

Programa de Especialización de Monitores de Pilates Tower y Chair

Dirigido a: Monitores de Benessere Pilates

INTRODUCCION

El Programa de Especialización de Monitores de Pilates para los franquiciados de Benessere Pilates 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 de Benessere. El programa desarrolla los conocimientos específicos necesarios para integrarse a la filosofía de trabajo de Benessere.

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, en este caso específicamente en el uso del Reformer Tower y el Chair. Este programa está orientado a monitores de clases de grupo, con formación previa en suelo o reformer.

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.

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.

Directora de Programa: Laura Pelinski – Instructora de Pilates

Originaria de Buenos Aires, Argentina, comenzó a estudiar ballet a los 5 años de edad en la Escuela Municipal de Danzas de su ciudad natal. Posteriormente estudió danza jazz y enseñó diversas modalidades de fitness y danza. Laura se ha formado en Stott Pilates, organización internacional de entrenamiento de profesores en Pilates. Su formación STOTT fue realizada en Barcelona donde estudió y concluyó su entrenamiento con el educador Master Henry Baunard, PJ O’Claire deHamilton, Massachussets, y con Bernadette Kribbs de San Diego, California.

Laura también ha estudiado y/o presenciado talleres con muchos otros destacados profesores master en el método Pilates y técnicas relacionadas, incluidos:

- Structural Stretch con G. Bazzani
- Stretch & Balance Bossu con B. Wynser
- BOSU® Equilibrium G. Van Popple

- BOSU® Contrology G. Van Popple
- STOTT PILATES® PRE-NATAL PJ O'Clair
- STOTT PILATES® 3-D BALANCE PJ O'Clair
- PILATES PROGRAMMING FOR SUCCESS PJ O'Clair
- STOTT PILATES® FITNESS CIRCLE CHALLENGE PJ O'Clair
- STOTT PILATES® Toning Ball PJ O'Clair
- STOTT PILATES®: Cueing & Modifications on the Reformer PJ O'Clair
- STOTT PILATES® Arc Barrel H. Baunard

En el año 2004, luego de enseñar Pilates en Buenos Aires por varios años, Laura Pelinski fundó BMC Pilates en Alicante España, introduciendo la técnica en la Provincia de Alicante.

Actualmente Laura ha asumido la responsabilidad de Directora Internacional de Formación de BMC Pilates Education.

Laura es una profesora dedicada y entusiasta que reconoce la profunda comprensión y experiencia práctica que el método Pilates demanda y alienta esta percepción en todas las personas que estudian con ella.

Perspectiva General del Programa

Objetivos

- Aprender ejercicios de Reformer Tower y Chair y COMO enseñarlos.
- 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.

Técnica

- Se incluyen un detallado manual en español de Reformer Tower y Chair, especialmente diseñado para acelerar e intensificar el aprendizaje y acorde con la filosofía de Benessere Pilates, con 80 ejercicios con múltiples modificaciones, progresiones y regresiones.
- Análisis, demostración y explicación de los ejercicios de nivel principiante e intermedio.
- 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), bandas elásticas y pelotas de soporte. 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 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.

Características del Programa

El Programa de Especialización para monitores de Benessere está concebido para explorar y comprender en forma integral el uso de la Reformer Tower y el Chair, ampliando la comprensión del uso de las máquinas y sus posibles combinaciones para potenciar los resultados en el cliente y las posibilidades del entrenamiento en grupo y personalizado.

Durante el curso se desarrollarán los siguientes módulos:

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 persiguen dos aspectos básicos dentro del curso, por un lado el aprendizaje de los ejercicios y por otro la práctica en el rol de monitor.
- Para lograr esto 12 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, una trabajando en la máquina y otra ejerciendo el rol de monitor. 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, y en la medida que la cantidad de monitores que realicen el programa sea suficiente, se trabajará en grupos de máquinas en la que cada monitor tomará sucesivamente un rol diferente: cliente de grupo, monitor u observador. Se harán prácticas de secuencias de ejercicios de unos 15 minutos en las que los monitores cumplirán rol de cliente de grupo, rol de monitor de grupo de clientes y observadores,

quienes deberán desarrollar un espíritu crítico a la hora del debate para generar reflexión sobre lo realizado. Luego se cambiarán los roles y se realizarán nuevos ejercicios.

- En las 25 horas de cada curso se:
 - Desarrollarán 80 ejercicios con sus variaciones, modificaciones, progresiones y regresiones de nivel principiante e intermedio.
 - Analizarán, demostrarán y explicarán cada uno de los ejercicios.
 - Conducirán clases de grupo e individuales durante el aprendizaje de los ejercicios.
 - Generará el debate para analizar los músculos involucrados en cada ejercicio, la posición inicial y secuencia de movimientos.
 - Se enfatizará en la experiencia práctica, ya que se incluirán horas de observación, asistencia y práctica en la enseñanza.
 - 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.

El Reformer Tower, por su conformación, permite realizar ejercicios de suelo, reformer y el 70% de los ejercicios del cadillac. Los ejercicios están diseñados para ayudar a los clientes a desarrollar el balance de la estructura muscular y ósea, 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.

Este Programa también incluyen:

- Diseño de programa, secuencia de ejercicios y cómo combinar formato de clases de Suelo en el Tower, Reformer, Cadillac utilizando la torre y Chair.
- 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 Tower o Chair.
- 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).

Pre- Requisitos

- Este Programa de Especialización requiere formación previa en Suelo y Reformer.

Días: viernes, sábado y domingo

Horario: **Viernes y Sábado de 10:00 am a 8:00 pm**, con un descanso de una hora. Domingo de 10.00 am a 18.00 pm-