

CURSO ENTRENADOR ESPECIALISTA DE STREET WORKOUT Y CALISTENIA

FESWC – IFBB

INTRODUCCIÓN.

En vistas al creciente auge y demanda de los deportes urbanos practicados al aire libre, la Federación Española de Street Workout y Calistenia ha creado el primer curso de Street Workout y Calistenia certificado, con la colaboración del organismo más prestigioso en el mundo del fisiculturismo, la IFBB.

Esta nueva modalidad (Street Workout & Calistenia), que cada día adquiere un aspecto más serio gracias a la multitud de campeonatos nacionales e internacionales que se van realizando por todo el mundo, permite además de realizarse como deporte, la posibilidad de usarse como un método de entrenamiento efectivo basado en la Calistenia, que sirve tanto para las personas que tan sólo buscan una mejora corporal, como para aquellos atletas que desean mejorar sus capacidades físicas y su potencial en otros deportes.

Dada la versatilidad, las adaptaciones y mejoras corporales de este sistema, es una disciplina ideal para ser la base deportiva de otros deportes gracias al aprendizaje de controlar el peso corporal en cualquier situación, utilizando los fundamentos elementales de la biomecánica humana y aportando una transferencia real a todos los deportes. Por este motivo, la calistenia se convierte en una herramienta muy interesante de cara a un gran sector de la población, tanto profesional como particularmente.

La Calistenia se adapta a las necesidades de los nuevos tiempos, siendo una opción muy atractiva y necesaria para los consumidores deportivos y para los profesionales del entrenamiento, ya que nos permite:

- El desarrollo corporal y de todas las capacidades físicas trasladables a otros deportes: desarrollo propioceptivo, neurológico, muscular, etc...
- Entrenar en cualquier lugar. Facilitando así la práctica y desarrollo de la actividad física, aumentando exponencialmente las posibilidades de desarrollo y el número de clientes potenciales.
- Desarrollarla incluso en poblaciones especiales, ya que es eficiente en recuperación y adecuación postural, rehabilitación de lesiones, etc...

-Iniciar a jóvenes y no tan jóvenes atletas de manera pionera en el mundo de un nuevo y atractivo deporte, que se encuentra actualmente en auge, de una manera profesional, de calidad y efectiva.

OBJETIVOS DEL CURSO.

Conseguir que el alumnado de este curso obtenga los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poner en práctica métodos y programas de entrenamiento basados en la Calistenia de forma segura y eficiente, además de introducirse profesionalmente en una nueva modalidad deportiva como es el Street Workout & Calistenia.

A QUIÉN VA DIRIGIDO.

El curso de entrenador especialista de Street Workout y Calistenia va dirigido a profesionales del deporte y el entrenamiento deportivo que quieran aumentar sus conocimientos sobre las metodologías tradicionales del control y desarrollo de las capacidades físicas por medio del peso corporal (fuerza máxima, submáxima, potencia, resistencia, movilidad articular, flexibilidad...), más allá de las salas de musculación y métodos deportivos específicos, y en general va dirigido a cualquier persona que quiera convertirse en entrenador especializado de Calistenia y descubrir el movimiento social sin precedentes del Street Workout.

TEMARIO DEL CURSO.

TEMA 1.- ¿QUÉ ES EL STREET WORKOUT Y LA CALISTENIA?

- Gimnasia deportiva y Street Workout y Calistenia.
- El SWC en América.
- El SWC en España.
- El SWC en Europa.
- La Asociación Española de Street Workout & Calistenia.
- La Federación Española de Street Workout & Calistenia.

TEMA 2.- ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA APLICADAS AL ENTRENAMIENTO.

- El esqueleto humano.
- Articulaciones.
- Ligamentos.
- Tendones.
- Sistema Nervioso (SNC y SNP).
- Sistema muscular.

- Anatomía muscular microscópica.
- Planos de referencia anatómica.
- Procesos de obtención de energía.
- El Core, núcleo del cuerpo humano.

TEMA 3.- TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO.

- Valoración Inicial del cliente.
- Principios del entrenamiento.
- Adaptación, Sobreentrenamiento y Fatiga.
- Variables del entrenamiento.
- Periodización del entrenamiento.
- Entrenamiento aeróbico.
- Entrenamiento de Fuerza.
- Entrenamiento de Flexibilidad y ROM, calentamiento.
- Entrenamiento en Poblaciones Especiales.
- Lesiones comunes y primeros auxilios.

TEMA 4.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO.

- Tipos de rutinas.
- Distribución y nomenclatura.
- Métodos establecidos.
- Ejercicios fundamentales.
- Métodos de entrenamiento por niveles.
- Glosario de Ejercicios (más de trescientos ejercicios y progresiones).

TEMA 5.- NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

- Introducción.
- Recomendaciones alimenticias.
- Definiciones.
- Macronutrientes.
- Micronutrientes.
- Metabolismo.

TEMA 6.- CONSEJOS.

- La importancia de crear una buena base con los ejercicios básicos.
- La multilateralidad.
- La técnica debe primar siempre.
- Aléjate de las lesiones.
- Descanso.
- Preparación de una competición.
- Colocación escapular.

HORAS TEÓRICAS Y PRÁCTICAS.

El curso está dividido en dos bloques:

- Bloque teórico: 26 horas online.
- Bloque teórico-práctico: 24 horas presenciales.
- Duración total: 50 horas.

-El bloque teórico será impartido de manera online, facilitando al alumno todo el material del curso para que pueda aprender todos los contenidos necesarios para la realización del curso. Los alumnos dispondrán de tutorías colectivas e individuales, una vez a la semana a lo largo de un mes, con un profesor teórico, para resolver las dudas que les puedan surgir sobre cualquier asunto.

-El bloque teórico-práctico será impartido en periodos de 8 horas repartidos en 3 días. Viernes, sábado y domingo. En este bloque, el alumno aprenderá todo lo necesario para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica. Para ello se dispondrá de dos monitores especializados, uno teórico-práctico y otro práctico.

MODALIDADES DEL CURSO.

El curso consta de dos modalidades:

1. Presencial con parte teórica a distancia: Modalidad donde los alumnos deberán realizar una parte teórica online antes de realizar la parte presencial, que será evaluada con un examen online de contenidos. Esta modalidad está diseñada para facilitar la comprensión de aspectos fundamentales de la actividad física antes de realizar la parte presencial. De este modo, los alumnos podrán planificarse cómodamente el aprendizaje de la parte teórica.

2. A distancia: Existe la posibilidad de realizar el curso de manera no presencial, aprobando el 80% de los contenidos mediante un examen online teórico-práctico, realizado el último día del curso. Los alumnos dispondrán de tutorías colectivas e individuales, una vez a la semana a lo largo del curso, con un profesor, para resolver las dudas que les puedan surgir sobre cualquier asunto.

Horas totales curso online: 50 horas. Duración del curso: Plazo de dos meses máximo para completar la formación.

LUGAR Y HORARIO:

-Arnold Classic Europe 2017, Barcelona.

-Jueves de 12 a 20, Viernes de 12 a 20, y domingo de 10:00 a 18:00.

PLAZAS:

-80 plazas para el modo presencial (Para la realización del curso presencial es necesaria la inscripción de al menos 25 personas).

-120 plazas para el modo a distancia (Para la realización del curso a distancia es necesaria la inscripción de al menos 10 personas).

La organización se reserva el derecho de eliminar la convocatoria del curso si no se consiguen las inscripciones necesarias en cualquiera de las dos modalidades de formación.

REQUISITOS Y EXAMEN DE CONTENIDOS.

No se precisan requisitos previos.

Al finalizar el curso se realizará un examen sobre todos los contenidos incluidos en la formación. Para poder obtener el diploma acreditativo hay que superar dicho examen demostrando que se han comprendido los principios básicos de la formación como entrenador de Street Workout y Calistenia.

El examen se realizará el último día del curso bajo la supervisión del profesorado.

DIPLOMA Y CERTIFICACIONES.

El diploma expedido contará con las certificaciones oficiales de la F.E.S.W.C y la I.F.B.B., contando con el respaldo de las convalidaciones europeas vigentes en la actualidad.

PRECIO DEL CURSO:

El coste del curso de Entrenador Especialista de Street Workout y Calistenia I.F.B.B. – F.E.S.W.C. es de 400 euros. El pago se realizará mediante transferencia bancaria a la cuenta de la F.E.S.W.C antes del inicio del curso.

MATERIAL:

- Libro de texto.
- Libro digital anatomía.
- Pen drive. Libro de texto del curso en formato digital (PDF).
- Diploma acreditativo oficial I.F.B.B - F.E.S.W.C.
- Obsequios.

INSCRIPCIONES:

Próximamente a través de la F.E.S.W.C

PROFESORADO.

PARTE TEÓRICO - PRÁCTICA:

Alejandro García Agustín (Sandro).

- Coautor del Libro: Street Workout & Calistenia.
- Creador del Curso de Entrenador Especialista de SWC F.E.S.W.C.
- Entrenador Especialista de Street Workout & Calistenia F.E.S.W.C.
- Entrenador Personal I.F.B.B.
- Monitor de Musculación I.F.B.B.
- Nutrición y Suplementación Deportiva I.F.B.B.
- Entrenador de Baloncesto por la Federación Española.
- Monitor de Patinaje Club Esencia Patín y Acariciando el Asfalto.
- Entrenador Personal e Instructor de Clases colectivas de SWC en C.D. Alcalistenia (Guadalajara-Madrid) y C.D. femenino Barkyrias (Madrid).
- Entrenador Clases Colectivas Calistenia Escuela Pole & Roll (Madrid).
- Fundador y Presidente Asociación Alcalistenia Fitness Street Workout (Guadalajara).

- Fundador y Vicepresidente Club deportivo Alcalistenia SWC (Guadalajara-Madrid).
- Cofundador del Club deportivo Barkyrias (Madrid).
- Director del Comité de Formación y Dirección de Entrenadores del Club Deportivo Alcalistenia SWC (Guadalajara-Madrid).
- Miembro de la Dirección del Comité de Formación y Competición de la Federación Española de Street Workout & Calistenia.
- Miembro de la Junta Directiva y Cofundador de la A.E.S.W.C. Y F.E.S.W.C.
- Miembro del Comité de Eventos Deportivos y Sociales de la F.E.S.W.C.

Diego Antonio Fragoso Carro.

- Coautor del Libro: Street Workout & Calistenia.
- Creador del Curso de Entrenador Especialista de SWC F.E.S.W.C.
- Entrenador Especialista de Street Workout & Calistenia F.E.S.W.C - I.F.B.B.
- Entrenador Personal I.F.B.B.
- Monitor de Musculación I.F.B.B.
- Master en Fisioculturismo I.F.B.B.
- Preparador Físico Club Deportivo de Hockey Ayamonte.
- Monitor de Ciclo Indoor.
- Monitor de Entrenamiento Funcional.
- Fundador y Presidente Club Deportivo Onubarz Calisthenics.
- Presidente del Comité de Formación y Competición de la F.E.S.W.C.
- Miembro de la Junta Directiva y Cofundador de la A.E.S.W.C. Y F.E.S.W.C.
- Miembro del Comité de Eventos Deportivos y Sociales de la F.E.S.W.C.

Jose Antonio Nieto Godoy (Joe).

- Coautor del Libro: Street Workout & Calistenia.
- Creador del Curso de Entrenador Especialista de SWC F.E.S.W.C.

- Entrenador Especialista de Street Workout & Calistenia F.E.S.W.C – I.F.B.B.
- Entrenador de Calistenia por la wco (level 1, 2)
- Monitor de musculación y fitness, Coach Físico-técnico, fundador y presidente del club deportivo Spartans Barz.
- Miembro de la Dirección Comité de Formación de Jueces y Entrenadores de la F.E.S.W.C.
- Miembro de la Junta Directiva y Cofundador de la A.E.S.W.C. Y F.E.S.W.C.
- Diseñador de estructuras multifuncionales para el deporte urbano.
- Miembro del Comité de Eventos Deportivos y Sociales de la F.E.S.W.C.

PARTE PRÁCTICA:

Yerai Alonso Febles.

- Entrenador especialista de Street Workout y Calistenia F.E.S.W.C.
- Entrenador Personal por la IFBB
- Técnico Superior en Nutrición y Dietética
- Experiencia como entrenador personal
- Experiencia como entrenador online
- Ponente principal en talleres de Calistenia
- Ayudante en talleres de Calistenia de Artem Morozov
- Ayudante en talleres de Calistenia de Raúl Villarreal
- Jurado en competición internacional de Calistenia Vigo Street Stunts 2016
- Jurado en competición de Calistenia Arnold Classic 2016
- Fundador de noGravity Street Workout
- Fundador del canal de Youtube con más repercusión en habla hispana sobre Calistenia
- Cofundador de la World Bodybuilding & Physique Federation
- Campeón de Canarias de Calistenia 2016

- Competidor en el Campeonato de España de Calistenia 2016
- Autor del libro: Guía Completa de Calistenia y Street Workout

PRESIDENTE F.E.S.W.C.

Raúl Aldaraví Fernández.

- Cofundador y presidente de la A.E.S.W.C. y la F.E.S.W.C.
- Fundador del Club Deportivo Spartans Toletvm Street Workout.
- Organizador de eventos deportivos: Stage 2015 Toledo, Battle Of The Bars 2015 Madrid, Toletvm Workout Fest 2016, World Championship Street Workout 2016 Vigo.
- Project Community Manager de A.E.S.W.C y F.E.S.W.C.
- Entrenador especialista de Street Workout y Calistenia F.E.S.W.C - I.F.B.B.
- Miembro del Comité de Eventos Deportivos y Sociales de la F.E.S.W.C.

La FESWC.

La Federación Española de Street Workout y Calistenia nace con una necesidad real de crear una organización nacional donde todos los equipos de las distintas comunidades autónomas estén reconocidos y trabajen en conjunto para poder gestionar esta disciplina deportiva. La función principal de esta organización es promover este deporte, fomentarlo y hacer que siga creciendo con la ayuda de todos.

Los equipos deportivos estaban sustentados anteriormente en asociaciones deportivas pero con la creación de la AESWC (Asociación Española de Street Workout y Calistenia) todos los equipos existentes se constituyeron como clubs deportivos. El objetivo principal de esta asociación nacional fue conseguir tener el número de clubs deportivos necesarios para poder crear una federación real de SWC, creada por y para todos.

Actualmente, después de años de mucho esfuerzo y gracias a la ayuda de todos los clubs deportivos a nivel nacional, la Federación Española de Street Workout y Calistenia es una realidad, inscrita legalmente en el Ministerio de Interior.

OBJETIVOS:

- Fomentar hábitos de vida saludable.
- Promover el compañerismo y el trabajo en equipo.
- Mejorar la superación personal, la autoestima y la confianza de las personas que practican este deporte.
- Crear hábitos de responsabilidad y disciplina.
- Facilitar espacios de participación comunitaria, así como realizar labores de integración social con aquellos participantes que se encuentren en situaciones más desfavorecidas.
- Fomentar valores de igualdad, tolerancia y hermandad.
- Potenciación de las facultades personales y laborales.
- Inculcar el deber de ofrecer ayuda a quien lo necesite.
- Asegurar unos principios fundamentales y saludables en todas las competiciones realizadas.
- Velar por los intereses colectivos de todos los equipos y personas que forman la Federación Española de Street Workout y Calistenia.

¿CÓMO SE CONSIGUE?

- Charlas y talleres en institutos, colegios, centros sociales y educativos.
- Exhibiciones en espacios públicos o en fiestas. Creación de eventos.
- Uso de las redes sociales.
- Colaboración con proyectos e instituciones con valores similares.
- Colaboración en proyectos internacionales.
- Organización de campeonatos autonómicos, nacionales e internaciones.
- Desarrollo y creación de nuestra escuela nacional de formación.

CONTACTO

- Alejandro García Agustín (Sandro).

email: sandroentrenadorpersonal@gmail.com

- Diego Antonio Fragoso Carro.

email: dafctraining@gmail.com

- Jose Antonio Nieto Godoy (Joe).

email: spartansbarz@gmail.com

- Raúl Aldaraví Fernández.

email: raulaldaravi@gmail.com

- F.E.S.W.C. Federación Española Street Workout & Calistenia.

Email: info@feswc.com

Teléfono 1: 618870346

Teléfono 2: 608308636