

Guía Docente: Entrenamiento Personal

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Plan de estudios	2012
Especialidad/Mención	Mención en Rendimiento Deportivo
Materia	Entrenamiento Deportivo
Carácter	Optativo
Período de impartición	Tercer Trimestre
Curso	Cuarto
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	No se precisa

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Adrián Moreno Villanueva	Correo electrónico	adrian.moreno@ui1.es
Área		Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Adrian-Moreno-Villanueva LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/adri%C3%A1n-moreno-villanueva-76a611102/ ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7301-061		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Asignaturas de la materia	<ul style="list-style-type: none"> • Bases de Acondicionamiento Físico • Entrenamiento Personal • Metodología del Entrenamiento • Planificación del Entrenamiento • Prevención de Lesiones Deportivas • Readaptación al Ejercicio • Valoración Funcional
Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional	<p>El auge del entrenamiento personal hace que, a día de hoy, los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte deben tener conocimientos para el desempeño de esta rama del entrenamiento deportivo, tanto para ofrecer un servicio de calidad como para evitar y reducir los riesgos asociados a esta práctica. En esta asignatura se van a abordar aspectos generales, pero imprescindibles, para el entrenador personal, como son el contrato entrenador-cliente o el plan de marketing, así como los medios y métodos de entrenamiento más novedosos que los alumnos podrán emplear durante su desempeño profesional. Además, no se quedarán atrás contenidos esenciales como los riesgos y epidemiología lesional del entrenamiento con cargas, así como un aspecto fundamental relacionado con el anterior, la valoración del cliente para detectar riesgos de lesión y/o evitarlos proponiendo un programa de entrenamiento totalmente individualizado a sus características. La asignatura forma parte del plan de estudios del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, configurándose como una asignatura optativa que forma parte de la mención en rendimiento deportivo. Respecto al grado de CAFD estaría vinculada con las asignaturas de Bases de Acondicionamiento Físico (2º curso), Metodología del Entrenamiento (3º curso), Planificación del Entrenamiento (3º curso), y Valoración Funcional (4º curso).</p>

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias de la asignatura	<ul style="list-style-type: none"> • CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual. • CU-05: Realizar investigaciones basándose en métodos científicos que promuevan un avance en la profesión. • CU-06: Aprender a trabajar individualmente de forma activa. • CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas. • CU-09: Considerar los valores propios de la Formación Profesional Superior en términos de igualdad formativa y educativa con la universitaria. • CU-15: Utilizar una adecuada estructura lógica y un lenguaje apropiado para el público no especialista y escribir con corrección. • CU-16: Saber transmitir un informe técnico de la especialidad. • CG-01: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico. • CG-02: Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. • CG-03: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo. • CG-05: Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. • CG-06: Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional. • CB-03 Reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de
--------------------------------------	---

	<p>estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CB-04 Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. • CE-02: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones. • CE-03: Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte y como deben ser aplicados eficazmente. • CE-05: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano y como deben ser aplicados eficazmente. • CE-06: Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano y como deben ser aplicados eficazmente. • CE-07: Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana y como deben ser aplicados eficazmente. • CE-10: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas. • CE-11: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte. • CE-12: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles. • CE-14: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud. • CE-16: Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas. • CE-18: Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad. • CMR-03: Discriminar las necesidades individuales del deportista profesional y amateur. • CMR-05: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento individualizado en función de las necesidades del deportista.
<p>Resultados de aprendizaje de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica la programación al deporte. • Selecciona aquellas pruebas de valoración que más se ajusten a la situación. • Conoce las nuevas tendencias aplicadas al entrenamiento personalizado. • Conoce las peculiaridades del Entrenamiento individualizado. • Adapta la AF a las características del sujeto o grupo. • Conoce las nuevas tendencias del entrenamiento

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

<p>Breve descripción de la asignatura</p>	<p>Se trata de una asignatura en la que aprenderá a ofertar una completa personalización de cada programa elaborado para satisfacer las necesidades, teniendo en cuenta los objetivos, características y particularidades propias de cada individuo o grupo.</p>
<p>Contenidos</p>	<p>Unidad Didáctica 1. Entrenamiento personal: conceptos fundamentales y análisis de la profesión</p> <p>1.1. Definiciones del entrenamiento personal</p> <p>1.2. Contexto del entrenador personal</p>

1.3. Características y conocimientos del entrenador personal

1.4. Consideraciones legales

1.5. La comunicación y el marketing en el entrenamiento personal

Unidad Didáctica 2. Valoración inicial y herramientas para la monitorización del ejercicio

2.1. Entrevista inicial

2.2. Evaluación de la salud

2.3. Selección de pruebas de valoración

2.4. Identificación de objetivos

2.5. Herramientas y parámetros de monitorización del ejercicio

Unidad Didáctica 3. Equipamiento básico y avanzado

3.1. Equipamiento básico de una sala de entrenamiento

3.2. Equipamiento avanzado y tendencias actuales

3.3. Aplicación de software y tecnologías para el entrenador personal

Unidad didáctica 4: Nuevas tendencias en los métodos de entrenamiento

4.1. Entrenamiento funcional

4.2. Crossfit

4.3. High-Intensity Interval Training (HIT)

4.4. Nueva concepción del entrenamiento del Core

4.5. Otros métodos de entrenamiento novedosos

Unidad Didáctica 5. Metodología del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica para el entrenamiento deportivo

5.1. Enseñanza-aprendizaje de la técnica de los ejercicios: principios metodológicos

5.2. Principios de la ejecución y técnica de ejercicios de entrenamiento

5.3. Criterios de selección de ejercicios de entrenamiento

Unidad Didáctica 6. Seguridad, control de riesgos y procedimientos

6.1. Clasificación e incidencia de las lesiones en el entrenamiento con cargas

6.2. Estrategias de prevención

6.3. Tratamiento de las lesiones por el entrenador personal como primer interviniente

6.4. Primeros auxilios: botiquín y soporte vital básico

METODOLOGÍA

Actividades formativas

El profesorado de esta asignatura busca por medio de la metodología aplicada un aprendizaje práctico, donde el alumno sea capaz de asimilar los contenidos teóricos más relevantes con el objetivo de llevarlos a la práctica real, de ahí la importancia de los estudios de caso planteados.

Se facilitará la resolución de dudas y problemas tanto de manera individual como a través del foro designado para ello. En caso de detectar una necesidad específica, el docente podrá plantear tutorías sin carácter evaluativo para intentar solventar el mismo.

Se propondrán diferentes recursos para un aprendizaje más significativo, artículos científicos, análisis de pruebas prácticas, situaciones reales que ocasionen un conocimiento más profundo de la materia.

Entre ellos destacan:

Estudio de Caso real de aplicación práctica: serán actividades cuyo objetivo será sembrar la duda e incertidumbre en el alumnado. Este tipo de actividad tiene un estricto carácter inductivo y reflexivo, con el objetivo de crear un enigma al alumnado relativo a la UD en cuestión.

Foros de debate: para el desarrollo de este pensamiento crítico se recurrirá a contenidos de la asignatura y textos científicos que de por sí llevan implícita la controversia, favoreciendo la aportación personal del alumnado a partir de los recursos planteados.

Prueba de Evaluación de Competencias (PEC)

En el caso de optar por la opción de evaluación (PEC+ examen final), el estudiante tendrá que realizar la prueba de evaluación de competencias (PEC). Esta prueba se define como una actividad integradora a través de la cual el estudiante deberá demostrar la adquisición de competencias propuestas en la asignatura, vinculadas principalmente al «saber hacer». Para ello hará entrega de un conjunto de evidencias en respuesta a los retos propuestos en esta prueba. La entrega se realizará antes de finalizar la asignatura.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a

través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial (EX)**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Características de los exámenes

Los exámenes constarán de 30 ítems compuestos por un enunciado y cuatro opciones de respuesta, de las cuales solo una será la correcta. Tendrán una duración de 90 minutos y la calificación resultará de otorgar 1 punto a cada respuesta correcta, descontar 0,33 puntos por cada respuesta incorrecta y no puntuar las no contestadas. Después, con el resultado total, se establece una relación de proporcionalidad en una escala de 10.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria

extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen final presencial** cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

Bibliografía básica

Hernando Castañeda, G., Cañadas, M., & Barrejón, A. (2009). *Nuevas tendencias en entrenamiento personal*. Barcelona: Edit.Paidotribo.

En este libro, escrito por profesionales de larga trayectoria en el sector y especialistas en cada una de las disciplinas, se desarrollan todos los aspectos que hacen a esta profesión. Esta obra constituye una herramienta de trabajo y de consulta esencial para los profesionales en ejercicio y para los que deseen desarrollarse en esta profesión.

Lacaba Velasco, R. y colaboradores (2012). *El entrenador personal*. Madrid: Autor.

Este manual recoge la información necesaria para dar respuesta a las múltiples necesidades que son precisas para conseguir un servicio de la más alta calidad en el entrenamiento personal. Presenta todas las cualidades y conocimientos necesarios para una dedicación profesional eficiente. En la consecución de esta eficiencia está la figura del entrenador personal, alguien cercano, que se va a dedicar de forma exclusiva, con un alto nivel de conocimientos, que sabe aunar tiempo, medios y objetivos.

Bibliografía complementaria

Libros:

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Resources for the Personal Trainer*. Lippincott Williams & Wilkins.

Boyle, M. (2016). *New functional training for sports*. Champaign: Editorial Human Kinetics.

Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Human Kinetics.

Jiménez, A. (Ed.). (2005). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. INDE.

Hoffman, J., & Conditioning Association. (2012). *NSCA's Guide to Program Design*. Human Kinetics

Artículos:

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). Highintensity interval training, solutions to the programming puzzle. *Sports medicine*, 43(5), 313-338.

Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function?part 1. *International journal of sports physical therapy*, 9(3), 396.

Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing Maximal Neuromuscular Power. *Sports Medicine*, 41(2), 125–146. <https://doi.org/10.2165/11538500-000000000-00000>

Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... & Herrington, L. (2013). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British journal of sports medicine*.

Sáez de Villarreal, E., Kellis, E., Kraemer, W. J., & Izquierdo, M. (2009). Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 495–506. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318196b7c6>

Thompson, W. R. (2014). Worldwide survey of fitness trends for 2015: what's driving the market. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 18(6), 817.

Otros recursos

- National Strength and Conditioning Association: <http://www.nsc.com/>

Es una de las asociaciones más prestigiosas en el ámbito del acondicionamiento físico y el entrenamiento de la fuerza. Supervisa la formación de profesionales del entrenamiento y el acondicionamiento físico.

- American College of Sports Medicine: <http://www.acsm.org/>

El Colegio Americano de Medicina del Deporte que promueve e integra la investigación científica, la educación y las posibilidades prácticas de la medicina deportiva y las ciencias del ejercicio con el objetivo de mantener y mejorar el rendimiento físico, la condición física y la salud.

- Personal Training on the net: <http://www.ptonthenet.com/>

Web de recursos para entrenamiento personal.

- Google académico: <https://scholar.google.es/>

Motor de búsqueda de información de artículos, libros, tesis, etc.

- Investigador: <https://ylmsportscience.com/>

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, reconocido por sus infografías facilitando el acceso y comprensión de numerosos artículos de relevancia científica en sobre entrenamiento.

- Research Gate: <https://www.researchgate.net/>

Plataforma de punto de encuentro de investigadores que facilita el acceso a la información científica.

- Sergio Peinado: <http://www.entrenaconsergiopeinado.com/>

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, referencia en las redes sociales en el sector del entrenamiento personal.

- David Marchante: <http://powerexplosive.com/>

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de gran impacto en la divulgación de información de calidad, de contenido teórico-práctico sobre entrenamiento.

- Portal de entrenadores: <https://www.entrenar.me/>

Empresa que reúne y organiza por especialidades a los profesionales del ámbito deportivo en una sola plataforma. Buscador de entrenadores, nutricionistas y fisioterapeutas, comparación de sus perfiles, opiniones de clientes y contratación.

- Revista GymFactory: <http://www.gymfactory.net/>

Revista divulgación actual y con autores de relevancia.

EXOS: <http://www.teamexos.com/>

- Equipamiento de entrenamiento: <http://www.elksport.com/>

Tienda de referencia de equipamiento deportivo como ejemplo del material siempre creciente en novedades del sector.

- Recursos online: <http://www.ptdirect.com/>

Plataforma de recursos online para entrenadores personales.

- Elements System: <http://www.elementssystem.com/>

Sistema de entrenamiento, nutrición y desarrollo personal basado en la aplicación eficaz e integral del movimiento. CONCIENCIA + EXPERIENCIA + CIENCIA.