

## DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

<b>Materia:</b>	PROGRAMAS DE ENTRENADOR PERSONAL		
<b>Identificador:</b>	30685		
<b>Titulación:</b>	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
<b>Módulo:</b>	ITINERARIO OPTATIVO: EXPERTO EN FITNESS Y WELLNESS		
<b>Tipo:</b>	OPTATIVA		
<b>Curso:</b>	4	<b>Periodo lectivo:</b>	Segundo Cuatrimestre
<b>Créditos:</b>	6	<b>Horas totales:</b>	150
<b>Actividades Presenciales:</b>	66	<b>Trabajo Autónomo:</b>	84
<b>Idioma Principal:</b>	Castellano	<b>Idioma Secundario:</b>	Inglés
<b>Profesor:</b>	DUASO IRIARTE, ADRIANA (T) PUERTAS BESCOS, ALBERTO	<b>Correo electrónico:</b>	aduasos@usj.es apuestas@usj.es

## PRESENTACIÓN:

El entrenamiento personal se ha ido convirtiendo en las últimas décadas en una actividad profesional cada vez más demandada en nuestra sociedad.

En esta asignatura se estudiarán diferentes aspectos del entrenamiento personal, para que el alumno pueda conocer en profundidad desde su origen hasta la evolución hacia el contexto actual, abordando los diferentes ámbitos de aplicación profesional, las características y peculiaridades de cada uno de ellos, y las nuevas tendencias.

El alumno aprenderá a diseñar y desarrollar programas de entrenamiento personalizados, en función de la tipología de cada cliente, llevándolos a cabo de una manera eficaz, eficiente y segura.

Además, se utilizarán herramientas y recursos prácticos al alcance de los entrenadores para mejorar su labor profesional, así como también se expondrán estrategias de marketing para poder aumentar el número de clientes, e incluso desarrollar un modelo de negocio que permita a los futuros graduados en CC.A.F.D. poder ejercer como entrenadores personales de una manera exitosa.

## COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

<b>Competencias Generales de la titulación</b>	G02	Capacidad de organización y planificación
	G04	Capacidad para la comunicación oral y escrita en lengua inglesa
	G07	Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones
	G10	Habilidad para las relaciones interpersonales
	G13	Capacidad para el compromiso ético en su vida personal y profesional
	G15	Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones
	G16	Capacidad de liderazgo, iniciativa y espíritu emprendedor
	G17	Capacidad de creatividad y motivación por la calidad
<b>Competencias Específicas de la titulación</b>	E01	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
	E02	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte
	E03	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
	E04	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
	E05	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
	E06	Capacidad para identificar riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
	E07	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades físico-deportivas
	E09	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el materiales y equipamiento deportivo adecuado

		para cada tipo de actividad
	E11	Capacidad para aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la actividad Física y el deporte
	E12	Capacidad para desarrollar habilidad de liderazgo, relaciones interpersonales y trabajo en equipo
	E13	Capacidad para desarrollar las competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
	E14	Capacidad para desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional así como mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de toda la vida
<b>Resultados de Aprendizaje</b>	R01	Comprender el papel y las funciones del entrenador personal dentro del contexto del Fitness
	R02	Aplicar los conceptos teóricos de entrenamiento, al entrenamiento personalizado.
	R03	Adquirir las habilidades necesarias para desempeñar las funciones de entrenador personal
	R04	Diseñar programas de entrenamiento personalizado a diferentes sujetos con características diferentes
	R05	Coordinar y dirigir diferentes programas y grupos de entrenadores personales
	R06	Resolver problemas reales y ficticios en entrenamientos personalizados.

### REQUISITOS PREVIOS:

Para poder conseguir un adecuado aprovechamiento de la asignatura, es necesario que el alumno tenga una buena base adquirida a nivel de conocimientos teóricos en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y haya ido asimilando los contenidos impartidos en cursos anteriores en asignaturas tales como "Anatomía Humana", "Sistemática del Ejercicio", "Fundamentos de Biomecánica", "Fisiología Aplicada al Ejercicio Físico", "Psicología Aplicada al Deporte", "Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo", "Reeducación Deportiva", "Actividad Física para Poblaciones con Necesidades Especiales", "Lesiones Deportivas y Actuaciones Básicas", "Nutrición y Ayudas Ergogénicas", etc., así como los cursados en el primer cuatrimestre de 4º curso, en las asignaturas "Actividades Dirigidas de Wellness" y "Valoración, Prescripción del Programa de Ejercicios", ya que a la hora de realizar un programa de entrenamiento personalizado es fundamental poder entender las necesidades del cliente, y que este proceso se desarrolle de manera eficaz, eficiente y segura por parte del entrenador personal, en este caso el graduado en CC.A.F.D.

Es obligatorio el uso de ropa deportiva apropiada para las clases prácticas.

Cuando haya sesiones o visitas programadas a otros centros deportivos, es imprescindible la puntualidad, así como mantener un comportamiento ejemplar y respetuoso hacia los compañeros, profesores, instalaciones, materiales y equipamientos, personal trabajador y el resto de usuarios.

Debido a la realización de actividad física, se requiere un mínimo de capacidad física básica para que el alumno sea capaz de mantener el esfuerzo durante las sesiones prácticas sin ningún tipo de problema.

Aquellos alumnos que padezcan o hayan padecido algún tipo de afección (lesiones, problemas cardíacos, respiratorios, etc.), que limiten o puedan limitar su capacidad física, deberán comunicarlo a los profesores responsables de la asignatura en la primera semana del curso.

Es imprescindible tener fácil acceso a internet para poder descargar y consultar la documentación necesaria de la Plataforma Docente Universitaria (PDU), realizar actividades formativas, revisar el correo electrónico, y mantener un contacto directo y regular con la asignatura.

### PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

Observaciones:

Los profesores que impartirán la asignatura serán: Adriana Duaso Iriarte ([aduasos@usj.es](mailto:aduasos@usj.es)) y Alberto Puertas Bescós ([apuertas@usj.es](mailto:apuertas@usj.es)).

Las sesiones serán impartidas los miércoles por Alberto Puertas, y los viernes por Adriana Duaso.

Los contenidos están divididos en temas, y su docencia distribuida de la siguiente manera:

Tema 1: Historia y evolución del entrenamiento personal. Alberto Puertas.

Tema 2: El profesional del entrenamiento personal. Alberto Puertas.

Tema 3: La entrevista inicial. Adriana Duaso.

Tema 4: Valoración del cliente. Adriana Duaso.

Tema 5: Tendencias actuales en el entrenamiento personal. Alberto Puertas.

Tema 6: Los tres pilares básicos del entrenamiento personal. Alberto Puertas.

Tema 7: Programas y ejercicios. Adriana Duaso.

Tema 8: Metodologías de entrenamiento. Alberto Puertas.

Tema 9: Entrenamiento para poblaciones especiales. Adriana Duaso / Alberto Puertas.

Tema 10: Aspectos legales en el entrenamiento personal. Alberto Puertas.

Tema 11: Recursos y herramientas para el entrenador personal. Adriana Duaso.

Tema 12: Gestión aplicada al entrenamiento personal. Alberto Puertas.

#### Contenidos de la materia:

<b>1 - Tema 1- Historia y evolución del entrenamiento personal.</b>
<b>2 - Tema 2- El profesional del entrenamiento personal</b>
2.1 - El entrenador personal como profesión.
2.2 - Ámbitos de intervención.
<b>3 - Tema 3- La entrevista inicial</b>
<b>4 - Tema 4- Valoración del cliente</b>
<b>5 - Tema 5- Tendencias actuales en el entrenamiento personal</b>
<b>6 - Tema 6- Los tres pilares básicos del entrenamiento personal</b>
6.1 - Entrenamiento, nutrición y recuperación.
<b>7 - Tema 7- Programas y ejercicios</b>
7.1 - Programas de entrenamiento personal.
7.2 - Técnica de ejercicios.
<b>8 - Tema 8- Metodologías de entrenamiento</b>
<b>9 - Tema 9- Entrenamiento para poblaciones especiales</b>
9.1 - Entrenamiento en niños
<b>10 - Tema 10- Aspectos legales en el entrenamiento personal</b>
<b>11 - Tema 11- Recursos y herramientas para el entrenador personal</b>
<b>12 - Tema 12- Gestión aplicada al entrenamiento personal</b>
12.1 - Marketing para el entrenador personal.
12.2 - Fidelización del cliente.
12.3 - Modelo de negocio.

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

#### METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

##### Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:

La metodología utilizada se basa en un aprendizaje participativo del alumno/ a, de tal manera que sea

un proceso continuo hacia la asimilación y afianzamiento de los contenidos presentados en la asignatura. Para ello se llevarán a cabo:

### Sesiones teóricas

En ellas se expondrán de manera teórica los contenidos de la asignatura principalmente mediante clases magistrales, utilizando para ello el apoyo de las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación).

La documentación presentada se complementará a través de las búsquedas de información, lecturas recomendadas, proyección de vídeos, realización de ejercicios, resolución de problemas y casos prácticos, fomentando los debates en clase y la participación activa del alumno/ a.

### Sesiones prácticas

En estas clases se expondrán de manera teórico-práctica los contenidos de la asignaturas mediante clases de resolución de problemas, casos prácticos, metodologías recíprocas, conferencias,.....

### Trabajos individuales

A lo largo del semestre, se recomendarán una serie de lecturas relacionadas con el temario, así como la realización de tareas y búsqueda de información. Algunas de estas lecturas y actividades se llevarán a cabo en inglés.

Cada alumno deberá realizar un trabajo de manera individual, que consistirá en el diseño de un programa de entrenamiento personal para un cliente según su tipología. Las pautas del trabajo se explicarán en clase y estarán también disponibles en la PDU.

### Trabajos en grupo

Los alumnos confeccionarán grupos de trabajo, mediante los cuales tendrán que coordinarse, dirigir a sus propios compañeros, trabajar en equipo y realizar de manera práctica en clase una sesión de entrenamiento orientada al tipo de cliente que se haya elegido previamente, siendo el resto de compañeros los que participen siguiendo las indicaciones de los miembros del grupo que actuarán como entrenadores.

### Tutorías

Aquellos alumnos que lo necesiten podrán acudir a tutorías para resolver las dudas que existan a nivel teórico o práctico, ser orientados o ampliar conocimientos acerca de la asignatura, concertando previamente la tutoría con el profesor de la asignatura.

### Volumen de trabajo del alumno:

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
<b>Actividades Presenciales</b>	Clase magistral	30
	Otras actividades teóricas	4
	Casos prácticos	4
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	13
	Debates	1
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	5
	Proyección de películas, documentales etc.	1
	Otras actividades prácticas	1
	Actividades de evaluación	5
	Asistencia a actividades externas (visitas, conferencias, etc.)	2
<b>Trabajo Autónomo</b>	Asistencia a tutorías	2
	Estudio individual	50
	Preparación de trabajos individuales	10

	Preparación de trabajos en equipo	8
	Tareas de investigación y búsqueda de información	5
	Lecturas obligatorias	3
	Lectura libre	2
	Portafolios	4
	<b>Horas totales:</b>	<b>150</b>

### SISTEMA DE EVALUACIÓN:

#### Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	30 %
Trabajos individuales:	15 %
Trabajos en equipo:	15 %
Prueba final:	40 %
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

\*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

### BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

#### Bibliografía básica:

COBURN, Jared W., MALEK, Moh H. Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Ed. Paidotribo. 2ª Edición, 2014
BAECHLE, Thomas R., EARLE, Roger W. NSCA. Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico. Ed. Médica Panamericana. 2ª Edición, 2007
ISIDRO, Felipe, HEREDIA, J.R., PINSACH, Piti, COSTA, M.R. Manual del Entrenador Personal. Del fitness al wellness. Ed. Paidotribo. 1ª Edición, 2007.
McGILL, Stuart. El mecánico de la espalda. Ed. Autores de Argentina. 1ª Edición, 2017
MOLINA FERNÁNDEZ, Evaristo. El MBA del entrenador personal: una guía práctica para conseguir más clientes, aumentar tus ingresos y diseñar tu negocio ideal Ed. [S. l. : s. n], cop. 2018.
HERNANDO CASTAÑEDA, Gabriel. Nuevas tendencias del entrenamiento personal. Barcelona: Paidotribo, 2009.

#### Bibliografía recomendada:

COSTELLO JT et al. Whole-body cryotherapy (extreme cold air exposure) for preventing and treating muscle soreness after exercise in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Sep 18;9.
FAIGENBAUM AD, LLOYD RS, MACDONALD J, MYER GD. Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review. Br J Sports Med. 2016 Jan;50(1):3-7.
SANTIN-MEDEIROS Fernanda, REY-LOPEZ Juan Pablo, SANTOS-LOZANO Alejandro et al. Effects of Eight Months of Whole-Body Vibration Training on the Muscle Mass and Functional Capacity of Elderly Women. J Strength Cond Res. 2015 Jul;29(7):1863-9.
CORNIER, Marc-Andre et al. Assessing Adiposity: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2011;124:1996-2019.
LEE, I-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012 Jul 21; 380(9838): 219–229.
BOYLE, Michael. El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Ed. Tutor. 1ª Edición, 2017.
VILLA GONZALEZ Emilio. Fitness Infantil: 200 Ejercicios Saludables. Ed. Círculo Rojo 1ª Edición 2019
HEREDIA ELVAR Juan Ramón, PEÑA GARCÍ-OREA Guillermo. El Entrenamiento de la Fuerza para la Mejora de la Condición Física y la Salud. Ed. Círculo Rojo 1ª Edición 2019
ALVARADO MARTINEZ, Guillermo. TABARES OLMEDILLA, Sara. La profesión de entrenador personal: Todo lo que hemos aprendido que funciona tras 150.000 horas de entrenamiento personal. Madrid. Publicado independientemente. 13 abril 2020.
VALCARCE, Manel. MOYA, Diego. Marketing y venta del entrenamiento personal. Ed. Valgo. Mayo 2016

#### Páginas web recomendadas:

NSCA Spain	<a href="http://www.nscaspain.com/web/inicio.aspx">http://www.nscaspain.com/web/inicio.aspx</a>
------------	---

Elements System	<a href="http://www.elementssystem.com/">http://www.elementssystem.com/</a>
Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE)	<a href="http://g-se.com/es/">http://g-se.com/es/</a>
Muscle and motion	<a href="http://www.muscleandmotion.com/">http://www.muscleandmotion.com/</a>
Vitónica	<a href="http://www.vitonica.com/">http://www.vitonica.com/</a>
Fissac	<a href="https://fissac.com/">https://fissac.com/</a>
Exercise is medicine	<a href="https://www.exerciseismedicine.org/spain/">https://www.exerciseismedicine.org/spain/</a>
Valoración artro-muscular (Ignacio González Zas)	<a href="http://temadeporte.blogspot.com/">http://temadeporte.blogspot.com/</a>