DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA: Entrenamiento Personal
PLAN DE ESTUDIOS: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-CAFD)
GRUPO: 2425-T2.1
CENTRO: Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativo
ECTS: 6,0
CURSO: 4º
SEMESTRE: 2º Semestre
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:
Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

DATOS DEL PROFESOR

NOMBRE Y APELLIDOS: MIGUEL LAURÍA MARTÍNEZ
EMAIL: mlauria@uemc.es
TELÉFONO: 983 00 10 00
HORARIO DE TUTORÍAS: Jueves a las 14:00 horas
CV DOCENTE:
Docente de Entrenamiento personal en Universidad Europea Miguel de Cervantes
CV PROFESIONAL:
Entrenador y Preparador físico en Fútbol-Sala y Fútbol femenino. Desarrollo de las labores de preparación física y readaptación físicodeportiva de lesiones para mejora del rendimiento individual y colectivo en el equipo femenino de liga nacional
Entrenador en Fundación Siel-Bleu desarrollando funciones con poblaciones especiales.
Preparador físico/Entrenador personal en Proporción A.

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA:
La asignatura abordará las competencias que en la actualidad se exige a un entrenador personal en cada uno de los contextos donde puede desarrollar su trabajo. Durante el cuatrimestre, dicha asignatura se ocupará de guiar al alumnado en las nuevas tendencias que definen a un entrenador personal y sus diferentes competencias. Para el correcto desarrollo de esta asignatura, será necesario que los alumnos tengan conocimientos previos en anatomia aplicada, fisiologia del ejercicio, biomecánica, metodologia del entrenamiento, planificación del deportista.
La asignatura Entrenamiento Personal es una asignatura de carácter optativo, ubicada en el segundo semestre del cuarto curso de grado. Cuenta con una carga crediticia de 6 créditos ECTS, lo que supone un 25% de la carga total de optatividad. Esta asignatura resulta esencial para la formación académica del alumno de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por cuanto le capacita en el conocimiento de los principios más importantes a tener en cuenta dentro del ámbito del entrenamiento personal. Tras la amplia base teórica sobre anatomía, fisiologia, biomecánica, metodología del entrenamiento y valoración del deportista, esta asignatura capacitara al alumno en cuanto a la aplicabilidad de todos los contenidos estudiados anteriormente dentro de un entrenamiento personal orientado a la mejora de la salud, los objetivos o las capacidades físicas de un sujeto. En la actualidad, tanto los centros deportivos como gimnasios requieren personal cualificado para desempeñar el trabajo de entrenador personal. Por otro lado, la labor de entrenador personal se está convirtiendo, hoy en día, en una vía importante de autoempleo, dado que cada vez son más las personas que contratan a este perfil

profesional para conseguir sus objetivos, ya sean a nivel salud o rendimiento deportivo.

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA:

1. **Introducción : Contextualización del concepto de entrenamiento personal**
    1. Definición y características del entrenador personal : Conceptos básicos
    2. Aspectos legales y de seguridad en el entrenamiento personal : Aspectos legales
    3. Entrenamiento personal en diferentes situaciones : Centro, sala y entrenamiento domiciliario
2. **Conceptos previos : Conceptos previos al entrenamiento**
    1. Conocimientos previos para el entrenamiento personal : Conocimientos previos
    2. Entrevista, evaluación inicial y valoración : Partes previas al entrenamiento
3. **El entrenamiento personal : Contenidos básicos del entrenamiento personal**
    1. El entrenamiento de la fuerza : Objetivos, diseño y aplicación
    2. El entrenamiento de la resistencia : Objetivos, diseño y aplicación
    3. El entrenamiento de la flexibilidad, agilidad y velocidad : Objetivos, diseño y aplicación
    4. El entrenamiento por objetivos : En función de las características del cliente
4. **Coaching y marketing : Otros contenidos auxiliares del entrenamiento personal**
    1. Coaching : Descripción del coaching en el entrenamiento personal
    2. Marketing : Descripción del marketing en el entrenamiento personal

RECURSOS DE APRENDIZAJE:

Además del apoyo ofimático y audiovisual que facilitará las clases teóricas y las prácticas, durante la asignatura se utilizarán:

- Artículos científicos y de divulgación
- Videos y fragmentos audiovisuales relacionados con la asignatura
- Medios gravitacionales de entrenamiento de fuerza (máquinas, barras, discos, mancuernas) Medios no
- gravitacionales de entrenamiento de fuerza (sistemas inerciales, elásticos) Monitores de ritmo cardiaco
- Acelerómetro
- Encoder

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG02. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CG03. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CG04. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo
- CG05. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
- CG06. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- CE03. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE04. Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
- CE05. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CE08. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
- CE11. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- CE12. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles

- CE13. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte
- CE14. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
- CE15. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
- CE18. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
- CE25. Capacidad para promover el acceso al ámbito deportivo de mujeres y hombres en condiciones de igualdad efectiva

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

El alumno será capaz de:

- Evaluar las condiciones de partida de un cliente para poder diseñar un entrenamiento personalizado.
- Diseñar, aplicar y evaluar un programa de entrenamiento personalizado en función de objetivos y características de un cliente.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- BRAD SCHOENFELD , ROLAND L. SNARR (2022): MANUAL NSCA. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL (3ª ED.). TUTOR. ISBN: 9788418655166
- Earle RW (2008): Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal . Paidotribo. ISBN: 9788480199421

WEBS DE REFERENCIA:

Web / Descripcion
Pubmed(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) Buscador científico.
NSCA(https://www.nsca.com/) NSCA

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍAS:

MÉTODO DIDÁCTICO:

Se utilizará en las clases teóricas en el aula, como norma general.

MÉTODO DIALÉCTICO:

Se utilizará en ciertas clases teóricas y prácticas como método de apoyo para asentar conocimientos y analizar su grado de comprensión.

MÉTODO HEURÍSTICO:

Se utilizara en ciertas clases para desarrollar la iniciativa y creatividad del alumno.

CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:

TEMA 1: Definición y características del entrenador personal. Semanas: 1
Actividades formativas: clase presencial
TEMA 2. Aspectos legales y de seguridad en el entrenamiento personal. Semanas: 1
Actividades formativas: clase presencial, Problem Based Learning
TEMA 3. Entrenamiento personal en diferentes situaciones. Centro, sala y entrenamiento a domicilio. Semanas: 2
Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo
TEMA 4. Conocimientos previos para el entrenamiento personal. Semanas: 2 y 3
Actividades formativas: clase presencial, laboratorio, Problem Based Learning

TEMA 5. Entrevista, evaluación inicial y valoración funcional del cliente. Semanas: 4 y 5
Actividades formativas: clase presencial, trabajo en grupo
TEMA 6. El entrenamiento de la fuerza: objetivos, diseño y aplicación. Semanas: 6 y 7
Actividades formativas: clase presencial, seminario, clases prácticas.
TEMA 7. El entrenamiento de la resistencia: objetivos, diseño y aplicación. Semanas: 8
Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.
TEMA 8. El entrenamiento de la flexibilidad, velocidad y agilidad: objetivos, diseño y aplicación. Semanas: 9
Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.
TEMA 9. Entrenamiento por objetivos en función de las características del cliente. Semanas: 10 y 11
Actividades formativas: clase presencial, seminario
TEMA 10. Coaching en el entrenamiento personal. Semanas: 12
Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas.
TEMA 11. Marketing en el entrenamiento personal. Semanas: 13
Actividades formativas: clase presencial, clases prácticas, entrega de trabajos, seminario. Evaluación
Semanas: 14 y 15
Actividades formativas: Trabajo en grupo, entrega y presentación de trabajos, evaluación conocimientos teóricos.

"Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica primeramente presentada. El profesor informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales."
"Las tutorías, tanto individuales como grupales serán a través de Teams. Las tutorías individuales podrían verse modificadas en función de los horarios establecidos. Las tutorías académicas grupales están fijadas en la semana amarilla de preparación para la convocatoria ordinaria (2 horas) y extraordinaria (2 horas). Desde la Facultad de Ciencias de la Salud se notificarán tanto al profesorado como al alumnado los calendarios de estas tutorías como viene siendo habitual."

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES:

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	¿Se evalúa?	CO	CE
Entrega de trabajo													X			X	X	X
Presentación de trabajos														X		X	X	X
Examen conocimientos teóricos															X	X	X	X
Entrega supuestos prácticos														X		X	X	X

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

Prueba de conocimientos teóricos (30%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura. La prueba tendrá lugar en la semana 15 y, en el caso de no ser aprobada, el alumno podrá presentarse de nuevo a la prueba en la fecha de la convocatoria ordinaria fijada por Decanado.

Trabajo grupal (30%): Realización de un trabajo grupal sobre medios de entrenamiento personal que consistitrá en una entrega escrita (10%) y una presentación oral del mismo (20%). La primera semana de clase el profesor definirá las características del trabajo. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura. Todos los miembros del grupo que participen en la realización del mismo, obtendrán la misma nota.

Trabajo individual sobre supuestos prácticos (40%): Realización y planificación de sesiones con diferentes supuestos y su puesta en práctica (Los alumnos que participen en el programa UEMC-te-entrena lo realizaran con un caso real. Los alumnos que no participen en dicho programa lo realizarán en clase)*. La primera semana de clase el profesor definirá las características y baremos para la calificación de esta parte. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Para superar la asignatura el alumno deberá obtener una calificación igual o superior a 5 sobre 10 en cada una de las partes de la evaluación, ponderando dichas calificaciones. En caso de obtener una calificación inferior al 5

sobre 10 en alguna de las partes de la evaluación, pero una media ponderada superior a los 5 puntos sobre 10, el alumno no superará la asignatura y deberá evaluarse en la convocatoria extraordinaria. En dicho caso, la calificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación.
* El programa UEMC Te Entrena es una iniciativa educativa que tiene el doble objetivo de acercar a los alumnos a situaciones profesionales reales y de promover la actividad física y los hábitos de vida saludables entre el PAS y el PDI de la Universidad. Los alumnos que lo deseen –y en la medida en la que haya personal inscrito en el programa- actuarán como entrenadores personales del PAS y el PDI, ayudándolos a determinar y cumplir sus objetivos de rendimiento y/o salud.

CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que no superen la asignatura en la Convocatoria Ordinaria, podrán conservar la calificación de la/s partes aprobada/as y deberán presentarse en la Convocatoria Extraordinaria a las partes no aprobadas de la misma forma y porcentajes de la calificación que en la Convocatoria Ordinaria. Los trabajos deberán ser entregados antes de la prueba escrita fijada por el Decanato en dicha convocatoria y tendrán que ser presentados en día y hora fijados por el profesor. Al igual que en la convocatoria ordinaria, todas las pruebas de evaluación establecidas se consideran aprobadas al obtener una calificación de 5 puntos sobre 10.

- Prueba de conocimientos teóricos (30%): realización de un examen escrito que consistirá en preguntas teóricas de tipo test. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.
- Trabajo grupal o individual y exposición (30%): Realización de un trabajo escrito grupal sobre medios de entrenamiento personal. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.
- Trabajo individual sobre supuestos prácticos (40%): Realización y planificación de sesiones con diferentes supuestos y su puesta en práctica (Los alumnos que participen en el programa UEMC te entrena lo realizaran con un caso real, los alumnos que no participen en dicho programa se realizara en clase)*. Es necesario obtener una puntuación de 5 sobre 10 para superar esta parte de la asignatura.

Tal y como ocurre en la convocatoria ordinaria, para superar la convocatoria extraordinaria es necesario conseguir al menos una calificación de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados. En caso de obtener una calificación inferior al 5 sobre 10 en alguna de las partes de la evaluación el alumno no superará la asignatura, en dicho caso, lacalificación que figurará en el acta será la de la prueba suspensa con mayor calificación.

Notas comunes a las evaluaciones de las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria.

La planificación de la evaluación tiene un carácter meramente orientativo y podrá ser modificada a criterio del profesor, en función de circunstancias externas y de la evolución del grupo.
Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de los contenidos de la asignatura.

El uso inapropiado de herramientas de inteligencia artificial, tendrán una calificación de cero (0). Asimismo, si se comprueba que este comportamiento irresponsable es generalizado o habitual por parte del estudiante, además de reflejarlo en su evaluación continua y final, puede acarrear la apertura de un expediente disciplinario.

La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno."

SISTEMAS DE EVALUACIÓN:

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas orales	20%
Trabajos y proyectos	30%
Técnicas de observación	20%

SISTEMA DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE (%)
Pruebas objetivas	30%