

FUNDAMENTOS TEÓRICOS-PRÁCTICOS DEL PILATES

DESCRIPCIÓN

Conseguir que el alumnado tenga unos conocimientos básicos de anatomía funcional, de la anatomía de la postura y de las afecciones del aparato locomotor derivadas de una postura incorrecta; y que conozcan las bases del funcionamiento de los sistemas encargados de mantener y modificar nuestra postura (bases neurofisiológicas) y algunos aspectos fundamentales sobre el funcionamiento del músculo (fisiología aplicada). También deben saber abordar las cuestiones nutricionales que suelen plantearse los practicantes de Pilates, así como conocer los efectos positivos y posibles perjuicios que puede tener la práctica del Pilates sobre la postura y sobre la salud.

Además, deben conocer cómo el Pilates puede mejorar nuestra estática y dinámica postural e ilustrar sobre los sistemas de entrenamiento de la postura y de la musculatura implicada en la misma.

OBJETIVO

Saber organizar y dirigir una clase de Pilates, realizando ejercicios y cadenas de ejercicios que pueden cubrir sus diferentes objetivos específicos.

CONTENIDO

B1. Bases biomédicas del Pilates (8 HORAS)

- 1.1. Fundamentos de Anatomía Funcional. Anatomía Funcional de la columna
- 1.2. Fundamentos de fisiología del ejercicio
- 1.3. Fisiología de la postura y de la flexibilidad
- 1.4. Nutrición y salud. Conceptos básicos de nutrición deportiva
- 1.5. El Pilates como actividad física saludable. Indicaciones y mejora de patologías mediante la práctica del Pilates

B2. Bases teórico-prácticas del Método Pilates en los programas de Acondicionamiento Físico Saludable. (17 HORAS)

- 2.1. Entrenamiento para la salud (Fitness). Nuevas tendencias y contextualización del Método Pilates
- 2.2. Introducción al método y filosofía. Análisis y crítica desde la perspectiva y evidencia científica
- 2.3. Bases kinesiológicas y biomecánicas del ejercicio: análisis y aplicación específica al Pilates
- 2.4. Valoración pre-activa y activa del sujeto en los programas de acondicionamiento físico saludable: aplicación específica a las sesiones colectivas (Pilates)
- 2.5. Bases técnico-metodológicas del método Pilates. Ejercicios básicos y progresiones (MAT). Adaptaciones y modificaciones específicas
- 2.5. Recursos técnico-metodológicos y utilización de implementos en las sesiones de Pilates. Criterios para el control de la DES y aplicación de los componentes de SEJ, EEJ y FEJ para la salud en los ejercicios de Pilates MAT y con implementos
- 2.6. Principios y criterios para construcción de sesiones de Pilates. La modificación de la DEF en sesiones y programas de Pilates
- 2.7. Habilidades y recursos técnicos y comunicativos: aspectos psico-sociales y emocionales

ESTRUCTURA DEL CURSO

25 horas

Número mínimo/máximo alumnado: 15/40

Fechas: del 13 al 21 de diciembre de 2019

Lugar: Universidad de Alicante

Horario:

- Viernes: de 17 a 21 h (clases teóricas)
- Sábados: de 9 a 14 y de 15:30 a 19 h (clases prácticas, con algún contenido teórico, por lo que los alumnos habrán de venir provistos de ropa deportiva adecuada)

CURRÍCULUM DEL PROFESORADO

Juan Ramón Heredia Elvar

Formación académica

- Master Alto Rendimiento Deportivo.
- Posgrado en Salud y práctica deportiva.
- Lcdo. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Especialista en Salud y práctica deportiva.
- Experto Universitario en Preparación Física: Entrenador Personal y Deportivo.
- Técnico Especialista en Acondicionamiento Físico en Sala Musculación.
- Técnico Superior Actividades Físicas y Deportivas.
- Entrenador Halterofilia, Fuerza y Musculación.
- Técnico en Fitness y PT (Entrenador Personal).
- Técnico en Aeróbic, Step y Tonificación.
- Especialista en preparación física.
- Técnico Deportivo Base: Fútbol.
- Profesor Máster, Posgrados y Cursos Universidad Europea Madrid, Universidad CAECE, Universidad de Valencia.
- Coordinador y co-autor de 6 libros y más 30 artículos en ciencias del ejercicio.
- Revisor Científico
 - Revista Andaluza Medicina Deporte.
 - Revista PubliCE Standard (ISSN 1667-4030) y PubliCE Premium (ISSN 1668-1797)
 - Revista Viref Educación Física. Universidad Antioquia. Colombia.
- Miembro Honor Federación Dominicana Medicina del Deporte.
- Galardón Nacional al Mérito Deportivo Intergyms Oro, 2003 y 2007 a la investigación y difusión del fitness.

Julián Álvarez García

Formación académica

- Licenciado en Medicina por la Universidad de Alicante.
- Doctor en Medicina y Cirugía por la UCM.
- Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
- Experto en Fisiología del Ejercicio por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) en cuyo Departamento de Fisiología defendió su tesis doctoral que fue calificada Cum Laude por unanimidad.
- Grado en Dietética y Nutrición, especialidad

Experiencia profesional

- Jefe de los Servicios Médicos de la Federación Española de Halterofilia desde 1992 hasta 1995.
- Médico responsable del equipo olímpico español en los Juegos del Mediterráneo, Francia93.
- Médico del plan ADO para los JJOO de Atlanta 1996.
- Jefe de los Servicio Médicos del CAR de Sierra Nevada (Granada) desde 1995 hasta 2000.

- Médico del Equipo Nacional de Mountain Bike en el Cto. del Mundo de Sierra Nevada 2000 y para la preparación de los JJOO Sidney 2000, Cto. del Mundo en el que se obtuvieron 5 medallas, 3 de ellas de oro.
- Médico del Equipo Nacional de Triatlón en el Cto. del Mundo de Edmonton (Canadá) 2001.
- Médico del Equipo de Baloncesto de la Liga ACB Adecco Estudiantes (con los que logró la mejor clasificación en la Hª del club al ser Finalista de la liga 2003/2004) desde la temporada 2000/2001 a la 2003/2004.
- Médico de la Federación Española de Triatlón del 2004 al 2008.
- Médico del primer equipo del Alicante CF en la temporada 2006-2007
- Profesor de Medicina Deportiva de la Universidad Miguel Hernández (Alicante, España) desde 2007 a 2012
- Médico del primer equipo del Villajoyosa CF en la temporada 2007-2008
- Coordinador médico del Servicio de Medicina Deportiva de la Unidad de Apoyo al Deportista del Centro de Tecnificación de Alicante temporada 2009-2010