIÓN POSTURAL.

Código del curso: **2016cc31**

**Fecha de celebración:** del 25 al 27 de julio de 2016.

**Directora:** Dña. África Hidalgo García. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Jefa de estudios y docente de la escuela de formación energía Pilates.

**Duración:** 20 horas.

**Libre configuración:** 2 créditos.

**Eurocréditos:** 1,5 ECTS.

**Tarifa:** 70 €

---

**Resumen del contenido del curso:** “Un buen profesional es aquél que de leer una valoración puede imaginar a ese sujeto en cuestión sin haberle visto”.

A menudo, los entrenadores personales se aventuran a entrenar a cualquier persona que cae en sus manos sin hacer ningún tipo de valoración postural tanto estática como dinámica.

Normalmente le hacen algún test físico, tal como una prueba cardiovascular o de fuerza, quedándose esta información muy incompleta ya que lo más importante debiera ser como se mueve, y por qué no mueve lo que no mueve.

En este curso te enseñaremos a analizar posturalmente a cualquier persona y a determinar las pautas posteriormente aplicables a la planificación del entrenamiento.

### Dirigido a:

- Estudiantes o Graduados en CAFD.
- Licenciados en INEF.
- Diplomados en Magisterio de Educación Física.
- Diplomados en Fisioterapia.
- TAFAD.
- Todos los profesionales del sector deportivo y de la salud (entrenadores personales, técnicos deportivos y técnicos multidisciplinares, etc....) así como a todas las personas interesadas en la materia.

---

### Programa:

**Lunes 25 09'00-09'30** Recepción y entrega de documentación.

**10'00-10'30** Inauguración del curso.

**10'30-12'30** Conferencia: “**¿Qué es un entrenador personal? La entrevista inicial y la valoración personal: ¿Por dónde empezar a programar un entrenamiento personal?**”.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

**12'30-15'00** Conferencia: “**Tipos posturales estándar: características y aspectos a tener en cuenta**”.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

**16'30-18'30** Taller: “**Entrevista inicial. Recopilación de información por parejas**”.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

**Martes 26 10'00-12'30** Conferencia: “**La valoración postural de la estática**”.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

**12'30-13'00** Descanso.

**13'00-15'00** Taller: “**Hacer una valoración postural estática por parejas**”.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

- 16'30-18'30** Taller: **“La valoración postural de la dinámica (ejercicios y tests)”**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

- Miércoles 27 10'00-12'00** Taller: **“Hacer la valoración dinámica por parejas”**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

**12'00-12'30** Descanso.

- 12'30-15'00** Conferencia: **“Fases del entrenamiento personal y proceso mental del entrenador”**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

- 16'30-18'30** Conferencia: **“Pedagogía y didáctica del entrenamiento personal”**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates. Entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Directora y docente de la escuela de formación Energía Pilates.

**18'30-19'00** Clausura del curso y entrega de diplomas.

**PATROCINAN:**



**Instrucciones de matrícula:**

[www.upo.es/olavideencarmona/cursos\\_de\\_verano/normativa\\_matriculacion/](http://www.upo.es/olavideencarmona/cursos_de_verano/normativa_matriculacion/)

**Automatricula:**

[www.upo.es/olavideencarmona/cursos\\_de\\_verano/automatricula/](http://www.upo.es/olavideencarmona/cursos_de_verano/automatricula/)

Sede Olavide en Carmona - Rectora Rosario Valpuesta  
C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 - Carmona (Sevilla)  
954 978 149 / 954 144 355  
[www.upo.es/olavideencarmona](http://www.upo.es/olavideencarmona)  
[olavideencarmona@upo.es](mailto:olavideencarmona@upo.es)