

# AMM

SPORT



Curso de Certificación Elements



# Curso de Certificación Elements

<b>Curso</b>	<b>Certificación Elements</b>	<b>Lugar</b>	<b>Universidad Andrés Bello, Sede Casona de Las Condes</b>
<b>Horario</b>	<b>09:00 a 20:30 hrs.</b>	<b>Cupos limitados</b>	

El entrenador personal es un profesional del movimiento, que debe ser capaz de utilizar las más diversas herramientas para cumplir con los objetivos de sus clientes y liderar cambios eficaces y duraderos en sus niveles de salud y rendimiento.

Este liderazgo debe fundamentarse en el desarrollo integral de aptitudes, habilidades y conocimientos, cada vez más variados, holísticos y, al mismo tiempo, multifactoriales. Ser capaz de cubrir todas estas facetas supone un desafío para el entrenador personal hoy en día, dada la continua y rápida evolución de nuestro sector.

Actualmente, el profesional de la salud se enfrenta al reto de conseguir resultados de forma segura, eficaz y eficiente con unos clientes, en la mayoría de los casos, poco motivados para hacer ejercicio físico, con poco tiempo y con malos hábitos de alimentación. La metodología **Elements** pretende dar respuesta y apoyar a los profesionales de la salud en su búsqueda de soluciones para superar este reto, ofreciéndoles una herramienta que filtra los últimos avances científicos, junto con una aplicación vivencial muy elevada y aplicada de forma real.

**Elements** no pretende ser EL método, sino una vía de desarrollo global para el entrenador, con el objetivo de optimizar sus aptitudes y habilidades prácticas, de tal forma que pueda convertirse en motor de cambio, refuerzo, ejemplo e inspiración para todos sus clientes.

**Elements** nace con la ilusión de integrar e incluir aquellas metodologías y herramientas disponibles para el entrenador que hayan demostrado efectividad y posibilidad reales de aplicación: serás bienvenido si aportas de forma constructiva. Por ello, en esta formación se podrán ver desde técnicas que provienen de la halterofilia hasta técnicas de prevención de lesiones basadas en las propiedades del tejido miofascial, pasando por un amplio abanico que incluyen las superficies inestables, control del propio cuerpo y movimientos gimnásticos, técnicas cardiovasculares de alta intensidad, cross training, etc.

**Conciencia**



**Experiencia**



**Ciencia**

Patrocina



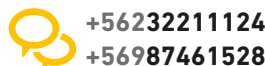
Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.





## Objetivos

- 01** Conseguir realmente resultados dentro del período ventana de permanencia mínimo de nuestros clientes en un centro (12 semanas). Ser efectivos.
- 02** Gestionar el riesgo de lesión reduciéndolo al mínimo. Ser eficientes.
- 03** Utilizar todas las herramientas a nuestra disposición disponibles en nuestro sector, sin exclusiones.
- 04** Optimizar las capacidades del cliente, abrirle vías para su desarrollo integral como ser humano.
- 05** Optimizar las capacidades del entrenador, convertirnos en motor de cambio, ejemplo a seguir, inspiración y apoyo.

## Programa

### 01 Introducción a Elements®

- Paradigma actual del fitness y soluciones disponibles.
- Mitos y realidades sobre el entrenamiento funcional.

### 02 Fuego

- Calentamientos dinámicos y técnicas de activación avanzadas.
- Últimas novedades en entrenamiento cardiovascular de alta intensidad. Implicaciones metabólicas y consideraciones para el diseño de programas.
- Técnicas de entrenamiento: Aplicación del Boxeo y el Kick-Boxing en el entrenamiento personal y de grupos reducidos.
- Técnicas de entrenamiento: Ejecución de los ejercicios cardiovasculares básicos (técnica de carrera, remo, bicicleta, elíptica, comba y otros ergómetros habituales en las salas de fitness).
- Nutrición Elements.
  - El control del índice glucémico.
  - La dieta proteinada como método eficaz para la pérdida de peso graso.
  - Ayudas ergogénicas en el entrenamiento de alta intensidad.

Patrocina



Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.



+56232211124  
+56987461528



amella@ampsport.cl



## 03 Aire

- Bases científicas para el entrenamiento del equilibrio y la estabilidad central.
- **Core training:** pautas de entrenamiento e integración por niveles de progresión.
- **Técnicas de entrenamiento:** Pliometría, agilidad y velocidad.
- **Técnicas de entrenamiento:** Control corporal y patrones básicos de movimiento con autocargas.
- **Técnicas de entrenamiento:** Acrobacias y movimientos gimnásticos aplicados al entrenamiento personal y al desarrollo de la salud en diferentes tipos de clientes.
- Flexibilidad dinámica.

## 04 Tierra

- Últimas novedades sobre el entrenamiento de fuerza: volumen, descansos, intensidades.
- **Técnicas de entrenamiento:** Movimientos olímpicos y sus variantes. Metodología de enseñanza y progresión.
- **Técnicas de entrenamiento:** Powerlifting y ejercicios Strongman.
- **Técnicas de entrenamiento:** Ejercicios y aplicación de materiales no convencionales.

## 05 Agua

- La compensación de los eslabones débiles: ejercicios y pautas de prescripción por núcleos articulares.
- Medios para acelerar la recuperación.
- Liberación miofascial.

## 06 El Quinto Elemento

- **Filosofía Elements:** el profesional de la salud como motor de cambio interno y externo.
- **Bases para el desarrollo personal:** Coaching, Bushido y Kaizen.
- **Técnicas de entrenamiento:** Meditación y Relajación.

Patrocina



Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.



+56232211124  
+56987461528



amella@ampsport.cl



## 07 Valoración del cliente y programación

- Valoración integrada del cliente por sistemas biológicos.
- La progresión por niveles funcionales.
- Ejemplos de entrenamientos tipo. Desarrollo de sesiones.
- Diseños de bloques de entrenamiento Elements.
- Adaptaciones y ajustes de los bloques de entrenamiento en función del cliente y de diferentes objetivos

## Docentes

### Iván Gonzalo Martínez (En Chile)

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster en Investigación (UPM), Especialista Universitario en Nutrición Deportiva (UCA), Postgrado en Entrenamiento Funcional (CAECE).

Entrenador Personal y Especialista en Fuerza y Acondicionamiento con Distinción por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT,\*D y CSCS,\*D), Entrenador Personal certificado (ACE-CPT, ACSM-CPT, RU-CPT, EPA FEFF, EP AEF, FEH). Especialista Certificado en Fitness Metabólico y Locomotor, Entrenador Nacional de Musculación y Físico-Culturismo, Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal, Máster Personal Trainer APECED, Máster Trainer Wellness Institute Technogym.

### Felipe Mantecón (sólo en España)

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM), Especialista Universitario en Entrenamiento Personal (UPM).

Entrenador Personal y Especialista en Fuerza y Acondicionamiento por la National Strength and Conditioning Association (NSCA-CPT).

Especialista en Metodología Elements. Especialista en Entrenamiento por Cadenas Musculares, especialista en barefoot training.

Patrocina



Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.



+56232211124  
+56987461528



amella@ampsport.cl



# Curso de Certificación Elements

## Docentes

### Miguel Gómez Alsius (sólo en España)

Máster en Técnicas de Pilates.

Director Técnico Palestra Madrid.

Máster Trainer Internacional Technogym-Wellness Institute.

Especialista Certificado en Metodología Elements.

### Carlos López Rallo (sólo en España)

Lic. en CAFyD por la Univ. Politecnica de Madrid

Graduado en Fisioterapia por la Universidad Europea de Madrid

Certificado en metodología Elements

Entrenador superior y personal por la ENECMF

valor

30 Cupos

\$350.000

## El Curso incluye:

- Documentación de los contenidos expuestos en el curso, documentación complementaria y material videográfico para cumplimentar el proceso de certificación.
- Convalidación de 1 crédito CEU para cualquier certificación de la NSCA (CPT o CSCS).
- Certificado de asistencia al curso.
- Tutorización online durante todo el proceso de certificación y evaluación.
- Asesoramiento personalizado para la adquisición de material y diseño de espacios de entrenamiento.

Patrocina



Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.



+56232211124  
+56987461528



amella@ampsport.cl



## Titulación

- Si se supera la evaluación final, un certificado de Especialista en Metodología Elements (150h), expedido por la Asociación Profesional de Entrenamiento Personal.
- Sólo las personas que superen la evaluación podrán tener acceso al portal online Elements y entrarán a formar parte de la red de profesionales acreditados para impartir esta metodología.
- Las personas y centros acreditados tendrán su espacio web, podrán acceder a los seminarios avanzados por elementos y cursos de reciclaje, y tendrán importantes descuentos en la utilización del merchandising de la marca Elements™.

## Convalidación



Los especialistas certificados en metodología Elements podrán convalidar el seminario de 20h, con el título en inglés "high intensity interval training, cross training and other extreme conditioning programs", reconocido por la Universidad de Greenwich.



Los especialistas certificados en metodología Elements podrán acceder a la convalidación del título oficial de "Especialista en Entrenamiento Personal", expedido por la Federación Madrileña de Halterofilia.

## ¿Reservaste tu cupo y no puedes asistir?

Esperamos que esto no suceda, pero si anulas tu inscripción ten en cuenta que:

- Con 1 mes de anticipación: te devolvemos el 100%.
- 1 mes-15 días: 50% del importe del curso.
- Menos de 15 días: No se admiten cancelaciones (se reservará esa cuota para otras ediciones del curso si se cubre esa plaza con otro asistente).

Patrocina



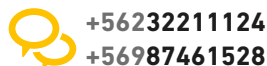
Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.





# Curso de Certificación Elements

## Evaluación

- Dado el carácter eminentemente práctico de la formación, es necesario completar el 80% de asistencia a las clases presenciales para obtener el certificado de asistencia.
- Una vez finalizadas las clases presenciales, el alumno dispondrá de 7 meses para completar el proceso de certificación a distancia, que consiste en:
  - Demostración teórica y práctica del dominio de los 5 componentes básicos de Elements: Fuego, Aire, Tierra, Agua y Éter.
  - Demostración práctica de la aplicación de las técnicas de ejercicios básicas de cada uno de los 4 elementos, así como de sus adaptaciones a un cliente real.
  - Diseño de un bloque completo original.
  - Aplicación de un bloque prediseñado en dos clientes reales. Análisis crítico y justificado de los resultados obtenidos.
- La evaluación podrá presentarse dos veces durante este periodo. En caso de no ser superada, las siguientes evaluaciones tendrán un coste añadido de 75€ durante el año siguiente a la realización del curso de formación.
- Si el candidato no ha superado la evaluación durante el año siguiente al curso de formación, dada la continua actualización que se vive en el campo de la salud, tendrá que volver a presentarse al curso de formación o acreditar la realización de cursos de formación continua que certifiquen su aptitud y disposición para la superación de la evaluación.

Patrocina



Certifica



Organiza



Para más información comunícate con nosotros.



+56232211124  
+56987461528



amella@ampsport.cl