

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

### Programa de l'acció formativa

Unitat de Competència relacionada (UC): UC\_0274

Calendari del curs:

Totes les sessions són dissabte de 9 a 15h.

- Sessió 1 - 17 de febrer
- Sessió 2 - 2 de març
- Sessió 3 - 16 de març
- Sessió 4 - 30 de març
- Sessió 5 - 13 d'abril
- Sessió 6 - 27 d'abril
- Sessió 7 - 11 de maig
- Sessió 8 - 25 de maig
- Sessió 9 - 8 de juny
- Sessió 10 - 22 de juny

### Continguts i blocs formatius:

1. Motivació i eines comunicatives
2. Valoració Funcional
3. Mòduls formatius per a tècnics de fitness aquàtic
  - Entrenament cardiovascular
  - Entrenament neuromuscular i materials
  - Música i aquadance
  - Aquahiit i aquacircuit
  - Aqua funcional i salut
  - Aqua ideas

### Continguts de Sostenibilitat

- Formar en relació a les energies sostenibles
- Com reduir despeses energètiques

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



### 1.MOTIVACIÓ I EINES COMUNICATIVES

#### **Objectius generals:**

- Desenvolupar habilitats de comunicació interpersonal:
  - Millorar la capacitat dels tècnics per establir i mantenir relacions efectives amb els membres del gimnàs.
  - Facilitar la comunicació clara i respectuosa entre el personal i els usuaris.
- Fomentar un ambient motivador:
  - Crear un entorn on els tècnics puguin motivar els clients a assolir els seus objectius de fitness.
  - Promoure un sentit de comunitat i suport entre els membres del gimnàs.
- Millorar l'empatia i la comprensió:
  - Desenvolupar la capacitat dels tècnics per comprendre les necessitats i preocupacions individuals dels usuaris.
  - Fomentar l'empatia per a construir relacions més sòlides amb els membres del gimnàs.

#### **Objectius específics:**

- Tècniques de comunicació verbal:
  - Ensenyar tècniques per expressar-se clarament i de manera efectiva.
  - Practicar la utilització d'un to de veu adequat i positiu.
- Habilitats d'escolta activa:
  - Capacitar els tècnics en la importància d'escoltar activament els usuaris.
  - Millorar la capacitat de comprensió i de resposta a les necessitats específiques de cada client.
- Ús efectiu de la comunicació no verbal:
  - Conscienciar sobre la importància de la comunicació no verbal, incloent-hi gestos, postura i expressions facials.
  - Desenvolupar habilitats per utilitzar la comunicació no verbal de manera positiva i motivadora.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



- Disseny de programes motivadors:
  - Explorar estratègies per mantenir els usuaris compromesos i entusiasmats amb el seu progrés.
- Control de situacions conflictives:
  - Proporcionar eines per abordar situacions conflictives de manera diplomàtica i constructiva.
  - Ensenyar estratègies per convertir situacions negatives en oportunitats d'aprenentatge i motivació.

Els clients necessiten una comunicació clara, concisa i honesta. Uns petits canvis, senzills i coherents a l'estratègia de comunicació poden ajudar a fer créixer la teva comunitat, retenir els clients durant més temps i augmentar el compromís. Per a un entrenador personal d'avui dia, una bona comunicació exerceix un paper essencial en el seu èxit a la feina i a la seva vida personal.

Està demostrat que els líders que saben comunicar-se eficaçment veuran millorada la seva productivitat i les seues relacions en tots els aspectes de la seva vida.

- Comunicació i entrenament personal.
- Motivació i necessitats bàsiques.
- Eines de comunicació.
- Estils d'aprenentatge. Com aprenen els nostres clients.
- Estils comunicatius. Com ens comuniquem amb els nostres clients.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



### 2. VALORACIÓ FUNCIONAL

#### **Objectius generals:**

- Desenvolupar competències en valoració funcional:
  - Capacitar els tècnics per dur a terme avaluacions completes i precises de la capacitat funcional dels usuaris a la sala de fitness.
  - Millorar la comprensió dels principis i els mètodes de la valoració funcional en el context de l'entrenament físic.
- Promoure la personalització de programes d'entrenament:
  - Facilitar el disseny de programes d'exercici personalitzats basats en les avaluacions funcionals.
  - Fomentar l'adaptació dels entrenaments per abordar les necessitats i les metes individuals dels usuaris.
- Millorar la seguretat i l'eficàcia de l'entrenament:
  - Instruir els tècnics sobre com utilitzar la informació de la valoració funcional per minimitzar el risc de lesions.
  - Optimitzar l'efectivitat dels programes d'entrenament en alinear-los amb les capacitats i les limitacions funcionals dels usuaris.

#### **Objectius específics:**

- Domini de tècniques d'avaluació funcional:
  - Ensenyar els tècnics a utilitzar diverses eines i mètodes per avaluar la mobilitat, força, flexibilitat i altres aspectes clau de la funció física.
  - Capacitar a la interpretació precisa dels resultats de les avaluacions funcionals.
- Aplicació de proves específiques:
  - Proporcionar coneixements detallats sobre proves específiques per a diferents grups de població.
  - Practicar la realització adequada d'aquestes proves i la interpretació dels resultats obtinguts.
- Integració de resultats en la planificació de l'entrenament:
  - Instruir els tècnics sobre com utilitzar les dades de la valoració funcional per establir objectius realistes i assolibles.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



- Promoure la capacitat de dissenyar programes d'entrenament específics que tractin les àrees identificades com a prioritàries en la valoració funcional.

Els patrons de moviment fonamentals estan dissenyats per proporcionar un rendiment quantificable i observable de determinats moviments bàsics. La valoració funcional exposa l'individu, a posicions on es veuen exposades debilitats, desequilibris i sobrecompensacions musculars, es pretén analitzar els desequilibris bilaterals així com la mobilitat-estabilitat del subjecte.

- Fonaments anatomia funcional.
- Patrons de moviment.
- Tests analítics d'avaluació.
- Avaluació global del moviment.
- Anàlisis i programació de l'entrenament basats en la valoració.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



### 3. MÒDULS FORMATIUS PER A TÈCNICS DE FITNESS AQUÀTIC

#### 3.1. ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

##### **Objectius generals:**

- Proporcionar als alumnes mitjans i estratègies per planificar les classes de fitness aquàtic, amb fonament i creativitat, respectant la naturalesa del medi aquàtic i potenciant-te les seves qualitats.
- Promoure el domini del contingut i la capacitat d' aplicar-lo a diferents realitats de piscines i tipus d'usuari.
- Formar els aprenents per a una activitat regida per la professionalitat, el rigor i la dedicació.

##### **Objectius específics:**

- Conèixer les propietats del medi aquàtic.
- Planificar i prescriure diferents sessions en funció de la tipologia de classes i tipologia de clients.
- Conèixer els moviments bàsics.
- Dominar els diferents mètodes de variació .

##### **Continguts Formatius:**

- Com aplicar els principis hidrodinàmics a les classes de fitness aquàtic.
- Moviments cardiovasculars dins l' aigua.
- El SWEAT i altres mètodes de variació de les teves classes.
- Intensitat en el medi aquàtic.
- Combinació d' exercicis i seqüències.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

Organitza

Nexus Fitness



### 3. MÒDULS FORMATIUS PER A TÈCNICS DE FITNESS AQUÀTIC

#### 3.2. ENTRENAMENT NEUROMUSCULAR I MATERIALS

##### Objectius generals:

- Proporcionar als alumnes mitjans i estratègies per planificar les classes de fitness aquàtic, amb fonament i creativitat, respectant la naturalesa del medi aquàtic i potenciant-te les seves qualitats.
- Promoure el domini del contingut i la capacitat d' aplicar-lo a diferents realitats de piscines i tipus d'usuari.
- Formar els aprenents per a una activitat regida per la professionalitat, el rigor i la dedicació.

##### Objectius específics:

- Ser capaç de crear i desenvolupar sessions d' entrenament neuromuscular en medi aquàtic.
- Conèixer les propietats dels materials oferint major eficàcia i varietat d' exercicis per a cada tipus de població que tenim a les nostres classes.
- Planificar i prescriure diferents sessions d'entrenament neuromuscular en funció de la tipologia d'objectiu i l'usuari.

##### Continguts Formatius:

- Ciència en el medi aquàtic.
- Equilibri muscular.
- Metodologia de l' entrenament muscular.
- Propietats dels materials de fitness aquàtic.
- Funció dels materials segons les seves propietats.
- Ús dels materials de fitness aquàtic a l' aigua.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



### 3. MÒDULS FORMATIUS PER A TÈCNICS DE FITNESS AQUÀTIC

#### 3.3. MÚSICA I AQUADANCE

##### **Objectius generals:**

- Proporcionar als alumnes mitjans i estratègies per planificar les classes de fitness aquàtic, amb fonament i creativitat, respectant la naturalesa del medi aquàtic i potenciant-te les seves qualitats.
- Promoure el domini del contingut i la capacitat d' aplicar-lo a diferents realitats de piscines i tipus d'usuari.
- Formar els aprenents per a una activitat regida per la professionalitat, el rigor i la dedicació.

##### **Objectius específics:**

- Adaptar tot tipus de música en les nostres sessions.
- Crear les pròpies pre coreografies.
- Dominar les transicions i progressions en el medi aquàtic.

##### **Continguts Formatius:**

- La música com a eina de treball.
- Estructura de la música.
- El ritme y la velocitat de la música.
- Estils y tipus de música.
- Preparar una sessió de música.
- Preparar una coreografia tancada.



# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



### 3. MÒDULS FORMATIUS PER A TÈCNICS DE FITNESS AQUÀTIC

#### 3.4. AQUAHIIT I AQUACIRCUIT

##### **Objectius generals:**

- Proporcionar als alumnes mitjans i estratègies per planificar les classes de fitness aquàtic, amb fonament i creativitat, respectant la naturalesa del medi aquàtic i potenciant-te les seves qualitats.
- Promoure el domini del contingut i la capacitat d' aplicar-lo a diferents realitats de piscines i tipus d'usuari.
- Formar els aprenents per a una activitat regida per la professionalitat, el rigor i la dedicació.

##### **Objectius específics:**

- Crear sessions d' alta intensitat en el medi aquàtic.
- Conèixer els millors protocols HIIT per als nostres clients.
- Dominar l'entrenament en circuit.
- Conèixer noves tendències d'entrenament en fitness aquàtic.

##### **Continguts Formatius:**

- Què diu la ciència del HIIT.
- Metodologia del HIIT.
- Construcció dels propis protocols HIIT.
- Errors del HIIT.
- AquaCross Training .
- Protocols bàsics d'entrenaments HIIT.
- Entrenament en circuit y les seves aplicacions.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

**Organitza**

**Nexus Fitness**



### 3. MÒDULS FORMATIUS PER A TÈCNICS DE FITNESS AQUÀTIC

#### 3.5. AQUA FUNCIONAL I SALUT

##### **Objectius generals:**

- Proporcionar als alumnes mitjans i estratègies per planificar les classes de fitness aquàtic, amb fonament i creativitat, respectant la naturalesa del medi aquàtic i potenciant-te les seves qualitats.
- Promoure el domini del contingut i la capacitat d' aplicar-lo a diferents realitats de piscines i tipus d'usuari.
- Formar els aprenents per a una activitat regida per la professionalitat, el rigor i la dedicació.

##### **Objectius específics:**

- Dissenyar programes aquàtics adequats a la patologia dels nostres clients.
- Orientar tècnicament els alumnes sobre les activitats aquàtiques que poden realitzar com a recurs terapèutic complementari i/o compensador de malalties o lesions que presenten.

##### **Continguts Formatius:**

- Definició i estructura d' aquafuncional i aquasalut.
- Característiques principals.
- Treball funcional aquàtic.
- Core i aigua.
- Estructura Aquasalut.
- Exercicis de mobilitat articular.
- Exercicis de propiocepció.
- Musculatura dèbil.
- Exercicis funcionals.
- Patologia de raquis.

# ADECAFF Formació

## Mòduls formatius per a tècnics de Fitness i Activitats Aquàtiques

Organitza

Nexus Fitness



### 3. MÒDULS FORMATIUS PER A TÈCNICS DE FITNESS AQUÀTIC

#### 3.6. AQUA IDEAS

##### Objectius generals:

- Proporcionar als alumnes mitjans i estratègies per planificar les classes de fitness aquàtic, amb fonament i creativitat, respectant la naturalesa del medi aquàtic i potenciant-te les seves qualitats.
- Promoure el domini del contingut i la capacitat d' aplicar-lo a diferents realitats de piscines i tipus d'usuari.
- Formar els aprenents per a una activitat regida per la professionalitat, el rigor i la dedicació.

##### Objectius específics:

- Capacitar el tècnic perquè ofereixi més varietat d' exercicis i idees per a les seves classes de fitness aquàtic
- Conèixer noves estructures, classes i tendències del fitness aquàtic.

##### Continguts Formatius:

- Principis de les sessions
- Objectius de les sessions
- Estratègia de noves classes
- Construcció de les pròpies classes