



## ENTRENAMIENTO PERSONAL

---

**SKU:** PD1260

### 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.

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### **Unidad 1: Conceptos fundamentales del entrenamiento personal.**

1. Medición de la intensidad. Análisis del cliente.
2. Principios del entrenamiento aplicados al entrenamiento personal.
3. Diseño de tareas y organización del entrenamiento.
  - o Clasificación de las tareas.
  - o Factores a tener en cuenta a la hora de diseñar tareas.
  - o Desarrollo de una tarea y la comunicación.
4. Elaboración de las tareas: Parte I.
  - o Acondicionamiento.
  - o Potenciación.
5. Elaboración de las tareas: Parte II.
  - o Eficiencia metabólica.
6. Elaboración de las tareas: Parte III.

Cuestionario de Autoevaluación UA 01

Actividad de Evaluación UA 01

### **Unidad 2: Entrenamiento de fuerza.**

1. Entrenamiento excéntrico.

2. Fisiología y efectos.
3. Entrenamiento.
4. Medios.
  - o Manual.
  - o Tirante musculador.
  - o Versapulley y YOYO.
  - o Suspension training.
5. Hipertrofia.
  - o Rutina de ejercicios.

Cuestionario de Autoevaluación UA 02

Actividad de Evaluación UA 02

### **Unidad 3: Entrenamiento complementario.**

1. CORE: ¿Qué es el entrenamiento de CORE? Recordatorio anatómico.
  - o Músculos implicados en el CORE, zona anterior I.
  - o Músculos implicados en el CORE, zona anterior II.
  - o Funciones de la musculatura del CORE.
  - o Entrenamiento del CORE.
  - o Otras metodologías de entrenamiento.
  - o Otras ciencias.
2. Entrenamiento ADM.
  - o Factores para tener ADM sin estiramientos.
  - o Necesidad de ADM.
  - o Factores limitantes de la ADM.
  - o Tiempo de estiramiento.
  - o Efectos.
  - o Rendimiento, hipertrofia y fuerza máxima.
  - o Tipos de estiramientos FNP.
  - o ADM y lesiones.
  - o Estiramiento y calor.
3. Entrenamiento de la agilidad y la coordinación.
  - o Valoración de la agilidad.
  - o Entrenamiento de la agilidad.
4. Eslabones débiles.

Cuestionario de Autoevaluación UA 03

Actividad de Evaluación UA 03

### **Unidad 4: Entrenamiento compensatorio.**

1. Vibraciones mecánicas.
  - o Variables extrínsecas.
  - o Variables intrínsecas.
  - o ¿Cuáles son sus efectos a nivel fisiológico?
  - o Efectos en sistemas y estructuras.

- o Vibraciones y rendimiento.
- o Metodología de uso.
- o Normas de uso.
- 2. Equilibrio.
  - o Factores que determinan el equilibrio: Sistema visual y equilibrio.
  - o Factores que determinan el equilibrio: Sistema vestibular y equilibrio.
  - o Equilibrio estático vs dinámico.
  - o Métodos de evaluación del equilibrio.
  
- o Equilibrio y prevención de lesiones.
- o Equilibrio y entrenamiento.

Cuestionario de Autoevaluación UA 04

Actividad de Evaluación UA 04

### **Unidad 5: Lesiones.**

1. Clasificaciones de lesiones.
2. Proceso de re-educación funcional deportiva (RFD).
3. Tendinopatías.
  - o Tratamiento y prevención.
4. Lesión muscular.
  - o Tratamiento.
  - o Prevención.
5. Dolor lumbar.
  - o Prevención.
6. Condromalacia.
  - o Tratamiento y prevención.
7. Rotura ligamento cruzado anterior (LCA).
  - o Tratamiento.
  - o Prevención.

Cuestionario de Autoevaluación UA 05

Actividad de Evaluación UA 05