

PROFESORADO SUPERIOR DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Veinte meses de formación en dos ciclos

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR

1. Profesor/a de Preparación Física
2. Profesor/a Superior de Alto Rendimiento Deportivo
3. Personal Trainer en Preparación Física



Programa de estudio del primer ciclo

-ÁREA EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO-

(Enseñanza de las técnicas)

Preparación física aplicada a las capacidades motoras

Testeo de aptitudes físicas. Fuerza potencia de miembros inferiores. Resistencia aeróbica - anaeróbica. Fuerza de la musculatura extensora de codos: Fuerza de antepulsos de columna y cadera. Técnica de los ejercicios de fuerza para los principales grupos musculares; abdominales, deltoides, trapecio, bíceps, tríceps, abductores, aductores, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, espinales. Flexibilidad y elongación. Variantes de los ejercicios básicos. Técnica de carrera. Técnica del salto.

Desarrollo y perfeccionamiento de la resistencia

Práctica de los distintos sistemas de entrenamiento de la resistencia. Carrera continua. Sistema a intervalos, Sistema fartlek. Aplicación de los distintos sistemas para entrenamientos de baja, media y alta intensidad. Aplicación de los factores de trabajo a los sistemas de entrenamiento. Ejemplos de planes de entrenamiento para la resistencia aeróbica por el método de carrera continua. Ejemplos de planes de entrenamiento para la resistencia aeróbica por el método a intervalos. Ejemplos de planes de entrenamiento para la resistencia anaeróbica por el método a intervalos. Ejemplos de planes de entrenamiento de la resistencia por el método fartlek. Los multisaltos. El entrenamiento de la velocidad de reacción. Entrenamiento de la potencia muscular.

-ÁREA PEDAGÓGICA-

(Prácticas de conducción)

Prácticas de conducción de los diferentes sistemas de entrenamiento. Elaboración de rutinas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad. Conducción de las distintas técnicas y sistemas en duplas, tercetos y mini grupos, que le permitirán al futuro profesor enfrentar la clase con seguridad. Práctica de la voz de mando. Planificación de entrenamientos para el periodo preparatorio. Planificación de entrenamientos para el periodo transitorio o

específico. Planificación de entrenamientos para el período de mantenimiento o competitivo. Prácticas de conducción del método pliométrico.

-ÁREA TEÓRICO PRÁCTICA-
(Fundamentación científica y su aplicación)
Desarrollo de la preparación física

Objetivos. Planificación de la preparación física del año. Periodización del entrenamiento físico. Macrociclos. Mesociclos. Microciclos. Período preparatorio. Período transitorio. Período de mantenimiento. La cantidad y la calidad del trabajo.

Teoría básica del entrenamiento de la fuerza y de la flexibilidad muscular

Concepto y clases de fuerza. Manifestación de la fuerza. Evolución de la fuerza. Efectos de los programas de resistencia con pesas, hipertrofia muscular. Cambios bioquímicos. Cambios en la composición corporal.

Método pliométrico: Características generales, la capacidad reactiva muscular, medios de evaluación. Técnica de ejecución de los diferentes grupos musculares y dosificación de la carga en el salto hacia abajo. Otros medios del método.

Flexibilidad: Cambios en la dinámica de los movimientos, efectos sobre el rendimiento motor y atlético, técnica del entrenamiento de esta capacidad motora.

Entrenamiento de la resistencia

Resistencia aeróbica. Resistencia anaeróbica. Resistencia mixta. Principios generales del entrenamiento de la resistencia. Tipo de entrenamiento: total y específico. Continuidad del entrenamiento. Sobrecargas progresivas del entrenamiento. Factores endógenos y exógenos de realización de la resistencia. La respiración y la relajación. La técnica de la carrera. La longitud de las palancas óseas. El tipo de entrenamiento. La entrada en calor. Efectos beneficiosos y negativos del entrenamiento de la resistencia. Clases de resistencia: aeróbica, anaeróbica y mixta. Consideraciones generales del entrenamiento de resistencia. Métodos de entrenamiento de la resistencia: principales características. Carrera continua. Sistema a intervalos. Fórmulas para combinar los factores de trabajo del método a intervalos. Sistema Fartlek. El entrenamiento de la resistencia aeróbica. El entrenamiento de la resistencia anaeróbica. Velocidad. Velocidad de reacción. Velocidad de contracción. Velocidad de desplazamiento. Principios generales del entrenamiento de la velocidad. Efectos positivos y negativos del entrenamiento de la velocidad. Consideraciones generales del entrenamiento de la velocidad. Entrenamiento de la técnica de carrera. Entrenamiento de la velocidad de reacción. Entrenamiento de la resistencia específica.

Primer Ciclo Básico Teórico (CBT 1)

- **IMPORTANTE:** *Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT. IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.*

- *El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.*

- **HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FISICA:** ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- **CAPACIDADES MOTORAS:** ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

- **FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:** ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- **BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA:** ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del

análisis biomecánica básica?

- **ALINEACIÓN POSTURAL:** ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- **PRIMEROS AUXILIOS:** ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarró? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

PROFESORADO SUPERIOR DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Segundo ciclo

FUNDAMENTACIÓN: Este programa está destinado para que cuando egreses del Profesorado Superior de Alto Rendimiento Deportivo del IPEF, logres conocer las habilidades técnicas y tácticas en relación a los distintos deportes, para que luego apliques los diferentes métodos fisiológicos y psicológicos de última actualización científica, con el fin de maximizar el potencial de los jugadores y finalmente, el rendimiento de los equipos. Este es un enfoque innovador para que entrenes los diferentes sistemas de energía y desarrolles la velocidad, la potencia, la agilidad, la rapidez y la resistencia, en niveles de excelencia. Mediante este método es posible que los deportistas a tu cargo logren sobrepasar sus niveles habituales de desarrollo físico y psicológico, alcanzando una capacitación superior, estarás utilizando una nueva y afectiva filosofía del entrenamiento para los jugadores de competición. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograras un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción de la preparación física ya sea para entrenamientos personalizados o de equipos deportivos.

Importante, este programa cuenta con el respaldo de 200 hojas de apuntes, los que recibirás durante tu formación.

CONTENIDOS DEL PROFESORADO SUPERIOR

Entrenamiento técnico para deportes de equipo: Desarrollo del conocimiento de la técnica, de habilidades simples y complejas las que componen el gesto deportivo, para desarrollar con estos conocimientos en los deportistas, las habilidades técnicas de los deportes de equipo. **Las tres fases del desarrollo de habilidades:**

Fase 1: Perfeccionar los componentes durabilidad, integrar esos componentes, y desarrollar las habilidades motoras necesarias para llevar a cabo esas habilidades.

Fase 2: Integrar las habilidades en condiciones estandarizadas, y mantener el desarrollo de las habilidades físicas necesarias para llevar a cabo las habilidades.

Fase 3: Estabilizar las habilidades e integrarlas al modelo, adaptar las habilidades a las condiciones del juego y mejorar las habilidades motoras.

Origen de los errores técnicos: 1) Desarrollo incorrecto de la habilidad, 2) Métodos de entrenamientos incompatibles, 3) La mala organización del entrenamiento, del equipamiento o los problemas ambientales.

Método para corregir errores: creación mental de imágenes, visual, cinética, gustativa, olfativa y auditiva.

El entrenamiento táctico para deportes de equipo: Plan de trabajo, pensamiento táctico de los jugadores y tareas para mejorar las tácticas individuales, la inteligencia táctica y las habilidades para ocultar movimientos tácticos, cambios repentinos en el juego, anticipación al juego de los oponentes y prácticas en situaciones específicas adversas.

Tácticas de grupo y de equipos: Maximizar la cooperación entre los compañeros de equipo, desarrollo de la flexibilidad táctica del equipo, uso eficaz de la condición física durante el partido. Apoyo psicológico del entrenamiento táctico. Las habilidades psicológicas y el comportamiento que puede mejorar la efectividad los jugadores. Comportamiento psicológico antes, durante y después de un partido. Plan de juego, su elaboración, aplicación y análisis. El pensamiento táctico.

Sistemas de juego, composición del equipo y detección de talentos: Creación de un sistema de juego, sistemas de entrenamiento, composición y cohesión del equipo, detección de talentos, que buscar en los atletas jóvenes, desarrollo de las habilidades múltiples en jugadores jóvenes, desarrollo de los atletas a largo plazo. Medición de las capacidades dominantes en los deportes de equipo.

La ciencia del entrenamiento de los deportes de equipo: Los sistemas energéticos, fuente de energía anaeróbica, energía inmediata del sistema aláctico, energía a corto plazo del sistema del ácido láctico, fuentes aeróbicas energía, energía a largo plazo del sistema del oxígeno, interacción de los sistemas energéticos. Clasificación de las habilidades y las actividades en función de la demanda del sistema energético, la alternancia de los sistemas energéticos, restauración de la energía desde el ejercicio. Ergogénesis de los deportes de equipo (baloncesto, balonmano, fútbol, hockey, rugby, voleibol y waterpolo).

Fútbol: Análisis de los sistema energético, ergogénesis y características biomotoras específicas de cada posición. Diferentes demandas de fuente de energía, de distancia, de intensidad, de fuerza muscular y de resistencia aeróbica. Capacidades motoras dominantes en el fútbol y las específicas en relación a las posiciones de juego.

Planes y modelos de entrenamiento efectivo para deportes de equipo: El modelo de juego integrado, pasos para su desarrollo, objetivos de rendimiento para el plan anual completo, modelos simples para el entrenamiento simulado y desarrollo de sus planes, creación de modelos: de las sesiones de entrenamiento, del entrenamiento para la adquisición de habilidades, para adquisición de habilidades en condiciones de fatiga, de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la potencia, del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la potencia en condiciones fatiga y para controlar la excitación antes de un partido. Microciclos diferentes modelos, plan anual, modelos de periodización para deportes de equipo (fútbol, baloncesto, béisbol/softbol, hockey, rugby, voleibol y waterpolo).

Entrenamiento de la fuerza y la potencia: Aumento de la velocidad, la agilidad, la reacción y la potencia de despegue, mejora de la precisión del pase y el disparo. Una estrategia neuromuscular para aumentar la potencia, conceptos erróneos sobre el entrenamiento de la fuerza para el desarrollo de la potencia de los deportes de equipo. Desarrollo de la fuerza máxima y de la potencia. Periodización del entrenamiento de la fuerza y la potencia: Fase uno: entrenamiento de la adaptación anatómica. Fase dos: entrenamiento de la fuerza máxima. Fase tres: entrenamiento de la potencia. Fase cuatro: mantenimiento de la fuerza máxima y la potencia. Fase cinco: transición. Entrenamiento en circuito para el desarrollo de la fuerza máxima y la potencia. Programas sugeridos para el entrenamiento de la fuerza máxima. Entrenamiento de la potencia explosiva, la aceleración y la desaceleración.

Entrenamiento de la agilidad y la rapidez: Desaceleración y aceleración la clave de la agilidad, ubicación de la fuente muscular de la potencia. Periodización del entrenamiento de la agilidad y rapidez, desarrollo a largo plazo de la agilidad, la ley de acción-reacción del movimiento. Cuidados a tener en el primer período de la adolescencia, período avanzado en adolescencia, período del adulto joven. Progresión del entrenamiento de agilidad y la rapidez durante un plan anual, intensidad y duración. Lugar del entrenamiento de la agilidad en una sesión de entrenamiento, como detectar la fatiga en un jugador, ejercicios para desarrollar la agilidad y la rapidez, importante variedad de ejercicios para el desarrollo de la potencia de piernas y la agilidad.

Entrenamiento de la velocidad: Factores que afectan la velocidad: la genética, las características musculares y las capacidades motoras (velocidad de movimiento, potencia, técnica, concentración, fuerza de voluntad y la flexibilidad de las articulaciones.) Variabilidad del entrenamiento de velocidad: intensidad, duración, volumen, frecuencia, intervalo de descanso. Periodización del entrenamiento de la velocidad: preparatoria general, específica y de competición. Plan anual, microciclos, número de repeticiones, series técnicas y tácticas, entrenamiento balístico, salidas rápidas. Variaciones en el método de entrenamiento: consideraciones de la especificidad del deporte. Métodos para desarrollar la velocidad: de repetición, concentración y atención, progresión, descenso y aumento de la resistencia, alternancia, con obstáculos, relevos y juegos, de velocidad asistida o facilitada, práctica de la anticipación y de la toma de decisiones. Control de entrenamiento. Importante variedad de ejercicios y juegos para el desarrollo de la velocidad y la rapidez de la carrera.

Entrenamiento de la velocidad de reacción y de movimiento: Tipos de velocidad de reacción: reacción simple y a elección. Componentes del tiempo de reacción. Velocidad de reacción frente a velocidad de reflejos. Métodos de entrenamiento.

Entrenamiento de la resistencia: Clasificación de la resistencia. Su relación con los sistemas energéticos. Resistencia aeróbica, láctica, aláctica. Factores que afectan la resistencia: sistema nervioso central, fuerza de voluntad de los atletas, capacidad aeróbica, capacidad anaeróbica. Periodización y entrenamiento de la resistencia: guías para el entrenamiento de la resistencia aeróbica. Métodos de entrenamiento de larga distancia, continuo, variable y fartlek. Método de entrenamiento de corta distancia: entrenamiento del ritmo, corto y largo; método de repeticiones. Planes complejos de entrenamiento: intensidad y distancia de diferentes actividades realizadas en los deportes de equipo. Desarrollo de la resistencia específica en relación al deporte y a la posición de juego. Entrenamiento de los sistemas energéticos para los deportes de equipo. 1) clasificación de las habilidades según los sistemas energéticos 2) alternancia de los sistemas energéticos, las cuatro zonas intensidad. 3) alternancia de la intensidad del entrenamiento.

Recuperación, fatiga, sobreentrenamiento y desentrenamiento: Factores que afectan la recuperación. Método para la recuperación. Medios naturales de recuperación: actividad aeróbica, terapia de estiramiento, descanso pasivo, evitar tensiones psicológicas negativas, superación de los cambios de las horarios, pequeños y grandes. Medios fisioterapéuticos de recuperación: masaje, terapias de calor, terapias del frío, baños de contraste. Recuperación del ejercicio. Restauración del fosfágeno. Restauración de glucógeno intramuscular. Eliminación del ácido láctico. Fatiga y sobreentrenamiento, características de los síntomas de fatiga, diferentes tipos de fatigas. Control, prevención y tratamiento de sobreentrenamiento. Causas de sobreentrenamiento, errores en el entrenamiento. Síntomas psicológicos, físicos y funcionales. Como reconocer los efectos del sobreentrenamiento. Métodos sencillos para controlar y prevenir el sobreentrenamiento. Devaluación de la recuperación. Tratamiento de sobreentrenamiento, dieta especial y fisioterapia. Gráfico para controlar el entrenamiento, el ritmo cardíaco, el peso corporal, estado psicológico. Desentrenamiento durante los partidos y en la fase de transición.

Guía de autocuidados: Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

PRÁCTICA DE LA ENSEÑANZA

Práctica de conducción, aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograras un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción de la preparación física ya sea para entrenamientos personalizados o de equipos deportivos.

Prácticas de entrenamiento para la tercera edad: Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Guía de

actividades: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de las actividades. Movimientos lesionantes.

Prácticas de iniciación deportiva para niños: Posibilidades de actividades. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Como mejorar las capacidades de la fuerza, resistencia y de la flexibilidad. Particularidades de la conducción de actividades físicas Técnica de conducción de niños. Ubicación del profesor frente al grupo.

Actividad física correctiva: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico y para insuficiencia respiratoria.

Metodología: Cómo facilitar el proceso de aprendizaje en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD-, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades

recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Profesorado en Entrenamiento Personalizado para Preparación Física

FUNDAMENTACIÓN: Al igual que ha sucedido en otros conceptos de la vida como el laboral o familiar, la actividad física no se entiende como una tarea obligada, sino como un "estilo de vida". Va más allá de ir al gimnasio, es un proceso que abarca toda la vida cotidiana de la persona.

Hoy en día cuando acudimos a un centro deportivo vemos un sin fin de medios, máquinas, tecnologías, y complementos que desbordan los conocimientos de los clientes. Cada vez más las personas que deciden iniciar un programa de actividad física son conscientes de que no le sacan el máximo provecho al gimnasio o a las planificaciones que no atienden a las diferencias individuales de cada cliente, y no obtienen los resultados deseados por falta de asesoramiento profesional que valore, diseñe, ajuste y le oriente según sus características personales.

El **Personal Trainer** es el profesional cualificado dedicado a las funciones de valoración, diseño de programas y planificación del entrenamiento, adaptándolo a las características individuales de cada cliente, con el objetivo de cultivar unos hábitos de vida saludables, mejorar la condición física, y conseguir una alimentación equilibrada, que contribuyan al bienestar del cliente.

Los Personal Trainer ofrecen ciertos beneficios de los que no se disponen entrenando por sí mismo. Estas son importantes razones por las que un buen Profesor además debe ser Personal Trainer.

- **Motivación:** Una de las razones principales por las que es beneficioso tener un Personal Trainer es la pérdida de motivación para seguir un programa de entrenamiento de manera consistente. Los entrenadores personales cualificados aportan estructura, responsabilidad, y ayudan a desarrollar un estilo de vida que fomenta la salud.
- **Programa personalizado:** Si el alumno tiene algún problema de salud, lesiones u objetivos de entrenamiento (correr un maratón, etc.) un personal trainer trabajará para planificar un programa seguro y eficaz que considere las necesidades y permita alcanzar las metas.
- **Eficacia:** Un Personal trainer ayuda a centrar en los resultados y a dejar de malgastar el tiempo con entrenamientos ineficaces. El entrenador personal tiene un plan de trabajo a medida del alumno y ayuda a maximizar los resultados en el menor tiempo posible.
- **Mejora de la técnica:** Un personal Trainer ayuda a mejorar las técnicas. Si el alumno practica un deporte concreto, le mostrará nuevos ejercicios específicos para su especialidad. El entrenador incorporará estos ejercicios a su plan de entrenamiento para

que el alumno mejore no solo en fuerza y resistencia, sino también en agilidad y concentración mental.

- **Principiante:** El Personal Trainer es una pieza fundamental en la formación física de un principiante. Un buen entrenador presentará una rutina de trabajo simple y efectivo que permitirá avanzar hasta alcanzar la seguridad.
- **Superar estados de estancamiento:** Un personal Trainer es la solución ideal para personas que están en buena forma pero hace años que no avanzan, están estancados con un programa de trabajo y quieren liberarse y continuar avanzando. El entrenador dará un empujón no solo en motivación sino en su rutina de entrenamiento.
- **Aprender a entrenar por ti mismo:** El Personal Trainer enseña las bases para crear y modificar programas de entrenamiento para conseguir resultados máximos. Cuando el objetivo del alumno es aprender todos los aspectos necesarios para diseñar sus propios programas de entrenamiento y no depender de un entrenador personal, el entrenamiento personal indispensable.
- **Entrenar de manera segura:** El Personal Trainer vigila la forma, la postura y proporciona feedback acerca de los límites y fortalezas. La mayoría de los alumnos tienden a ignorar las señales sutiles que les proporciona su cuerpo, a menudo se pasan de intensidad o se quedan cortos, debido a que un entrenador personal observa mientras el alumno trabaja y le ayuda a esforzarse más o menos según sea necesario, se logra de esta forma una manera segura de actividad física, con un alto nivel de resultados.

***"Un Profesor de actividad física,
que además esté formado como Personal Trainer,
puede ampliar muchísimo su campo laboral".***