



**5 TIPS PARA
QUE SEAS UN EXCELENTE
MAESTRO DE PILATES.**

Alves pilates
BY VOLL PILATES GROUP



El Autor

Sandro Alves

Congresista Internacional, y buscando siempre la excelencia en Pilates, posee los siguientes títulos y cargos directivos:

- Segunda Generación Master Teacher directa de Joseph Pilates - Lolita Disciples
- Director Alves Pilates
- Director Internacional Voll Pilates Group
- Director Sociedad Chilena de Pilates
- P.M.A.® Certified Pilates Teacher
- P.M.A.® Certified Registry Schools. U.S.A.
- Registrado en USREPS, U.S.A. Registry of exercise profesional™
- Director Cursos X-tability Chile y Suspensus Chile
- Título Superior Personal Trainer
- Título Superior Marketing, Publicidad y Propaganda

01

1. FORMACIÓN

05

2. BUENOS MODALES

08

3. FORMACIÓN CONTINUA

10

4. COMUNICACIÓN

12

5. ESTRATEGIA A LARGO PLAZO

15

SOBRE A ALVES PILATES

Deseamos una excelente lectura.



1. FORMACIÓN:

capacitarse en una excelente escuela es la clave.



1. FORMACIÓN

Un buen maestro sabe que tiene que estudiar siempre, estar a la vanguardia, conocer nuevas tendencias, perfeccionarse y reciclar sus conocimientos continuamente.

“ **a) Un maestro que posea un excelente currículum.**

Pregunte por sus credenciales, con quién aprendió Pilates, cual es la metodología de enseñanza que transmite, si trabaja con Pilates original o contemporáneo...si enseña las dos metodologías este es el indicado para ti. Pesquise y busque la veracidad de sus informaciones y decídase.



b) Una escuela que posea respaldo a nivel internacional y que ofrezca una excelente enseñanza.

Es muy importante que elijas una escuela que esté apoyada por entidades internacionales (para que su diploma sea válido en otros países) y que posea un sistema de intercambio relacionado a la práctica profesional nacional e internacional. Podrás hacer sus horas prácticas de entrenamiento y observación de clases, en otros estudios y otros países, adquiriendo conocimientos extras. Imagínate haciendo su práctica gratuita en otro país de su continente o en Europa? Que interesante suena verdad?





Tomamos como ejemplo Chile, país de Sudamérica, donde existen pocos maestros certificados de Pilates, por escuelas realmente registradas, apoyadas o en la lista de escuelas de entidades de reconocimiento internacional.

Entre las entidades que apoyan el excelente Pilates, encuentran-se, entre otras:

- ❑ FIEP (Federación Internacional de Educación Física)
- ❑ PMA (Pilates Method Alliance)
- ❑ Voll Pilates Group (que ofrece practica internacional en muchos países)

Es muy importante, igualmente, que esta escuela te enseñe las bases fundamentales del Pilates para que puedas actuar en cualquier segmento (Pilates terapéutico, con accesorios, original, contemporáneo, etc...).

Una vez terminado su curso de formación estarás listo para hacer su clase, pero hay que tener en cuenta el segundo consejo para que empieces con éxito su camino profesional.



2. BUENOS MODALES:

esencial para sus clases.



2. BUENOS MODALES

Para que hagas las mejores clases o sesiones de Pilates, tienes que saber que el cliente fue a su clase por algún motivo. Alguna patología pre existente, indicación de un amigo, querer mejorar su calidad de vida son motivos frecuentes en los estudios de Pilates.

Pero hay reglas de oro, que cumplir y pasos a seguir, para su clase o sesión ser un éxito.

Educación personal: ser siempre educado. Buenos días, buenas tardes, gracias y permiso son buenos modales que todos los instructores deberían tener. No fastidiar al cliente si este no consigue hacer determinado ejercicio correctamente. El proceso de enseñanza tú lo tienes que saber. Es el profesor que tiene que orientar el alumno, sea en forma hablada o en forma visual...o ambas...pero siempre de la forma más educada posible.

No tocar sin permiso: en pilates, a veces, es necesario tocar al cliente para corregir una determinada posición. Es una metodología táctil... pero hay que pedir permiso antes de tocar el alumno.

Ejemplo práctico:

Hay muchos casos en que hay que corregir una retroversión pélvica, y para eso hay caminos a seguir. Debes utilizar su creatividad primeramente. Enseñe el movimiento en una pared, en una colchoneta; solamente si no consigues atingir sus objetivos antes de usar el sentido táctil es que deberías pedir permiso y tocar a su cliente.

Motivación: aquí el concepto de mejor clase estará enfocado en el objetivo a conseguir. Si su cliente tiene alguna patología que le provoca dolor, y al término de algunas sesiones, este dolor desaparece, esté seguro que estas serán las mejores clases, pero siempre hay un componente que no puede faltar: la motivación.

Hay que motivar al cliente a seguir superándose siempre. No faltar a clases, tener los objetivos claros para sus clientes, ser preparados y tener una organización de ejercicios secuenciados en mente son consejos básicos para cualquier profesor de Pilates. Si eres irresponsable con sus obligaciones como quieres ser un excelente profesor?

Si sus clientes buscan a ti, como profesional, es porque tienes un componente especial que les gusta, no los decepciones.





3. FORMACIÓN CONTINUA:

no quedarse atrapado en el tiempo



3. FORMACIÓN CONTINUA



Lolita San Miguel, maestra de maestros, con más de 50 años enseñando Pilates dijo que está siempre aprendiendo y perfeccionándose. Si tú crees que ya lo sabes todo y no quieres perfeccionarse...es un grave error.

En formación continua podemos destacar:

a) Eventos y workshops:

Existe una oferta muy grande de eventos, workshops y cursos de perfeccionamiento. Hay que estar atento al contenido de los mismos y ver en qué área de Pilates quieres perfeccionarse (Pilates terapéutico, contemporáneo, original...). Buscar siempre los workshops que sean organizados por entidades reconocidas a nivel mundial.

b) Cursos de especialización avanzados:

Como regla general hay que seguir buscando las escuelas que ofrecen estos cursos, y que posean respaldo de organizaciones y entidades internacionales. Entre las opciones existentes, podrás especializarse en Pilates para tercera edad, en patologías específicas y mucho más.



4. COMUNICACIÓN:

mensaje clara.



4. FORMACIÓN CONTINUA

Este consejo es corto, pero eficaz. . .el profesional de Pilates, que es el emisor del mensaje, debe ser capaz de transmitir en todo momento una **información clara** para el receptor, que será el cliente/ alumno. No tienes que decir términos biomecánicos a un alumno que no tiene idea de lo que es anatomía ó biomecánica. Explique de forma común los ejercicios, para que se entienda el mensaje y el cliente se sienta cómodo realizando su clase.



5. ESTRATEGIA A LARGO PLAZO:

pensar siempre en la siguiente clase o sesión, antes que esta ocurra.



5. ESTRATEGIA A LARGO PLAZO

Si sigues los pasos antes mencionados, algunos clientes van a indicar sus clases, pero siempre tenemos que recordar que los clientes son lo principal en cualquier negocio.

Ocurre muchas veces que el cliente se torna amigo del profesional, por el contacto cercano que las clases o sesiones de Pilates nos ofrecen. Hay que saber separar una cosa de otra. A partir del momento que está en su sesión de Pilates tienes que tratarlo como tal para poder seguir sus metas y objetivos relacionados a su entrenamiento.

Siempre hay que pensar en el presente, sobre la siguiente sesión que ocurrirá en el futuro. Igualmente tenemos que perfeccionarnos constantemente para que nuestras clases o sesiones estén siempre actualizadas acorde a los parámetros nacionales e internacionales.



SI SIGUES ESTOS SIMPLES, PERO
EFICIENTES PASOS, TENDRÁS
EXCELENTES CLASES.



Alves pilates

BY VOLL PILATES GROUP

Este ebook es producido por Alves Pilates, empresa de formación, capacitación y actualización de profesionales de Sudamérica.

Que es Alves Pilates?

Es la escuela de Pilates más grande de Chile, con más de 300 estudiantes que van, anualmente, a sus módulos de formación. Posee el apoyo de diversas entidades y organizaciones que respaldan y fomentan la calidad de vida y la excelente practica del método Pilates.

Más detalles pueden ser consultados en sus “web sites”:

www.alvespilates.cl
www.alvespilates.com.br