

A blurred background image of a person's hands using a computer mouse. On the right side, there is a vertical stack of seven white circles of varying sizes, with the bottom-most circle being the largest and brightest. The text 'Entrenamiento personal' is centered in a dark green font within a semi-transparent rounded rectangle.

Entrenamiento personal

Objetivos

□ **Objetivos Generales**

- Saber identificar las necesidades del cliente y orientarlo hacia los objetivos que consideremos mejores como profesionales del entrenamiento.
- Saber diseñar tareas con sentido en función de los objetivos planteados en el entrenamiento.
- Aprender a elaborar tareas que cumplan con los principios básicos del entrenamiento.
- Entender el entrenamiento de la fuerza como parte principal de cualquier proceso de entrenamiento.
- Conocer y aprender a trabajar todas las cualidades derivadas de la fuerza y facilitadora de la misma.
- Conocer una batería de ejercicios amplia usando los materiales más comunes dentro del mundo del entrenamiento.
- Aprender a ejecutar los test más conocidos para valorar a los clientes.
- Identificar las principales lesiones y conocer los protocolos de recuperación de las mismas.

□ **Objetivos Específicos**

- Conocer los principios del entrenamiento personal.
- Diseñar tareas correctamente en función de los objetivos planteados.
- Saber diferenciar entre objetivo principal y objetivos secundarios a la hora de plantear una tarea y/o entrenamiento.
- Familiarizarse con casos prácticos de diseño de tareas y entrenamientos.

- Conocer los efectos fisiológicos del entrenamiento excéntrico.
- Planificar correctamente las tareas de entrenamiento excéntrico.
- Conocer las utilidades de los medios excéntricos de entrenamiento.
- Aprender a usar la herramienta del entrenamiento en suspensión como uno de los métodos principales del entrenamiento de fuerza.
- Conocer todo lo relativo a uno de los entrenamientos de fuerza más solicitados: el entrenamiento de hipertrofia.
- Saber identificar qué tipo de trabajo es el considerado compensatorio.
- Saber aplicar tareas compensatorias.
- Conocer la musculatura implicada en el CORE y saber de los beneficios de trabajarla.
- Aprender a trabajar la coordinación y agilidad.
- Conocer diferentes sistemas de valoración de coordinación y agilidad.
- Conocer y diferenciar los diferentes aspectos que influyen en la ADM articular.
- Aprender diferentes métodos de estiramiento.
- Conocer el término "eslabones débiles" y saber identificarlos en cada cliente según su actividad principal.
- Saber identificar cuándo el trabajo con vibraciones es beneficioso y cuándo está contraindicado.
- Diferenciar los distintos tipos de equilibrio.
- Conocer las herramientas que tenemos a disposición en el mercado para el trabajo del equilibrio.
- Identificar los rasgos típicos de las principales lesiones derivadas de la práctica deportiva.

- Conocer los protocolos estándares de tratamiento de lesiones habituales.
- Conocer los diferentes tipos de lesiones existentes según su origen
- Conocer los mecanismos de prevención para evitar cada una de estas lesiones.

Contenidos

Entrenamiento personal	Tiempo estimado
<p>Unidad 1: Conceptos fundamentales del entrenamiento personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medición de la intensidad. Análisis del cliente. • Principios del entrenamiento aplicados al entrenamiento personal. • Diseño de tareas y organización del entrenamiento. <ul style="list-style-type: none"> ○ Clasificación de las tareas. ○ Factores a tener en cuenta a la hora de diseñar tareas. ○ Desarrollo de una tarea y la comunicación. • Elaboración de las tareas: Parte I. <ul style="list-style-type: none"> ○ Acondicionamiento. ○ Potenciación. • Elaboración de las tareas: Parte II. <ul style="list-style-type: none"> ○ Eficiencia metabólica. • Elaboración de las tareas: Parte III. 	9,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 01	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 01	1 hora
Tiempo total de la unidad	11 horas
<p>Unidad 2: Entrenamiento de fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento excéntrico. • Fisiología y efectos. • Entrenamiento. • Medios. <ul style="list-style-type: none"> ○ Manual. ○ Tirante musculador. ○ Versapulley y YOYO. ○ Suspension training. • Hipertrofia. <ul style="list-style-type: none"> ○ Rutina de ejercicios. 	7,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 02	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 02	1 hora
Tiempo total de la unidad	9 horas

<p>Unidad 3: Entrenamiento complementario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CORE: ¿Qué es el entrenamiento de CORE? Recordatorio anatómico. <ul style="list-style-type: none"> ○ Músculos implicados en el CORE, zona anterior I. ○ Músculos implicados en el CORE, zona anterior II. ○ Funciones de la musculatura del CORE. ○ Entrenamiento del CORE. ○ Otras metodologías de entrenamiento. ○ Otras ciencias. • Entrenamiento ADM. <ul style="list-style-type: none"> ○ Factores para tener ADM sin estiramientos. ○ Necesidad de ADM. ○ Factores limitantes de la ADM. ○ Tiempo de estiramiento. ○ Efectos. ○ Rendimiento, hipertrofia y fuerza máxima. ○ Tipos de estiramientos FNP. ○ ADM y lesiones. ○ Estiramiento y calor. • Entrenamiento de la agilidad y la coordinación. <ul style="list-style-type: none"> ○ Valoración de la agilidad. ○ Entrenamiento de la agilidad. • Eslabones débiles. 	<p>11,30 horas</p>
<p>Cuestionario de Autoevaluación UA 03</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Actividad de Evaluación UA 03</p>	<p>1 hora</p>
<p>Tiempo total de la unidad</p>	<p>13 horas</p>
<p>Unidad 4: Entrenamiento compensatorio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vibraciones mecánicas. <ul style="list-style-type: none"> ○ Variables extrínsecas. ○ Variables intrínsecas. ○ ¿Cuáles son sus efectos a nivel fisiológico? ○ Efectos en sistemas y estructuras. ○ Vibraciones y rendimiento. ○ Metodología de uso. ○ Normas de uso. • Equilibrio. <ul style="list-style-type: none"> ○ Factores que determinan el equilibrio: Sistema visual y equilibrio. ○ Factores que determinan el equilibrio: Sistema vestibular y equilibrio. ○ Equilibrio estático vs dinámico. ○ Métodos de evaluación del equilibrio. 	<p>10,30 horas</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ Equilibrio y prevención de lesiones. ○ Equilibrio y entrenamiento. 	
Cuestionario de Autoevaluación UA 04	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 04	1 hora
Tiempo total de la unidad	12 horas
<p>Unidad 5: Lesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasificaciones de lesiones. • Proceso de re-educación funcional deportiva (RFD). • Tendinopatías. <ul style="list-style-type: none"> ○ Tratamiento y prevención. • Lesión muscular. <ul style="list-style-type: none"> ○ Tratamiento. ○ Prevención. • Dolor lumbar. <ul style="list-style-type: none"> ○ Prevención. • Condromalacia. <ul style="list-style-type: none"> ○ Tratamiento y prevención. • Rotura ligamento cruzado anterior (LCA). <ul style="list-style-type: none"> ○ Tratamiento. ○ Prevención. 	8,30 horas
Cuestionario de Autoevaluación UA 05	30 minutos
Actividad de Evaluación UA 05	1 hora
Tiempo total de la unidad	10 horas
5 unidades	55 horas