



# Entrenador Personal

## Manual de estudio

### PARTE I: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA.

---

#### 1. Consideraciones generales sobre células y tejidos.

- Generalidades de la célula.
- Generalidades acerca de los tejidos.
- Tejido conectivo y de sostén.
- Clasificación del tejido conectivo.
- Tejido de sostén.
- Tejido muscular.
- Tejido nervioso.

#### 2. Aparato locomotor pasivo y activo.

- Nomenclatura anatómica.
- Visión general del aparato locomotor.
- Aparato locomotor pasivo.
- Aparato locomotor activo.

#### 3. Presentación de los principales sistemas articulares.

- Sistema locomotor pasivo del tronco.
- Sistema locomotor activo del tronco.
- Extremidad superior.
- Extremidad inferior.

#### 4. Análisis de los movimientos simples del tronco y de las extremidades.

- Análisis del desarrollo de los movimientos simples.
- Movimientos simples del tronco.
- Movimientos simples de las extremidades superiores.
- Movimientos simples de las extremidades inferiores.

#### 5. Análisis de los movimientos combinados en diversas actividades deportivas.

- Atletismo.
- Natación.
- Gimnasia.
- Deporte de lucha.
- Tiro deportivo.
- Deportes acuáticos.
- Ciclismo.
- Deportes al aire libre y a cubierto.
- Deportes de inviernos.

#### 6. Entrenamiento anatómico-funcional de la fuerza.

### PARTE II: RECURSOS DEL ENTRENADOR PERSONAL

---

#### 7. Ser un profesional.

- Credibilidad.
- Profesionalidad.
- Expectativas del cliente.
- Mantener y generar clientes.

#### 8. Cuestiones previas.

- A quién entrenar.
- En qué lugar entrenar.
- El equipamiento.



#### **9. Primeros contactos con el cliente.**

- Primera llamada telefónica.
- Primera reunión con el cliente.
- Primera sesión con el cliente.
- La pérdida del cliente.

#### **10. Material de presentación.**

- Carta de presentación.
- Currículum profesional.
- Cuestionarios de historial médico.
- Consentimiento.

#### **11. Mantenimiento del programa.**

- Paciencia.
- Reevaluación de objetivos.
- Mantener motivado al cliente.
- Evitar el desgaste personal.

#### **12. Negocio y Marketing.**

- Manejo del negocio.
- Establecimiento de objetivos.
- Cuestiones económicas.

### *PARTE III: ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA*

---

#### **13. Conceptos y generalidades de la resistencia aeróbica.**

#### **14. Relación de la resistencia con los sistemas energéticos.**

- Resistencia aeróbica.
- Resistencia anaeróbica láctica.
- Resistencia anaeróbica aláctica.

#### **15. La resistencia aeróbica en el fitness y el acondicionamiento físico general.**

- Prescripción y propuesta del entrenamiento de resistencia aeróbica en el Fitness.
- Programas de trabajo y progresiones aeróbicas.

#### **16. Programas de resistencia aeróbica: principiantes, intermedios y avanzados.**

### *PARTE IV: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA*

---

#### **17. Conceptos.**

#### **18. Características del trabajo muscular.**

- Clasificación de las funciones musculares: agonista, antagonista, estabilizadores y neutralizadores.
- Tipos de acciones musculares: estática, dinámica y naturaleza trifásica de la acción muscular.

#### **19. Tipos de carga para el entrenamiento de la fuerza.**

- Peso corporal
- Pesos libres
- Máquinas de resistencia

#### **20. Técnica de los ejercicios de fuerza.**

- Tren superior
- Tronco.
- Tren inferior.
- Programas de fuerza para niveles: principiantes, intermedios y avanzados.

### *PARTE V: ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD*

---

#### **21. Aspectos generales de la flexibilidad.**

- Revisión sobre los conceptos de flexibilidad.
- Factores que intervienen en la flexibilidad.
- Componentes de la flexibilidad



## **22. La flexibilidad en el deporte, la salud y la vida cotidiana.**

- Influencia de la flexibilidad en el rendimiento deportivo.
- Influencia de la flexibilidad en la salud.
- Influencia de la flexibilidad en la vida cotidiana.

## **23. Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.**

- Métodos tradicionales del entrenamiento de la flexibilidad.

## **24. Ejercicios de entrenamiento de la flexibilidad.**

- Tren superior.
- Tronco.
- Tren inferior.
- Programas de ejercicios de flexibilidad básicos y avanzados.

## *PARTE VI: BASES DE LA NUTRICIÓN PARA EL DEPORTISTA*

---

### **25. Conceptos previos en dietética y nutrición.**

- Alimentación y Nutrición
- Digestión de los Alimentos
- Absorción de los Nutrientes
- Metabolismo
- Energía y Calorías
- Sistemas Energéticos Corporales
- Termogénesis
- Gasto Energético Basal y en Reposo
- Dieta

### **26. Alimentos y Nutrientes.**

- Clasificación tradicional de los nutrientes y de los alimentos.
- Los Carbohidratos: funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, funciones dietéticas, carbohidratos y deporte.
- Las Proteínas: aminoácidos, funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, funciones dietéticas, proteínas y deporte.
- Las Grasas: ácidos grasos esenciales, funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, funciones dietéticas, grasas y deporte.
- Las Vitaminas: funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, vitaminas y deporte, suplementos.
- Los Minerales: funciones fisiológicas, necesidades nutricionales, minerales y deporte, suplementos.
- La Fibra dietética.
- El Agua.
- Preguntas frecuentes sobre los alimentos.

### **27. Fundamentos de la Alimentación Equilibrada.**

- Principios de la dieta saludable.
- Algunas preguntas frecuentes sobre dietética práctica.
- Ejemplo de una dieta saludable y equilibrada.
- Algunas Dietas de moda: pros y contras.
- Pauta General dietética para el deportista.

### **28. La Alimentación del Deportista.**

- Consideraciones generales.
- Necesidades de Energía y Nutrientes. La alimentación adaptada a cada tipo de entrenamiento.
- Ejemplo de menú para un deportista.
- Algunas preguntas frecuentes.

## *PARTE VII: ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES ESPECIALES*

---

### **29. Introducción.**

- Concepto de población especial.
- La actividad física: un nuevo fármaco.

### **30. Estados personales que requieren de una actividad física adaptada.**

- Población Senior.
- Población Joven.
- Embarazo.
- Control de peso.
- Trastornos de sueño.
- Depresiones.
- Estrés.



### **31. Estados personales patológicos que requieren de una actividad física adaptada.**

- Arteriosclerosis.
- Hipertensión e hipotensión.
- Diabetes.
- Gota.
- Osteoporosis.
- Artrosis.
- Lumbalgia.
- Trastornos en el sistema inmunológico.
- Fibrosis quística.
- Cáncer.
- Asma
- Colesterol.
- Enfermedades de las venas.
- Enfermedades renales.

#### *PARTE VIII: MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS Y RCP.*

---

### **32. Primeros auxilios y RCP.**

- Introducción a la asistencia sanitaria
- Anatomía, órganos, aparatos y sistemas
- Signos Vitales
- Conciencia: sistema nervioso
- Respiración: dificultad respiratoria
- Circulación, Pulso, hemorragias
- Reanimación Cardio – Pulmonar (RCP)
- La piel, heridas
- Sistema Osteoarticular
- Traumatismos, fracturas
- Manejo de heridas
- Posición de espera y traslado
- El Botiquín
- Aspectos Éticos y Morales

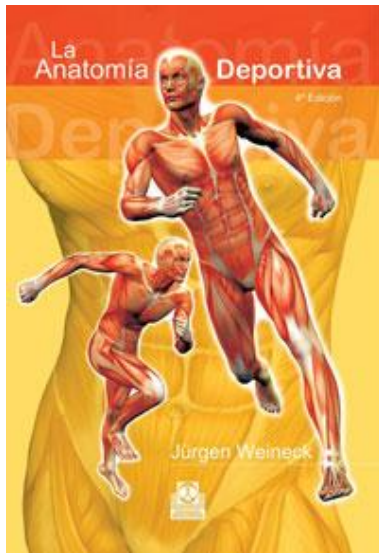
#### *PARTE IX: ANEXO*

---

### **33. Bibliografía.**

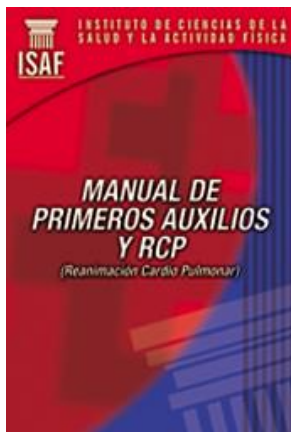
### **34. Examen final.**

## Material incluido en el curso



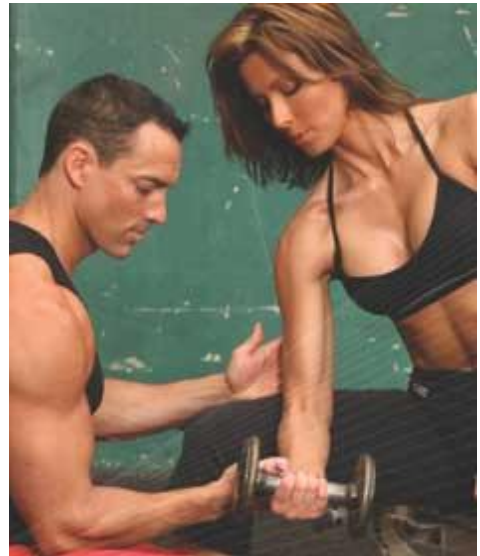
**Libro: La anatomía deportiva**

Desde hace algunos años el estudio de la anatomía deportiva es obligatorio en el ámbito de la formación de los profesores, ya que se considera necesaria para la formación de entrenadores. El libro, dividido en seis partes. En la primera parte del libro se ofrece una información básica sobre las células y los tejidos. La segunda parte da una visión general del sistema orgánico, el aparato locomotor y los conceptos anatómicos más comunes. La tercera parte trata de los músculos del aparato locomotor. En la quinta parte se lleva a cabo el análisis de la realización de los movimientos deportivos complejos. La sexta parte, ofrece, indicaciones sobre el entrenamiento y ejercicios, relacionándolos con los grupos musculares descritos.



**Manual de primeros auxilios y RCP**

Los primeros auxilios y la Reanimación Cardio-Pulmonar es una habilidad necesaria que todos los profesionales de la actividad física y la salud deben conocer, por esta razón el instituto ISAF, complementa cada curso de técnico especialista con el manual completo de primeros auxilios y RCP.



**Guía de trabajo**

Permitirá al alumno mantener un claro orden durante el proceso de estudio, aprenderá los conceptos teóricos más importantes y la correcta aplicación a la práctica, lo que le posibilitará alcanzar un alto nivel técnico y completar el examen final con total seguridad.

**CD 1** Guía de trabajo y examen final

### Tutoría

El Instituto ISAF le asistirá durante el curso todas las consultas que realice y serán contestadas por el tutor de cada especialidad.

**Doble Titulación:** Monitor de Fitness y Muscualción  
Entrenador Personal



**Canal audiovisual en:** You Tube con videos didácticos