

# Formación

\*\*\*\*\*

**INSTRUCTOR**  
**ARTES MARCIALES**

\*\*\*\*\*

*Convierte tu pasión en tu profesión*

**FORMACIÓN PROFESIONAL**



**TITULACIÓN EN ARTES MARCIALES**

**Tu pasión unida a tu futuro.**

**Técnico de Artes Marciales.**

**Técnico en XMA.**

**Coordinador de Casales.**

**Técnico en Krav Maga.**

**Técnico en Warrior X Fit.**

**Capacitación pedagógica y psicológica.**

[formacion@artemarcialesmac.com](mailto:formacion@artemarcialesmac.com)

# ATA INTERNACIONAL



**ATA** es la organización más grande dedicada a la enseñanza de artes marciales para toda la familia. Con licencias y localizaciones alrededor del mundo, hay mas de **950 escuelas** independientes operando por todo el globo. Todas las escuelas de ATA han entrenado a más de 1 millón de estudiantes desde que ATA inició en 1969.

Desde los inicios la misión de **ATA Internacional** ha sido la misma: proporcionar a sus estudiantes un nivel curricular en artes marciales muy alto en un ambiente divertido y positivo dónde todas las edades puedan disfrutar.

Todos los instructores de **ATA** están graduados en una certificación intensiva dónde se representan más de 40 años de currículum y desarrollo marcial.

**Los Instructores certificados por ATA** deben estar en cada paso del camino para ayudar a conseguir las metas de cada uno de sus alumnos.

- ATA Internacional fue fundada por Eternal Grand Master H.U Lee en 1969.
- ATA es una de las organizaciones mas grandes del mundo dedicada al Songahm Taekwondo.
- Hay mas de 130.000 alumnos activos alrededor del mundo.
- La central de ATA está localizada en Little Rock Arkansas y se le llama el capitol desde 1977.
- ATA tiene mas de 950 escuelas en más de 21 paises.
- ATA ofrece programas de entrenamiento para todas las edades y una variedad en artes marciales básicas, defensa personal, antibulling, habilidades sociales y más.
- Además de los mundiales, ATA tiene más de 300 torneos organizados anualmente.



VISITAR:  
<http://careers.ataonline.com/>

# SER INSTRUCTOR ATA



## Beneficios de ser un instructor ATA

- Desarrollarás habilidades sociales.
- Mejorarás las habilidades del Taekwondo.
- Aprenderás técnicas de instrucción.
- Reforzarás tus habilidades en la vida.
- Participarás en eventos especiales.

Igual como en ATA depende de sus relaciones con sus escuelas y clubs alrededor del mundo para enseñar el Songahm Taekwondo, los instructores deben de igual manera estar dentro del círculo de las buenas relaciones para poder conseguir una asociación más fuerte y grande.

El ser cinturón negro no te habilita a poder enseñar artes marciales. Rompiendo un poco con las leyendas urbanas que dicen que el ser cinturón negro te da la posibilidad de ser profesor, eso es totalmente falso.

El ser cinturón negro te proporciona unas habilidades y conocimientos marciales personales muy diferentes del que se necesita a nivel psicológico y pedagógico para formar a un grupo, ayudar a potenciar capacidades y aplicar valores. MAC ha visto ésta falta de información y de profesionalidad en el sector y lo que quiere es educar y mejorar como están vistas las artes marciales en general. Siendo una opción de futuro para cualquier persona que quiera vivir de un hobby y que el sueño de ser un profesional en las artes marciales deje de serlo para convertirse en una REALIDAD.

Durante el entrenamiento homologado por ATA los alumnos deben cumplimentar unas horas de entrenamiento de instrucción y un mínimo de horas en prácticas bajo la supervisión de un jefe Instructor, además de participar en los eventos nacionales que se organicen.

El título de instructor es expedido y reconocido a nivel internacional por la ATA (American Taekwondo Association) y la STF (Songahm Taekwondo Federation) y a nivel nacional por la Federación Española de Taekwondo Songahm.



## ¿QUIÉNES SOMOS?



### “MAKING ALL CHAMPIONS”

En nuestras escuelas enseñamos artes marciales de forma educativa, no somos un centro donde se aprende a pelear sino que cada alumno aprenderá a defenderse, a sentirse más seguro tanto físico como mental. Trabajamos la confianza, auto-estima y la fuerza interior combinado con la fuerza, flexibilidad y coordinación física. Las clases están dirigidas para niños a partir de los 3 años hasta adultos con ganas de seguir superándose personalmente, la edad no es el límite.

### NUESTRO OBJETIVO

Inspirar y fortalecer el espíritu humano persona a persona, tanto niño como adulto, mujer u hombre. Nuestro compromiso es ofrecer un arte marcial de calidad en un ambiente enriquecedor y respetuoso, buscando un equilibrio entre el desarrollo físico y la disciplina mental. Pensamos que el taekwondo no es solo una práctica de defensa sino también un cauce para mejorar el desarrollo personal, la forja del carácter y la autoconfianza.

### Enseñanza de Valores

Nuestras convicciones guían las acciones y el comportamiento de MAC SONGAHM, así como también las fomentamos en nuestra metodología de enseñanza, entre ellas las más importantes son:

#### DISCIPLINA

Hacer lo correcto aunque nadie me esté mirando.

#### HONESTIDAD

Ser transparentes. Cumplir nuestros compromisos.

#### AUTOESTIMA

Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

#### COMUNICACIÓN

Acción de comunicar o comunicarse.

#### RESPECTO

Ser comprensivos con todos y hacia todos.

#### CONFIANZA

Creer en la capacidad de uno mismo y de los demás.

#### PERSEVERANCIA

Querer un objetivo y esforzarse para conseguirlo.

#### PASIÓN

Estar comprometidos con el corazón y con la mente.

“ EN ARTES MARCIALES MAC, UN CINTURÓN NEGRO LO ES DENTRO Y FUERA DEL TATAMI ”

### Instituciones y colegios con los que trabajamos

Club deportivo Bona Sport, Colegio Sagrat Cor, Colegio Montessori, Colegio Orlandai, Colegio Ciutat d'Alba, Pureza de María, Colegio la Nostra Llar, Colegio Sagrada Familia, Colegio Europa.

### Actividades y seminarios que realizamos

Casales, charlas Anti Bulling, exhibiciones, talleres, Saló del Ensenyament, extraescolares, seminarios de defensa personal.



# NIVELES COLLAR



## NIVEL 1: COLLAR ROJO

### Evaluación:

- Examen teórico y práctico.
- Nota final de prácticas.

### Salida profesional:

- Incorporación inmediata en MAC.
- Monitor de casales de artes marciales.
- Monitor de artes marciales nivel básico.
- Monitor clases de Warrior X Fit
- Monitor de Artes Marciales Extremas nivel básico.

### Equipo y material:

- Equipo completo TKD.
- Equipo completo Warrior Kickboxing.
- Equipo completo Krav Maga.

## NIVEL 2: COLLAR ROJO/NEGRO

### Evaluación:

- Examen teórico y práctico.
- Nota final de prácticas.

### Salida profesional:

- Incorporación inmediata en MAC.
- Todo lo que el Nivel1 posibilita.
- Coordinar casales de artes marciales.
- Monitor de casales de artes marciales.
- Instructor clases.
- Director de clases.
- Instructor de XMA nivel intermedio y avanzados.

## NIVEL 3: COLLAR NEGRO/ROJO/NEGRO

### Evaluación:

- Examen teórico y práctico.
- Nota final de prácticas.

### Salida profesional:

- Incorporación inmediata en MAC.
- Todo lo que Nivel2 posibilita.
- Dirección de casales.
- Coordinador de todos los niveles de clases.
- Entrenador de Krav Maga nivel 2 y 3.



# MÓDULOS DE CURSO



## MÓDULO 1 COLLAR ROJO/NEGRO

**Acceso a los estudios:**  
Con titulación en ESO.

### PLAN DE ESTUDIOS

**FÍSICOS // 200 horas**

#### Taekwondo Songahm

- Songahm 1-5.
- Técnicas básicas de manos y piernas de cinturón blanco a verde.
- Líneas de golpeo con armas del 1 al 9.

#### Warrior Kickboxing

- Combinaciones Warrior Kickboxing del 1 al 10.

#### Artes Marciales Acrobáticas

- Nivel básico.

#### Krav Maga

- Entrenamiento Nivel Básico.

**TEÓRICO/PRÁCTICO // 60 horas**

#### Cuadrantes de enseñanza

- Sección estructura de alumno e instructor.
- Sección emoción del instructor.
- Sección conocimiento del alumno.
- Valores: Respeto, Comunicación y Auto-estima.

**TEÓRICO // 60 horas**

- Base de anatomía.
- Filosofía y análisis del Movimiento 1.
- Pedagogía aplicada.
- Coaching.
- Filosofía de las artes marciales.
- Progresiones de entrenamiento.
- Prevención de lesiones.

## CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS

**PRÁCTICAS/ASISTENTE DE CLASES // 100 horas**

- Todas las prácticas se realizarán durante el periodo de formación en cualquiera de los centros MAC.

## MÓDULO 2 COLLAR NEGRO/ROJO/NEGRO

**NO SE PUEDE ACCEDER AL NIVEL 2 SIN  
HABER CURSADO EL NIVEL 1.**

### PLAN DE ESTUDIOS

**FÍSICOS // 200 horas**

#### Taekwondo Songahm

- Todos los requerimientos del Nivel 1.
- In Wha 1 y 2, Choong Jung 1 y 2.
- Técnicas básicas de manos y piernas de cinturón lila a negro recomendado.
- Doble Sahng Joel Bong y Bahng Mahng Ee.

#### Warrior Kickboxing

- Combinaciones Warrior Kickboxing del 11 al 18.

#### Artes Marciales Acrobáticas

- Nivel intermedio y avanzado.

#### Kali Filipino

- Entrenamiento básico.

#### Krav Maga

- Entrenamiento Nivel Advance A.

**TEÓRICO/PRÁCTICO // 60 horas**

#### Cuadrantes de enseñanza

- Todos los conocimientos del Nivel 1.
- Sección emoción del alumno.
- Sección conocimiento del instructor.
- Valores: Disciplina, Creer y Honestidad.

**TEÓRICO // 60 horas**

- Sistema anaeróbico.
- Coaching de grupos. Como motivar y conseguir el máximo rendimiento del grupo.
- Adaptaciones al ejercicio físico.
- Protocolo Marciales.
- Filosofía y análisis del Movimiento 2.

**PRÁCTICAS/ASISTENTE DE CLASES // 100 horas**

- Todas las prácticas se realizarán durante el periodo de formación en cualquiera de los centros MAC.

## MÓDULO 3 COLLAR NEGRO

**NO SE PUEDE ACCEDER AL NIVEL 3 SIN  
HABER CURSADO EL NIVEL 1 y 2.**

### PLAN DE ESTUDIOS

**FÍSICOS // 200 horas**

#### Taekwondo Songahm

- Todos los requerimientos del Nivel 1 y 2.
- Shim Jun y Jung Yul.
- Técnicas básicas de manos y piernas de Primer Dan y Segundo Dan.

#### Warrior Kickboxing

- Entrenamiento Fight Club.

#### Artes Marciales Acrobáticas

- Demo Team.

#### Kali Filipino

- Entrenamiento intermedio y avanzado.

#### Krav Maga

- Entrenamiento Nivel Advance B.

**TEÓRICO/PRÁCTICO // 60 horas**

#### Cuadrantes de enseñanza

- Teórica y aplicación del cuadrante de enseñanza.
- Valores: Respeto, Disciplina, Ceer, Comunicación, Honestidad, Auto-estima.

**TEÓRICO // 60 horas**

- Adaptaciones metodológicas.
- Dinámica de una clase privada.
- Pedagogía aplicada.
- Marketing aplicado.
- Filosofía y análisis del Movimiento 3.

**PRÁCTICAS/ASISTENTE DE CLASES // 100 horas**

- Todas las prácticas se realizarán durante el periodo de formación en cualquiera de los centros MAC.

# INICIO DEL CURSO



El curso va dirigido para todos aquellos que tengan como objetivo convertirse en profesionales de enseñanza. Jóvenes que hayan terminado la ESO con ganas de formarse profesionalmente en artes marciales. Edad mínima, 16 años. Jóvenes graduados en INEF-CAFE que quieran especializarse en artes marciales.

## DURACIÓN DEL CURSO

Los tres módulos tienen una duración de 16 semanas cada uno, en las que se trabajan cuatro horas diarias de Teórico / Teórico práctico / Práctico físico y durante seis semanas, cuatro hora de prácticas.

- 16 semanas por ciclo: 320 horas
- 6 semanas de prácticas: 120 horas

**TOTAL: 420 HORAS POR CICLO**

**INICIO DEL CURSO: 10 SEPTIEMBRE**

**FINAL TERCER CICLO: 28 DE JULIO**

## HORARIOS

**DISPONES DE DOS HORARIOS MAÑANAS Y TARDES.**

**El curso de mañana se implementará en MAC Sarrià y/o MAC Rubí de 10:00 A 14:00 h**

Curso Teórico / Teórico práctico / Práctico físico de Lunes a Viernes.

Dos horarios de prácticas:

- 16:00 a 20:00 h
- 18:00 a 22:00 h

**LAS PRÁCTICAS SE INICIARÁN EN EL MES DE OCTUBRE Y SE REALIZARÁN SEMANAS ALTERNAS.**

**El curso de tardes se implementará en MAC Sarrià y/o MAC Rubí de 16:00 A 20:00 h**

Curso Teórico / Teórico práctico / Práctico físico de Lunes a Viernes.

Horario de prácticas

- 20:00 A 22:00 h

**LAS PRÁCTICAS SE INICIARÁN EN EL MES DE OCTUBRE Y SE REALIZARÁN TODAS LAS SEMANAS.**

“La formación es Teórica / Práctica, por consiguiente es de asistencia obligatoria. Si el ausentismo es del 25% de las horas deberá repetir el módulo.”

# PLAN DEL CURSO

		SEMANA 1 / 2	SEMANA 3 / 3	SEMANA 5 / 6	SEMANA 7 / 8	SEMANA 9 / 10	SEMANA 11 / 12	SEMANA 13 / 14	SEMANA 15 / 16	
		DEL 11 AL 22 DE SEPT.	DEL 25 DE SEPT. AL 6 DE OCT.	DEL 9 AL 20 DE OCT.	DEL 23 DE OCT. AL 3 DE NOV.	DEL 6 AL 17 DE NOV.	DEL 20 DE NOV. AL 1 DE DIC.	DEL 4 AL 15 DE DIC.	DEL 18 AL 22 DE DIC.	
		DEL 08 AL 19 DE ENERO	DEL 22 DE ENR. AL 2 DE FEB.	DEL 5 AL 16 DE FEB.	DEL 19 DE FEB. AL 2 DE MAR.	DEL 5 AL 16 DE MARZO	DEL 19 AL 30 DE MARZO	DEL 1 AL 13 DE ABRIL	DEL 16 AL 27 DE ABRIL	
		DEL 20 DE ABRIL AL 11 DE MAYO	DEL 14 AL 25 DE MAYO	DEL 28 DE MAYO AL 8 DE JUNIO	DEL 11 AL 22 DE JUNIO	DEL 22 AL 29 DE JUNIO	DEL 2 AL 13 DE JULIO	DEL 16 AL 27 DE JULIO		
PRIMER MÓDULO	TAEKWONDO	SONGAHM 1	SONGAHM 1	SONGAHM 2	SONGAHM 1	SONGAHM 3	SONGAHM 1	SONGAHM 4	SONGAHM 1	
			SONGAHM 2	SONGAHM 3	SONGAHM 2	SONGAHM 4	SONGAHM 2	SONGAHM 5	SONGAHM 2	
						SONGAHM 3			SONGAHM 3	SONGAHM 3
								SONGAHM 4		
										SONGAHM 4
										SONGAHM 5
	KRAV MAGA	SEMANA 1 Y 2	SEMANA 3 Y 4	SEMANA 5 Y 6	SEMANA 7 Y 8	SEMANA 9 Y 10	SEMANA 11 Y 12	REPASO	REPASO	
									SEMANA 1 AL 6	SEMANA 7 AL 12
	WARRIOR X FIT	SEMANA 1 Y 2	SEMANA 3 Y 4	SEMANA 5	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	
				REPASO DE LA 1 A LA 5	DEL 1 AL 6	DEL 7 AL 10	DEL 11 AL 14	DEL 15 AL 18	DEL 1 AL 18	
SEGUNDO MÓDULO	TAEKWONDO	IN WHA 1	IN WHA 1	IN WHA 2	IN WHA 1	CHOONG JUNG 1	IN WHA 1	SONGAHM 1	IN WHA 1	
			IN WHA 2	CHOONG JUNG 1	IN WHA 2	CHOONG JUNG 3	IN WHA 2	SONGAHM 2	IN WHA 2	
						CHOONG JUNG 1			CHOONG JUNG 1	CHOONG JUNG 1
								CHOONG JUNG 2	SONGAHM 4	CHOONG JUNG 2
										SONGAHM 5
			SEMANA 1 Y 2	SEMANA 3 Y 4	SEMANA 5 Y 6	SEMANA 7 Y 8	SEMANA 9 Y 10	SEMANA 11 Y 12	REPASO	REPASO
									SEMANA 1 AL 6	SEMANA 7 AL 12
	WARRIOR X FIT	SEMANA 1 Y 2	SEMANA 3 Y 4	SEMANA 5	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	WARRIOR COMBOS	
				REPASO DE LA 1 A LA 5	DEL 1 AL 6	DEL 7 AL 10	DEL 11 AL 14	DEL 15 AL 18	DEL 1 AL 18	



# PLAN DE CLASE SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 a 10:45 TAEKWONDO	10:00 a 10:45 TAEKWONDO TÉCNICO	10:00 a 10:45 TAEKWONDO	10:00 a 10:45 TAEKWONDO TÉCNICO	10:00 a 10:45 TAEKWONDO REPASO DE LA SEMANA
10:45 a 11:30 - FÍSICO	10:45 a 11:30 - FÍSICO	10:45 a 11:30 - FÍSICO	10:45 a 11:30 - FÍSICO	10:45 a 11:30 - FÍSICO
KRAV MAGA	KICKBOXING	KRAV MAGA	KICKBOXING	KRAV MAGA
11:30 a 11:45 - DESCANSO	11:30 a 11:45 - DESCANSO	11:30 a 11:45 - DESCANSO	11:30 a 11:45 - DESCANSO	11:30 a 11:45 - DESCANSO
11:45 a 12:30 - FÍSICO	11:45 a 12:30 - FÍSICO	11:45 a 12:30 - FÍSICO	11:45 a 12:30 - FÍSICO	11:45 a 12:30 - FÍSICO
WARRIOR X FIT	TAEKWONDO SPARRING / MOVILIDAD	WARRIOR X FIT	TAEKWONDO SPARRING / MOVILIDAD	WARRIOR X FIT
12:30 a 13:00 - DESCANSO CAMBIARSE	12:30 a 13:00 - DESCANSO CAMBIARSE	12:30 a 13:00 - DESCANSO CAMBIARSE	12:30 a 13:00 - DESCANSO CAMBIARSE	12:30 a 13:00 - DESCANSO CAMBIARSE
13:00 a 13:30 - TEÓRICO	13:00 a 13:30 - TEÓRICO	13:00 a 13:30 - TEÓRICO	13:00 a 13:30 - TEÓRICO	13:00 a 13:30 - TEÓRICO
COACHING	ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA	FILOSOFÍA	PEDAGOGÍA	ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA
13:30 a 14:00 - TEÓRICO / PRÁCTICO	13:30 a 14:00 - TEÓRICO / PRÁCTICO	13:30 a 14:00 - TEÓRICO / PRÁCTICO	13:30 a 14:00 - TEÓRICO / PRÁCTICO	13:30 a 14:00 - TEÓRICO / PRÁCTICO
APLICACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA / CUADRANTES	APLICACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA / CUADRANTES	APLICACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA / CUADRANTES	APLICACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA / CUADRANTES	APLICACIÓN TEÓRICA Y PRÁCTICA / CUADRANTES

# VISIÓN DE FUTURO



La salida profesional es inmediata y del 100% en cualquiera de nuestros centros ATA o si se quisiese.

Después de realizar el curso completo y los tres ciclos, tienes la posibilidad de:

- Incorporación inmediata en la plantilla ATA.
- Formación con los mejores maestros.
- Titulación a nivel Internacional.
- Posibilidad de trabajar en cualquier escuela ATA del mundo.
- Técnico en artes marciales.
- Coordinador de casales.
- Técnico en XMA.
- Capacitación en: Taekwondo Songahm, Krav Maga, Kickboxing, Muay Thai, Kali Filipino.
- Director de escuela o de múltiples escuelas.
- Partner de escuela o de múltiples escuelas.

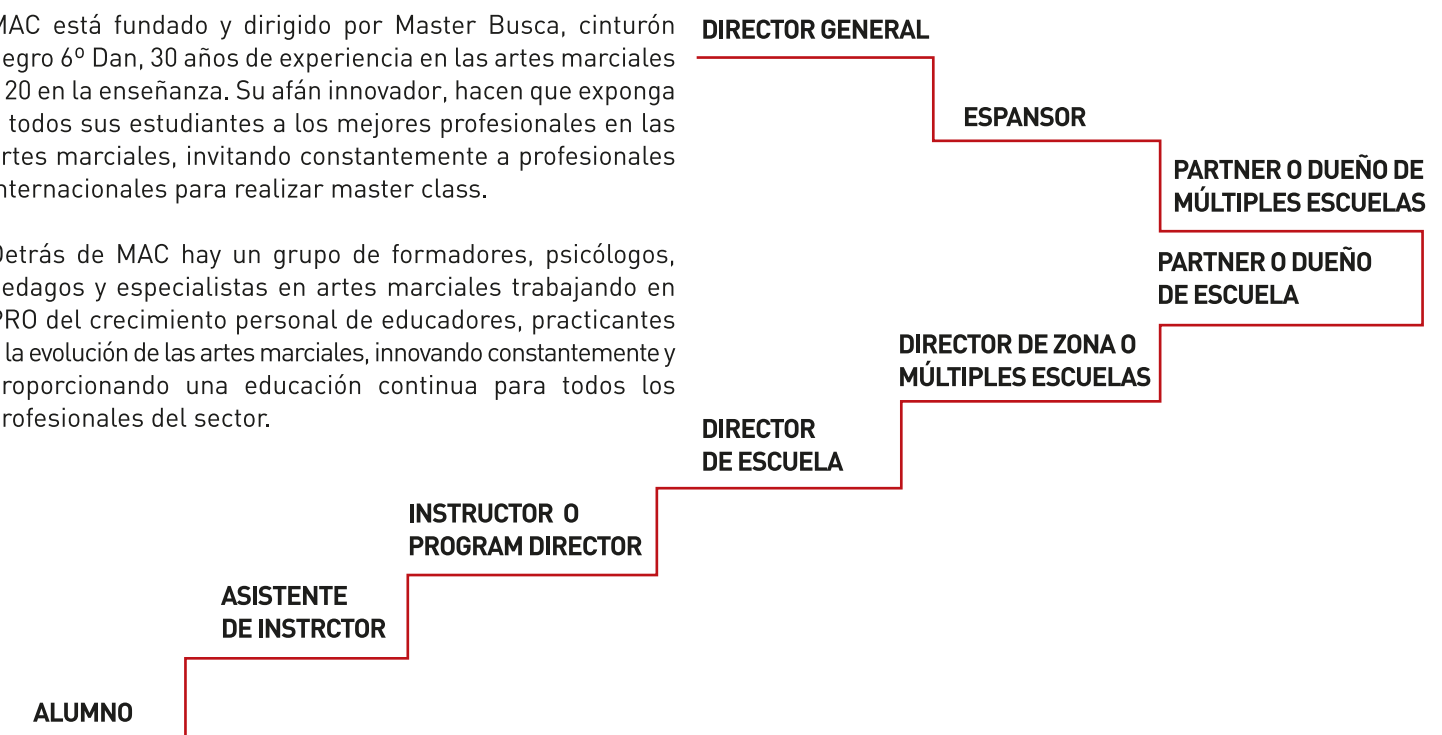
- Viajar para seguir formándote con los mejores del sector a nivel mundial.
  - Master Gathering Krav Maga - Kali - Defence Lab, Jacksonville, Florida, USA.
  - Victory Convention Training, Orlando, Florida.
  - ATA World Convention Training, Arkansas, Florida.



## PROGRESIÓN EN MAC

MAC está fundado y dirigido por Master Busca, cinturón negro 6º Dan, 30 años de experiencia en las artes marciales y 20 en la enseñanza. Su afán innovador, hacen que exponga a todos sus estudiantes a los mejores profesionales en las artes marciales, invitando constantemente a profesionales internacionales para realizar master class.

Detrás de MAC hay un grupo de formadores, psicólogos, pedagogos y especialistas en artes marciales trabajando en PRO del crecimiento personal de educadores, practicantes y la evolución de las artes marciales, innovando constantemente y proporcionando una educación continua para todos los profesionales del sector.



# PRECIOS Y CONDICIONES



## INSCRIPCIONES REALIZADAS...

### ANTES 30 DE ABRIL 20% DE DESCUENTO

Si te inscribes antes del 30 de Abril, te regalamos un 20% de descuento en la reserva de tu preinscripción.

Preinscripción en concepto de reserva: 484,30 €.  
Curso de diez mensualidades de 484,30 €.

#### MÓDULO 1

Septiembre - Octubre - Noviembre - Diciembre

Cuatro mensualidades de 484,30 €.

#### MÓDULO 2

Enero - Febrero - Marzo - Abril

Cuatro mensualidades de 484,30 €.

#### MÓDULO 3

Mayo - Junio - Julio

Dos mensualidades de 484,30 €.

\* El mes de Julio ya está abonado en la inscripción.

#### La inscripción incluye:

- Uniforme blanco.
- Dos camisetas.
- Pantalón negro.
- Guantes de Krav Maga.
- Guantes de Kick Boxing.
- Banda elástica.
- Cuerda calentamiento.
- Coquilla.
- Bucal.
- Graduaciones.

#### NO INCLUYE EL EQUIPO DE COMBATE

**“Es obligatorio traer el material que se precise en las clases teóricas, libreta, carpeta y bolígrafos”.**