

## Nuevas tendencias en actividad física y calidad de vida: Entrenamiento personal.

### Datos generales

- **Asignatura:** Nuevas tendencias en entrenamiento personal.
- **Descripción:** Esta asignatura aborda desde un enfoque holístico, el ejercicio profesional de un entrenador personal en diferentes contextos laborales. Se desarrollan contenidos teóricos con una aplicación práctica, simulada y real en diferentes entornos (sala de fitness, aire libre, etc.), todo ello, mediante la utilización de diferentes materiales y metodologías de entrenamiento.
- **Curso:** 4º
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Idioma principal de les classes:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** Si (30%)
- **Profesores:** **Sr. Dídac Carles**

### Competencias

#### Competencias básicas

CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2 Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3 Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5 Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

### **Competencias específicas:**

- A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
- A3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- A5. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- A6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

### **Competencias transversales:**

- B2. Resolver problemas complejos de forma efectiva en el campo de la actividad física y del deporte.
- B3. Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación.
- B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa.
- B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida.
- B6. Comunicar información, ideas, problemas y soluciones de manera clara y efectiva en público o ámbito técnico concretos.
- B8. Gestionar proyectos técnicos o profesionales complejos.

### **Competencias nucleares**

- C2. Utilizar de manera avanzada las tecnologías de la información y la comunicación.
- C3. Gestionar la información y el conocimiento.
- C4. Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.
- C5. Comprometerse con la ética y la responsabilidad social como ciudadano y como profesional.

### **Resultados de aprendizaje**

- Incorporar las nuevas aportaciones científicas a la prescripción de ejercicio físico.
  - Incorporar las nuevas aportaciones científicas en el mantenimiento y la mejora de la salud, bienestar y calidad de vida de las personas.
  - Dominar las particularidades de dietas especiales para la salud y los deportes específicos.
  - Aplicar las nuevas aportaciones científicas al tratamiento de lesiones y patologías.
  - Evaluar la condición física vinculada a la prevención y prescripción de ejercicio físico para la salud, reconociendo las diferencias por sexo y edad.
- 

- Tema 1: Fundamentos del entrenamiento personal.
- Tema 2: Fundamentos de biomecánica.
- Tema 3: Técnicas con pesos libres.
- Tema 4: Técnicas con material de bajo coste: bandas elásticas, etc.
- Tema 5: Entrenamiento para la mejora de la composición corporal.
- Tema 6: Nutrición avanzada.
- Tema 7: Marketing, herramientas, comunicación y ventas y consideraciones legales.
- Tema 8: Coaching aplicado a la actividad física y la calidad de vida.
- Tema 9: Estrategias y herramientas prácticas para el entrenamiento con clientes a domicilio, entrenamiento online, entrenamiento con grupos reducidos...

## Actividades

Tipo de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Análisis / estudio de casos	15	15	30
Aprendizaje basado en problemas (PBL)	15	15	30
Clases expositivas	12	0	12
Elaboración de trabajos	5	45	50
Lectura / comentario de textos	10	15	25
Prueba de evaluación	3	0	3
Tutorías	--	--	--
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado

## Evaluación y calificación

Actividad de evaluación	Competencias	Descripción de la actividad	%
AA1	CB1 CB2 CB5 A2 A5 A6 A9 B3 B4 B8 C3 C4 C5	Prueba práctica	30
AA2	CB3 CB4 A3 A5 A6 A9 B2 B3 B5 B6 C2 C3 C4	Entrega de prácticas evaluables	20
AA3	CB1 CB2 CB5 A4 A6 A9 B2 B6 C3 C4	Prueba escrita (media de 2 exámenes)	50

### Calificación:

Es necesario que el alumnado asista a las clases prácticas con la ropa y el calzado adecuado para la práctica deportiva. La asistencia a las clases prácticas es obligatoria.

### Evaluación continua:

La calificación de evaluación resulta de la ponderación de  $AA1 * 0,3 + AA2 * 0,2 + AA3 * 0,5$ . La nota mínima de cada actividad tiene que ser un 5 sobre 10.

### Evaluación final:

En la evaluación final se tendrá que recuperar las partes no superadas en la evaluación continua. En el examen teórico se opta a nota de 10 y a los trabajos teórico-prácticos a nota de 5 sobre 10.

El alumnado que se presente directo a evaluación final lo tendrá que comunicar con antelación al profesor durante las 3 primeras semanas del curso. La evaluación final consistirá en un examen teórico de los contenidos de la asignatura (50% de la nota) y un trabajo consensuado con el profesor con un mínimo de 2 tutorías obligatorias (50% de la nota). La nota mínima de cada actividad tiene que ser de 5 sobre 10).

#### **Criterios específicos de la nota No Presentado:**

Se considerará un alumno/a no presentado aquel que ha realizado menos del 50% de actividades de evaluación continua o no se ha presentado a la evaluación final o a la evaluación única.

#### **Referencias**

- 
- Carr, K., & Feit, M. K. (2022). *Functional training anatomy*. Human Kinetics.
- Coburn, J., & Malek, M. (2012). NSCA's essentials of personal training. En J. Coburn & M. Malek (Eds.), *Vasa*. Human Kinetics.
- Cosgrove, A., & Rasmussen, C. (2021). *Secrets of successful program design: A how-to guide for busy fitness professionals*. Human Kinetics.
- Hargens, T., Edwards, E. S., Musto, A. A., Piercy, K., & American College of Sports Medicine (Eds.). (2022). *ACSM's resources for the personal trainer* (Sixth edition). Wolters Kluwer.
- Helms, E., Morgan, A., & Valdez, A. (2019). *The muscle & strength pyramid: Training*.
- Hough, P., & Schoenfeld, B. (2022). *Advanced personal training: Science to practice*.
- Israetel, M., Hoffmann, J., Davis, M., & Feather, J. (2021). *Scientific principles of hypertrophy training*. Renaissance Periodization.
- Leal, L., Martínez, D. & Sieso, E. (2020). *Fundamentos de la mecánica del ejercicio (2ª edición)*. Resistance Institute.
- Martinez, G. A., & Olmedilla, S. T. (2020). *La profesión de entrenador personal: Todo lo que hemos aprendido que funciona tras 150.000 horas de entrenamiento personal*.
- Schoenfeld, B. (2021). *Science and development of muscle hypertrophy (2ª edición)*. Human Kinetics.
- Tumminello, N. (2014). *Strength training for fat loss*. Human Kinetics.
- ernstein N, National Strength and Conditioning Association.
- Manual de la técnica de los ejercicios para el entrenamiento de fuerza (2018)
- Rearick B, Boyle M, John D. (2021) Las reglas del entrenador: coaching rules: manual práctico para una carrera profesional de éxito en el mundo de la fuerza y el acondicionamiento
- Jiménez Gutiérrez A. (2011) Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones
- Boyle M. El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Tutor; 2017. 256 p.
- García García Ó. (2017), Serrano Gómez V. Entrenamiento personal: guía para el desarrollo profesiona. Editorial Médica Panamericana
- Calais-Germain B, Lamotte A, Vives N. (1991) Anatomía para el movimiento. Los Libros de la Liebre de Marzo

#### **Asignaturas recomendadas**

- 
- Teoría del entrenamiento 1,2 y 3.
  - Anatomía.
  - Fisiología del ejercicio 1 y 2.
  - Ampliación de los deportes: Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo.
  - Prescripción de actividad física para la salud.