

COACH EN PHISICAL PREPARATION

/MODALIDAD
PRESENCIAL





SOBRE ESTA **GUÍA**

Esta guía facilita los datos e información necesarios para lograr las certificaciones ofrecidas por la Escuela Argentina de Coaches.

CERTIFICACIÓN OFRECIDA

Las certificaciones EAC están dirigidas a personas y profesionales del ámbito del fitness que buscan formarse y superar una prueba de alto nivel de conocimientos.

- EAC GPP.
-

SPONSORS





EAC - GPP GUÍA DE CERTIFICACIÓN

- Introducción.
- Beneficios.
- Sobre la cursada presencial.
- Requisitos para obtener la certificación EAC GPP.
- Contenidos.
- Exámenes de certificación.





Creada a partir de la necesidad de generar **COACHES** en Argentina, impulsada por la primera marca del país en afiliarse a Crossfit.com, de donde salieron exponentes de más alto nivel, la escuela abrió sus puertas en el 2014.

El objetivo de la escuela es brindar un espacio de aprendizaje teórico-practico sobre Weightlifting, anatomía, biomecánica, entrenamiento no convencional, Nutricion, movimientos gimnásticos, fisiología del ejercicio, ejercicios metabólicos/Endurance y práctica profesional.

Para esto contamos con docentes de primer nivel en cada área. Implementando un sistema educativo donde nuestros alumnos y alumnas se vean exigidos física y mentalmente para incorporar conocimientos y destrezas transferibles al mundo laboral.

Al día de hoy contamos con más de 1200 certificados, que trabajan en el ámbito del fitness, fomentando mejorar y aumentar las capacidades básicas de las personas.

Esto nos posiciona en una de las fuentes de salida laboral más buscadas por gimnasios y boxes, así como la posibilidad de iniciar tu propio emprendimiento educativo y deportivo.



BENEFICIOS

Como alumnos cursantes de la certificación EAC GPP, se les brinda la posibilidad de entrenar durante un tiempo de 5 meses (desde el inicio de la cursada presencial) en la cadena de box TULUKA. El objetivo de este beneficio es darles la posibilidad de experimentar y escuchar a los COACH ya certificados de nuestra Escuela.

Esto incluye las sedes correspondientes de Palermo, Núñez, Pilar y Devoto. Mediante el sistema de turno vas a poder ingresar a los entrenamientos de All Levels. (Sujeto a disposición de la sede).

Además, dentro la certificación de EAC GPP está incluida la bibliografía de Jerónimo Milo; Entrenamiento, Anatomía y Fuerza Tomo 1-2-3.



+ SOBRE LA CURSADA PRESENCIAL

Para lograr la certificación EAC GPP, primero debes inscribirte a la cursada presencial, esta cuenta con 6 grupos. La sede donde se dicta la cursada presencial es **TULUKA PALERMO** (Honduras 5962, Argentina, CABA, Palermo).

Grupo A: Cursada de marzo 2024 a julio 2024

Horarios: martes y jueves de 8hs a 13hs

Inicia el 5 de marzo del 2024

Grupo B: Cursada de marzo 2024 a julio 2024

Horarios: martes y jueves de 18hs a 22hs

Inicia el 5 de marzo del 2024

Grupo C: Cursada de marzo 2024 a julio 2024

Horarios: sábados de 9hs a 18hs

Inicia el 9 de marzo del 2024

Grupo D: Cursada de agosto 2024 a diciembre 2024

Horarios: martes y jueves de 8hs a 13hs

Inicio a confirmar a en 2024

Grupo E: Cursada de agosto 2024 a diciembre 2024

Horarios: martes y jueves de 18hs a 22hs

Inicio a confirmar a en 2024

Grupo F: Cursada de agosto 2024 a diciembre 2024

Horarios: sábados de 9hs a 18hs

Inicio a confirmar a en 2024



+

REQUISITOS

PARA OBTENER LA CERTIFICACIÓN EAC GPP

- Tener **18 años o más**.
- **Secundario completo** de un instituto argentino o extranjero.
- Presentar **certificado médico** para realizar actividad física.
- Se debe asistir con **ropa y calzado deportivo** para las materias.
- **Firmar el consentimiento** informado a entregarse en el primer día de cursada presencial.



CONTENIDOS

01

Anatomía Funcional

Profesor a cargo: Lic. Jeremias Garcia

Profesores adjuntos: Lic. Camila Velo

Objetivo: Aprender y relacionar la anatomía funcional con los diversos gestos motores de las disciplinas deportivas.

Temas: Artrología, Miología, Osteología, Sistema Locomotor, Diseño del Raquis, Miembros inferiores, Miembros Superiores.

Entrenamiento No Convencional

Profesor a cargo: Prof. Esteban Garcia.

Objetivos: Aprender y aplicar los conceptos y principios sobre el entrenamiento y movimiento humano, teniendo en cuenta las posibilidades y necesidades de cada persona.

Temas: Etapas del desarrollo motor. Kettlebell Movements, mobility, Entrenamiento Funcional. Practica. Conceptos básicos de entrenamiento, capacidades bimotoras. Movimientos monoarticulares y biarticulares.

Fisiología del deporte

Profesor a cargo: Lic. Nicolás Vons

Profesor adjunto: Lic. Florencia Mariani

Objetivo: Comprender las bases conceptuales de los aspectos fisiológicos del entrenamiento.

Temas: Citología, Niveles de organización biológica, Sistema Circulatorio, Sistema neuromotor, Sistemas energéticos, Sistema endocrino.

Biomecánica y análisis de los movimientos

Profesor a cargo: Lic. Jeremias Garcia

Profesores adjuntos: Lic. Camila Velo

Objetivos: Elaborar un análisis biomecánico global del gesto motor considerando al atleta



CONTENIDOS

02

como una unidad funcional e integrada.

Temas: Introducción a la Biomecánica. Mecánica. Movimiento, planos y ejes. Leyes de la física. Continuo estabilidad-movilidad. Análisis de los movimientos. Gestos Motores. Squat, deadlift, press. Osteocinematica, artrocinematica.

Gymnastics

Profesor a cargo: Prof. Esteban Garcia.

Profesores adjuntos: Prof. Lucila Nahir Montañeses, Prof. Alexis Lania.

Objetivos: Que el alumno incorpore, aplique y pueda enseñar los conceptos básicos de Entrenamiento de la Preparación Física General, los diversos métodos, la aplicación teórica y práctica de los Movimientos y sea capaz de desarrollar un Sistema de entrenamiento aplicable a una población adulta heterogénea.

Temas: Descripción y análisis de la historia de la e.f y asociaciones de gimnasia de comienzo de siglo 20. Aplicación de movimientos, Bodyweight training, Gymnastics Movements.

Aplicación pedagógica. Continuo estabilidad movilidad. Rendimientos deportivos. Crossfit Gymnastics.

Nutrición Aplicada

Profesor a cargo: Lic. Juan Pablo Guastavino Alvarez

Profesores adjuntos: Lic. Franco Diaz

Objetivos: Conocer los fundamentos básicos de la alimentación en el adulto sano para la promoción de la calidad de vida, la longevidad, el rendimiento deportivo y la prevención de enfermedades

Temas: Definición de conceptos alimenticios, clasificación de los alimentos, requerimientos energéticos. Macronutrientes. Proteínas. Lípidos. Micronutrientes. Carbohidratos en el deporte. Dietas de moda. Alimentación basada en plantas. Alimentación en deportes específicos.



Weightlifting 1

Profesor a cargo: Prof. Marcelo Márquez

Profesores adjuntos: Prof. Natalia Shimojo., Prof. Germán Pomares

Objetivos: Aprender los movimientos básicos del deporte y su metodología de enseñanza.

Corrección de errores y adaptaciones según las capacidades del ejecutante.

Temas: Didáctica de la enseñanza. Sentadillas, peso muerto, buenos días, clean & jerk y snatch.

Weightlifting 2

Profesor a cargo: Prof. Marcelo Márquez

Profesores adjuntos: Prof. Natalia Shimojo., Prof. Germán Pomares

Objetivos: Aprender los conceptos del entrenamiento deportivo del Weightlifting.

Temas: Teorías del entrenamiento. Escuelas y corrientes del entrenamiento. Programación, planificación, periodización y armada del entrenamiento.

Práctica Profesional

Profesor a cargo: Prof. Jimena Prieto

Profesores adjuntos: Prof. Matías Suarez

Objetivos: Demostrar habilidades para transferir, integrar y aplicar los conocimientos, estrategias y recursos didácticos adquiridos en la escuela y la pedagógica en la ejecución de lo que requiera el día a día en la práctica.

Temas: Siendo un cursada de carácter profesional, ofrece la oportunidad de demostrar las competencias prácticas y pedagógicas adquiridas a lo largo del proceso de formación e incorporar nuevas, a través de un contacto directo con una realidad específica, y adquirir las experiencias de aprendizaje necesarias para enfrentar con éxito su futura acción pedagógica/laboral.

Atravesando distintas etapas , donde en cada encuentro el/la docente asignará tareas de role playing, practicando y corrigiendo en grupo lo aprendido , para desarrollar el sentido



+ CONTENIDOS

04

crítico y generar participación y exposición de lo visto en las distintas materias de la cursada.

Introducción a Endurance

Profesor a cargo: Prof. Karen Cross

Profesores adjuntos: Prof. Natalia Villalba

- **Running**

Objetivos: Aprender y relacionar la unidad con las demás materias prácticas del curso y diversos gestos deportivos, en función de la mejora de la capacidad aeróbica de base.

Temas: Técnica de la carrera, ejercicios de asimilación de la técnica de la carrera, la pisada, sistemas de entrenamiento, planificación.

- **Rowing**

Objetivos: Aprender a desarrollar sesiones de entrenamiento en remoergometro, confeccionando las planificaciones adecuadas para cada perfil de entrenamiento.

Temas: Historia del deporte. Modalidad competitiva. Indoor Rowing. La máquina de remo.

Técnica de remada. Metodología de enseñanza. Errores comunes. Driles de ejercitación.

Monitor. Cargas y resistencias. Control de velocidad. Fuerza y potencia. Bases del entrenamiento. Métodos de entrenamiento. Practica.

- **Cycling**

Objetivos: Aprender y relacionar la unidad con las demás materias prácticas del curso y diversos gestos deportivos, en función de la mejora de la capacidad aeróbica de base.

Temas: Set Up, zonas de trabajo, metodología de enseñanza, planificación y puesta a práctica.



+ EXÁMENES DE CERTIFICACIÓN

Todas las certificaciones EAC se basan en la destrezas y habilidades teórico practicas necesarias para poder llevar adelante un trabajo o función. Aprobar un examen de certificación EAC demuestra que tiene un elevado conocimientos, habilidades y experiencia para realizar un trabajo específico.

Sobre los Exámenes

El examen de certificación cuenta con dos segmentos, en primer parte se debe rendir el examen teórico, este habilita la posibilidad del examen práctico.



Cómo Lograr la Certificación

Los pasos para lograr una certificación EAC se pueden concluir en los siguientes:

1. Elegí tu certificación.
2. Asistí a las jornadas presenciales.
3. Realiza las practicas obligatorias.
4. Prepárate para el examen teórico practico.
5. Inscripción para el examen.
6. Presenta la documentación necesaria.
7. Aprobar el examen.

1. Elegí tu certificación

Para obtener una certificación EAC, los candidatos deben cumplir con todos los requisitos del programa de certificación.

2. Asistí a las jornadas presenciales

Selecciona una de las 6 posibilidades de cursada expresadas previamente.

3. Realiza las practicas obligatorias

En los últimos 2 meses de cursada se debe realizar:

- 3 clases observacionales.
- 3 clases donde se dicta la entrada en calor y vuelta a la calma.
- 3 clases completas.

4. Preparación para examen

Estudiar y practicar los contenidos ofrecidos de forma digital y presencial. Los exámenes están basados en el contenido visto durante la jornada presencial.

5. Inscripción al examen

6. Aprobar el examen

GUÍA DEL ALUMNO EAC



VENTAS@ESCUELAEAC.COM.AR
TEL: 54 11 3078 4038