



# Entrenamiento personal

**Sku:** PD1260

**Horas:** 55

**Formato:** HTML

## 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

**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