

## (FA0002) Entrenamiento Personal



**Área:** Animación física-deportiva y recreativa

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 0 h

**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

 [Tienda online](#)

[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

- - 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

1. Conocer los principios del entrenamiento personal.
2. Diseñar tareas correctamente en función de los objetivos planteados.
3. Saber diferenciar entre objetivo principal y objetivos secundarios a la hora de plantear una tarea y/o entrenamiento.
4. Familiarizarse con casos prácticos de diseño de tareas y entrenamientos.
5. Conocer los efectos fisiológicos del entrenamiento excéntrico.
6. Planificar correctamente las tareas de entrenamiento excéntrico.
7. Conocer las utilidades de los medios excéntricos de entrenamiento.
8. Aprender a usar la herramienta del entrenamiento en suspensión como uno de los métodos principales del entrenamiento de fuerza.
9. Conocer todo lo relativo a uno de los entrenamientos de fuerza más solicitados: el entrenamiento de hipertrofia.
10. Saber identificar qué tipo de trabajo es el considerado compensatorio.
11. Saber aplicar tareas compensatorias.
12. Conocer la musculatura implicada en el CORE y saber de los beneficios de trabajarla.
13. Aprender a trabajar la coordinación y agilidad.
14. Conocer diferentes sistemas de valoración de coordinación y agilidad.
15. Conocer y diferenciar los diferentes aspectos que influyen en la ADM articular.
16. Aprender diferentes métodos de estiramiento.
17. Conocer el término "eslabones débiles" y saber identificarlos en cada cliente según su actividad principal.
18. Saber identificar cuándo el trabajo con vibraciones es beneficioso y cuándo está contraindicado.

---

**EMAIL:** [info@mferrerconsultores.com](mailto:info@mferrerconsultores.com)

**TELÉFONO:** 635952170

<https://www.mferrerconsultores.com>

19. Diferenciar los distintos tipos de equilibrio.
20. Conocer las herramientas que tenemos a disposición en el mercado para el trabajo del equilibrio.
21. Identificar los rasgos típicos de las principales lesiones derivadas de la práctica deportiva.
22. Conocer los protocolos estándares de tratamiento de lesiones habituales.
23. Conocer los diferentes tipos de lesiones existentes según su origen.
24. Conocer los mecanismos de prevención para evitar cada una de estas lesiones.

## CONTENIDOS

1. Conceptos fundamentales del entrenamiento personal.
2. Entrenamiento de fuerza.
3. Entrenamiento complementario.
4. Entrenamiento compensatorio.
5. Lesiones.

## MATERIALES

Toda la documentación necesaria para la realización del curso se encuentra en la plataforma de teleformación pero se entregarán documentación de ayuda y complementaria al alumno si el formador así lo requiere.

## METODOLOGIA

La actividad tutorial será bidireccional, es decir, tanto el alumno se puede poner en contacto con el tutor para solventar dudas o dificultades como el tutor con el alumno para establecer un contacto directo con él, comprobar su nivel de progreso en el estudio, su grado de motivación y su situación personal en relación con su participación en la acción formativa.

Las características de la metodología de este tipo de acciones formativas son:

**Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.

En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.

**Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.

**El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo test de autoevaluación.

**Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

---

**EMAIL: [info@mferrerconsultores.com](mailto:info@mferrerconsultores.com)**

**TELÉFONO: 635952170**

**<https://www.mferrerconsultores.com>**



## REQUISITOS

### Los requisitos técnicos mínimos son:

Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.

No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.

Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.

Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.

32 Mbytes de RAM o superior.

## CONTROLES APRENDIZAJE

Se llevará a cabo una **evaluación continua**, con el seguimiento a través de las tutorías que van haciendo los profesores, para comprobar si ha habido un aprovechamiento real del curso. Para ello, el alumnado deberá realizar todos los ejercicios que acompañan a los contenidos del curso (evaluaciones, autoevaluaciones, cuestionarios, ejercicios prácticos, etc.) para evaluar que van consiguiendo los contenidos adecuados.

De igual modo, se realizará una **evaluación final**, donde el alumno deberá de responder adecuadamente al examen de evaluación final que será corregido automáticamente una vez realizado.

### Plazos de realización:

**Evaluación continua:** con objeto de garantizar el máximo aprovechamiento del curso, se recomienda al alumnado que entregue los ejercicios prácticos, autoevaluaciones, cuestionarios a lo largo del curso.

**Evaluación final:** se recomienda que se realice una vez finalizado todo el curso, es decir, el último día del mismo, para poder responder adecuadamente a las preguntas que se indiquen.

**Evaluación continua:** durante todos los días del curso.

**Evaluación final:** un día después de la finalización del curso.

---

**EMAIL: [info@mferrerconsultores.com](mailto:info@mferrerconsultores.com)**

**TELÉFONO: 635952170**

**<https://www.mferrerconsultores.com>**