

Programa de Formación de Monitores de Pilates Benessere Pilates

INTRODUCCION

El **Programa de Formación de Monitores de Pilates Benessere Pilates** ha sido especialmente diseñado para aprender los conocimientos necesarios de Pilates y formar monitores con las cualidades necesarias para formar parte de la franquicia de **Benessere Pilates**.

El Programa ha sido desarrollado por **Laura Pelinski – Directora de BMC Pilates** -, y tiene por objeto garantizar la calidad en la formación de monitores especializados, seguros de sí mismos y formados en la técnica de Pilates. Este programa está orientado a monitores de clases de grupo, integrando para ellos el aprendizaje de ejercicios de suelo, reformer, tower y chair en su nivel esencial.

El Programa se focaliza en el aprendizaje de ejercicios que se realizan en el Reformer Tower y el Chair, equipos utilizados en los tres modelos de franquicia, y desarrolla los conocimientos específicos necesarios para integrarse a la filosofía de trabajo de Benessere.

El programa adhiere a las enseñanzas originales de Joseph Pilates pero enfocando su método con una filosofía más moderna y actualizada. Esto significa que, aparte de mantener viva la esencia del repertorio clásico, el programa adhiere a los más modernos y probados principios científicos conocidos por los profesionales del fitness y la rehabilitación de hoy en día.

El programa contiene conceptos teóricos, repertorio de ejercicios y un detallado programa de prácticas de clases de Pilates grupales. También se aprenderá a diseñar el programa grupal, secuenciar ejercicios y cómo combinar formato de clases que incluyan ejercicios de Mat, Reformer, Tower y Chair.

El programa enfatiza la inclusión de un componente de prácticas supervisadas como parte integral de los cursos, en donde el instructor no solamente mostrará **qué enseñar**, sino que es prioridad absoluta del programa que el monitor de Benessere desarrolle habilidades sobre **cómo enseñar**.

El enfoque del programa se sustenta en la educación para el movimiento funcional y enfatiza las habilidades de enseñanza práctica, tales como los recursos verbales, táctiles y visuales, y la aplicación de las mismas frente a un grupo que practica Pilates en Reformer Tower y Chair.

Perspectiva General del Programa

Objetivos

- **Aprender cómo enseñar Pilates, no solamente qué ejercicios se pueden enseñar.**
- Analizar los principios de Pilates basados en la biomecánica y su aplicación a cada uno de los ejercicios, realizando un estudio detallado de los movimientos de Pilates y el razonamiento anatómico que los respalda.
- Aprender las habilidades de enseñanza y de comunicación verbal y táctil -a través de toques manuales para colocación y guía-, la utilización de imágenes para mejorar el desempeño e incentivar al cliente y el desarrollo de técnicas de soporte para ayudar a los clientes en la realización de ejercicios.
- Aprender a reconocer tipos de posturas.
- Aprender cómo diseñar programas individuales y grupales dinámicos y cómo hacer que el cliente avance al siguiente nivel.

- Enseñar distintas aplicaciones de pequeños aparatos incluyendo: Magic Circle, Foam Roller, Rotating Discs, Balance Board, Thera-band, Support balls y Fit Ball para mejorar, intensificar y apoyar su repertorio de Pilates.

Técnica

- Se incluyen detallados manuales en español, especialmente diseñados para acelerar e intensificar el aprendizaje.
- Análisis, demostración y explicación de los ejercicios para el nivel esencial.
- Completo análisis de los ejercicios preliminares y de calentamiento.
- Detalle de músculos involucrados, iniciación y secuencia de cada ejercicio.
- Estudio detallado de los movimientos de Pilates y el razonamiento anatómico que los respalda.
- Incorporación de principios basados en la biomecánica y su aplicación a cada uno de los ejercicios.
- Qué evitar y qué priorizar en cada ejercicio.
- Preparaciones y modificaciones para disminuir la intensidad y abordar condiciones especiales, problemas posturales y diferentes tipos de cuerpo.
- Modificaciones para agregar variedad, incrementar y disminuir la intensidad.
- Secuencias para agregar intensidad y desafíos.
- Aplicaciones de pequeños aparatos incluyendo: Magic Circle (círculo mágico), Foam Roller (rodillo de espuma), discos de rotación, tabla de salto, bandas elásticas, pelotas de soporte y Fit Ball. Los pequeños aparatos agregan un componente propioceptivo a los ejercicios clásicos. Pueden ser usados para dar apoyo o para hacer que un ejercicio sea más desafiante.

Práctica

- ▶ Exploración de técnicas originales y actuales para ayudar a los futuros monitores a adaptar el sistema para obtener óptimos resultados con diferentes tipos de clientes individuales y en el trabajo grupal.
- ▶ Énfasis en la experiencia práctica y sus requerimientos, los cursos han sido diseñados para incluir observación, asistencia y práctica en la enseñanza.
- ▶ Cómo hacer para que el cliente avance al siguiente nivel.
- ▶ Cómo diseñar programas individuales y grupales dinámicos.
- ▶ Desarrollo de las habilidades visuales aprendiendo a reconocer la correcta ejecución de los ejercicios.
- ▶ Exhaustivo estudio de las habilidades de enseñanza y de comunicación verbal y táctil -a través de toques manuales para colocación y guía-. Utilización de imágenes para mejorar el desempeño e incentivar al cliente.
- ▶ Desarrollo de técnicas de soporte y apoyo para ayudar a los clientes en la realización de ejercicios.
- ▶ Tiempo para feedback y preguntas de los alumnos.
- ▶ Seguridad y precauciones con los equipos.

Módulos del Programa de Formación de Monitores

El programa se integra de cinco módulos:

- Fundamentos de Pilates
- Mat Pilates
- Reformer
- Reformer Tower
- Chair

Fundamentos de Pilates (F)

Fundamentos de Pilates (F) es el primer módulo del Programa de Formación de Monitores de **Benessere Pilates**. Los principios que se aprenden en este módulo se aplican a todos los ejercicios en todos los niveles del Programa de Formación de Monitores.

Contenido:

- 30 ejercicios que aplican los fundamentos.
- Conceptos de Anatomía
- Estudiar exhaustivamente los principios actuales de Pilates y su comparación con los originales.
 - Estabilización de la cadera y del hombro
 - Descompresión y articulación de la espalda
 - Colocación de la caja torácica y las cervicales.
 - Análisis de la musculatura central torácica
 - Respiración
 - Alineación
- Revisión de los principios originales y análisis de los Principios científicos actuales.
- Introducción al uso de recursos táctiles y verbales para la enseñanza.
- El uso de pequeños aparatos seleccionados para apoyar los Fundamentos de Pilates tales como Foam Roller, Thera-Band y Fit Ball.
- Aprender a reconocer y palpar los principales huesos y músculos del cuerpo.

Mat Pilates

El módulo de **MAT Pilates** da mucha importancia al correcto y completo aprendizaje de trabajo en suelo (Mat). Nuestro enfoque está concebido para explorar y comprender el MAT Pilates en forma integral como primer paso para comprender el Programa de Formación de Monitores de Pilates en su totalidad.

Los ejercicios de Mat junto con la aplicación de los Fundamentos forman el núcleo conceptual de todo el programa y la plataforma sobre la cual se construye el trabajo de Reformer Tower y Chair.

Contenido:

- 40 ejercicios con sus variaciones, modificaciones, progresiones y regresiones de nivel esencial.
- Evaluación postural - Aprender a reconocer tipos de posturas.
- Completo análisis de los ejercicios preliminares y de calentamiento.
- Secuencias para agregar intensidad y desafíos.
- Diseño de programas, secuenciación de ejercicios y desarrollo de clases con formato Mat.
- Preparaciones y modificaciones para disminuir la intensidad y abordar condiciones especiales, problemas posturales y diferentes tipos de cuerpo.
- Modificaciones para agregar variedad, incrementar y disminuir la intensidad.
- Métodos de flujo de ejercicios y transiciones de un ejercicio a otro.
- Utilización de aparatos menores para mejorar, intensificar y apoyar su repertorio de Mat Pilates incluyendo Magic Circle, Foam Roller, Thera-Band y Fit Ball.

Reformer

El Reformer es el equipo más versátil e importante de Pilates. En este módulo, además de los contenidos detallados en la Perspectiva General del Programa, se aumentarán la variedad e intensidad de los ejercicios de Mat Pilates. Se incluye en el módulo:

Contenido:

- 40 ejercicios con sus variaciones, modificaciones, progresiones y regresiones de nivel esencial.
- Como estabilizar el torso durante el entrenamiento de las extremidades usando resistencia.
- Los principios de Integración de Movimiento y Energía Opuesta.
- Comprensión de Control con aplicaciones efectivas de resistencia.
- Diseño de programa, secuencia de ejercicios y como combinar formatos de clases de Reformer y Mat.
- Cómo desarrollar el sistema de manera integral, aprendiendo a reconocer cuando y por qué se debe elegir Reformer o Mat.

Reformer Tower

Los ejercicios en Tower están diseñados para ayudar a los clientes a desarrollar el balance de la estructura muscular y osea, mejorar la postura y preparar al cliente para enfrentar el desafío que supone realizar ejercicios más difíciles que le permitirán desarrollar músculos más fuertes y flexibles.

El Tower es una máquina en la que se desarrollan el 70% de los ejercicios del Cadillac. En este módulo se cubre el repertorio de ejercicios de nivel esencial con modificaciones, preparaciones y variaciones.

Contenido:

- 40 ejercicios con sus variaciones, modificaciones, progresiones y regresiones de nivel esencial.
- Diseño de programa, secuencia de ejercicios y cómo combinar formato de clases de Mat, Reformer con ejercicios en el Tower y así potenciar los resultados esperados.
- Como estabilizar el torso mientras se entrenan las extremidades usando resistencia.
- Comprensión de Control con aplicaciones efectivas de resistencia.
- Aprender como desarrollar el sistema de manera integral y como reconocer cuando y por que elegir un ejercicio de Mat, Reformer, Tower o Chair.

Chair

El Chair es un equipo en el que se trabajan las extremidades del cuerpo, buscando de fortalecer, flexibilizar las extremidades y mejorar los movimientos rotatorios. Prepara a los clientes para mejorar su equilibrio.

Contenido:

- 20 ejercicios con sus variaciones, modificaciones, progresiones y regresiones de nivel esencial.
- Incremento de dificultad para mantener el equilibrio en Chair en circunstancias en que se use una superficie menos estable y/o más pequeña.
- Variaciones bilaterales y recíprocas de Split Pedal (Pedal dividido).

Características del Programa

El **Programa de Formación de Monitores de Pilates Benessere Pilates** está concebido para explorar y comprender en la filosofía de la Franquicia en lo relacionado con la técnica Pilates, la comprensión del uso de las máquinas que se utilizarán y sus posibles combinaciones para potenciar los resultados en el cliente y las posibilidades del entrenamiento en grupo y el personalizado.

La característica del programa, además de los aspectos contenidos en la Perspectiva General, incluye los siguientes aspectos:

1) Las clases de iniciación:

- Análisis postural y evaluación de nuevos clientes
- Introducción al método
- Nivelación
- Armado de grupos
- Diseño de programas en entrenamientos personalizados.

2) Los ejercicios

- Familias de ejercicios
- Secuencia de modificaciones, progresiones y regresiones de ejercicios.

3) La clase

- Orden de ejercicios en clase (pautas de organización y combinaciones)
- Utilización de otros elementos (anillos, bandas, etc.)
- Warm up & cool down
- Dinámica de grupo, motivación. El rol del monitor en el grupo

4) El entrenamiento personalizado.

- Objetivos del cliente
- Dinámica de trabajo
- Desarrollo de Programas y seguimiento de resultados.

5) Debate. Problemática específica: armado de grupos, correcciones, manejo de equipos, cambio de nivel, seguimiento (planillas)

Metodología de Trabajo

- Se analizarán, demostrarán y explicarán de los ejercicios de nivel esencial.
- Conducirán clases de grupo e individuales durante el aprendizaje de los ejercicios.
- Se enfatizará en la experiencia práctica, ya que se incluirán horas de observación, asistencia y práctica en la enseñanza.
- Se persiguen dos aspectos básicos dentro del Programa, por un lado el aprendizaje de los ejercicios y por otro la practica en el rol de monitor. Para lograrlo 60 horas del Programa se dedican a aprender los ejercicios y las técnicas de transmisión de los mismos a los clientes de grupo. Durante estas horas los monitores formarán grupos de dos, trabajando alternativamente en el rol de monitor y luego de cliente. El instructor mostrará los ejercicios, explicará todo lo concerniente al mismo en cuanto a posición de inicio, desarrollo, posición final, respiración, implicación de músculos y principios biomecánicos. Cada grupo de dos personas pondrá en práctica estos conocimientos.
- El resto de las horas se focalizan en el trabajo grupal. Se forma un grupo que cumpla el rol de cliente y otro ejerce el rol de monitor de grupo. Los roles van cambiando para que todos tengan la oportunidad de ejercer el rol de monitor de grupo.
- Se le dedica tiempo al debate para analizar los músculos involucrados en cada ejercicio, la posición inicial y secuencia de movimientos.
- Se desarrollarán habilidades visuales aprendiendo a reconocer la correcta ejecución de los ejercicios.
- Se realizarán evaluaciones posturales para aprender a reconocer tipos de posturas. Cuando se desarrolla un programa de Pilates, la postura inicial de los clientes afectará cada ejercicio y cada decisión que el profesor deba hacer con respecto a la construcción de un programa de ejercicios que produzca resultados positivos y esa situación se debe integrar a un programa de grupos.
- Se analizarán distintos programas, secuenciación de ejercicios y desarrollo de clases.

Certificación

Al terminar cada uno de los cuatro cursos recibirá una carta de finalización. Se puede certificar cada uno de los cursos por separado o en conjunto.

El examen de certificación consta de 2 partes e incluye un examen escrito y un test práctico.

Los exámenes escritos son realizados en un marco grupal y dependiendo del curso, duran de 2 a 4 horas.

Los exámenes prácticos se realizan individualmente con el instructor del curso. Usted será evaluado mientras enseña a un cliente regular en una clase real. También se le pedirá que demuestre algunos ejercicios. El examen práctico dura 1.30 hora por cada alumno.

Información general

Política de ausencias. Si pierde una clase, llega tarde o se retira más temprano de cualquier curso usted debe compensar ese tiempo de manera privada con su instructor. Por cada 2 horas que pierda, usted deberá registrarse en una clase de 1 hora para ponerse al tanto con el material de la clase que perdió. Todas las horas perdidas deben ser completadas para calificar para la evaluación. Hay un costo extra para esto.