



# TÉCNICAS PARA EL ENTRENAMIENTO PERSONAL: INTRODUCCIÓN



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**M.A., Fisiología del Ejercicio**

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: [elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu)  
[saludmedpr@gmail.com](mailto:saludmedpr@gmail.com)

 Curso: <http://www.saludmed.com/entrenapersonal/entrenapersonal.html>



Saludmed 2022, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN:

[http://www.saludmed.com/  
entrenapersonal/presentaciones  
entrenapersonaintro.pdf](http://www.saludmed.com/entrenapersonal/presentacionesentrenapersonaintro.pdf)



**INDUCCIÓN:**

***REFLEXIÓN***

***FUTURO***



# ENTRENAMIENTO: *PERSONAL*

*\* Vínculo del Tópico con la Vida Ocupacional y Personal \**

- El entrenamiento personal...
- Las certificaciones...
- Mi conocimiento científico...
- El curso me ayudaría....
- Espero en el futuro...







# BOSQUEJO

- **Introducción**
- **Perspectivas del entrenador personal**
- **Competencias del entrenador personal**
- **Escenarios de trabajo**
- **Actitudes y ética**
- **Tendencias**
- **Referencias**
- **Preguntas**
- **Cómo contactar al deponente: *Correo/Teléfono***





# INTRODUCCIÓN



NASM 5 Chapter 1 Introduction Part 1 (Long Version)



**NOTA:** Reproducido de: House, J. & Texas 360. (2017, 10 de enero). *NASM 5 Chapter 1 Introduction Part 1 (Long Version)* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NqEtxNkRlTg>



# ENTREMIENTO PERSONAL: AVALÚO

## *\* Lista Focalizada \**

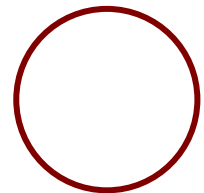
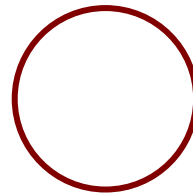
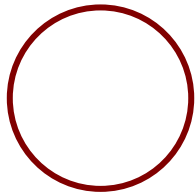
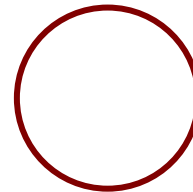
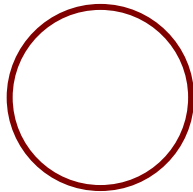
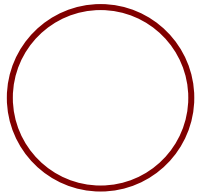
**Fundamentado en la presentación del video anterior, mencione tres términos, palabras o frases que puedan surgir de su pensamiento al ver tal película. Tienen 3 minutos para completar esta actividad:**

- 1.
- 2.
- 3.





Dibuje sobre estos cuerpos celulares, que tú piensas es el largo y cantidad de dendritas tú posees en estos momentos:





# TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL* INTRODUCCIÓN

## TERMINOLOGÍA DE LA PROFESIÓN: *SINÓNIMOS - TÍTULO*

- Entrenador personal (personal trainer)
- Entrenador de aptitud física (fitness trainer)
- Entrenador de aptitud física personal (personal fitness trainer)
- Profesional de la aptitud física (fitness profesional)
- Profesional del ejercicio (exercise profesional)



# TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL* INTRODUCCIÓN

***PROFESIÓN EMERGENTE***

**\* CRECIMIENTO: *ESPERADO* \***

**▶ Entre los años: 2008 y 2018**

**29%**



# TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL*

## INTRODUCCIÓN

### *OPORTUNIDADES Y NECESIDADES*

- **Actividades sedentarias: *Tiempo sentado***
- **Mortalidad: *Primeras causas de muerte***
- **Adultos mayores: *"Baby Boomers"***
- **Incremento en la: *Expectativa de vida***
- **Aumento en los: *Centros de aptitud física***







# TÉCNICAS Y DESTREZAS PARA EL: *ENTRENADOR PERSONAL*

## INTRODUCCIÓN

### *OPORTUNIDADES Y NECESIDADES*

- **Morbilidad:** *Enfermedades Crónico-Degenerativas*
- **Mortalidad:** *Primeras causas de muerte*
- **Población:** *Pediátrica, geriátrica, embarazadas*
- **Deportes:** *Atletas*
- **Celebridades:** *Farándula*



# PERSPECTIVAS DEL ENTRENADOR PERSONAL



# ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Especialista:

Movimiento Humano

↓ Requisitos

DEFINICIÓN

↓ Mínimo:

Cohocimiento:

↓ Materias:

Experiencia:

↓ Relacionado:

Programación  
Aptitud Física

Preparación Académica:  
↓ Mínimo:

4to Año  
Escuela Superior

- Fisiología del Ejercicio
- Prescripción de Ejercicio
- Kinesiología y Anatomía
- Biomecánica
- Nutrición
- Medición y Evaluación
- Aspectos Administrativos  
(Instalaciones Físicas, Seguridad,  
Leyes, Trato al Cliente)



# ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Mentor/Guía/Entrenador:

CLIENTE

↓ Metas:

Aptitud Física

↓ Incluye: Trato Individualizado/Personalizado

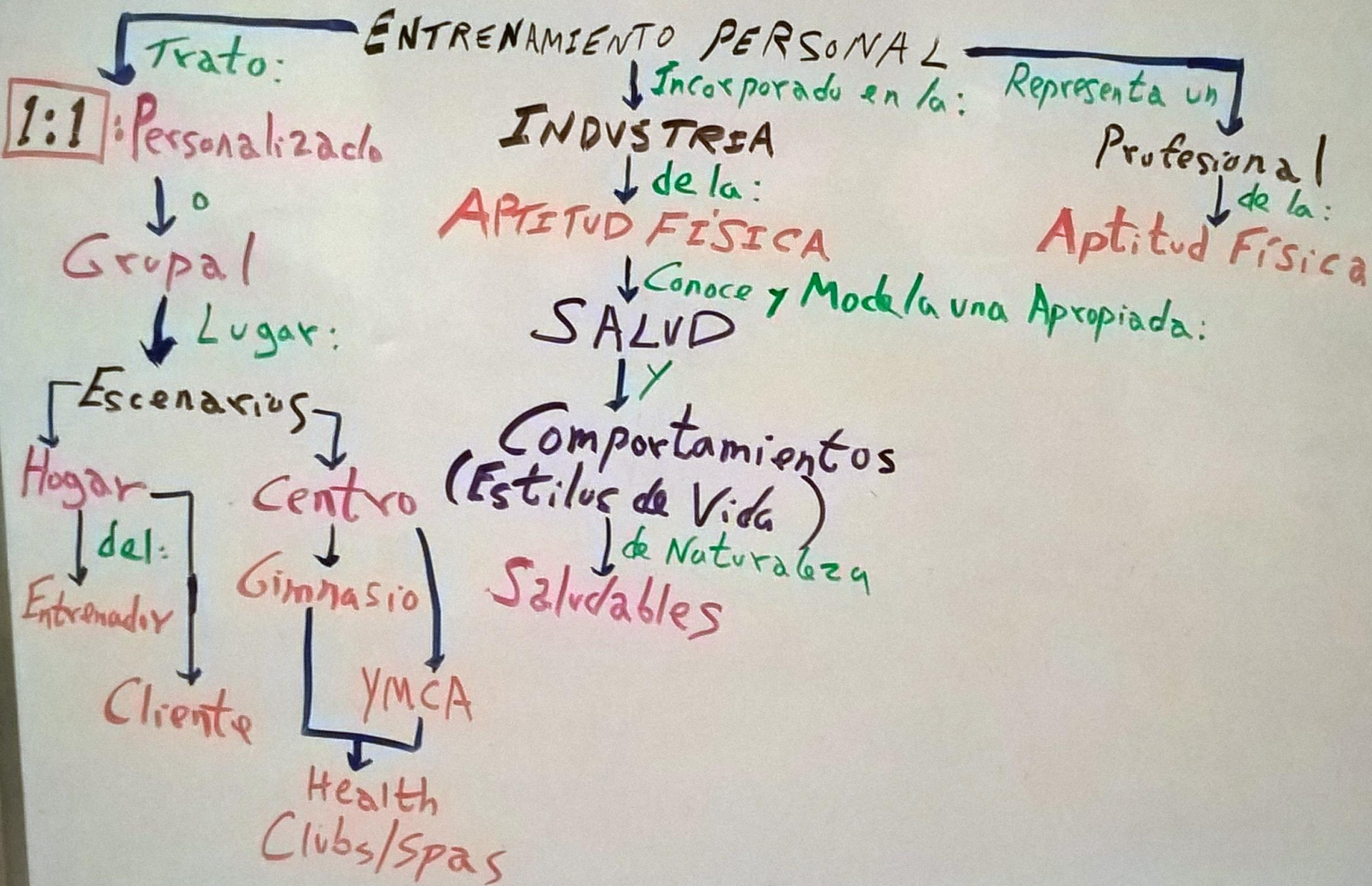
Responsabilidades: Mantener Registro

→ Hogar

→ Gimnasio

- EVALUACIÓN: Análisis de Necesidades - Cuestionario - Aptitud Física
- DISEÑO: Ejercicio - Actividad Física - Recreación - Deportes - Relajamiento
- MODIFICACION DE COMPORTAMIENTO - Motivación
- SEGURIDAD: Plan Emergencia - Instalaciones Físicas - Técnica Ejercicio
- ASUNTOS LEGALES: Certificaciones - Seguros Responsabilidad
- EMPRENDER: Valor Añadido - Negocio - Redes Sociales
- CENTRADO EN EL CLIENTE: CRM - Honestidad









# ENTRENAMIENTO PERSONAL

Escenarios de:

## TRABAJO

CON FINES DE LUCRO  
(Comercial)

Gimnasios

Clubs / Franquicias

Corporaciones

WHP  
"Work Health Prog"

SPAs

- Health Clubs
- Health Spas
- Licenced GYM S
- Chains / Franchises

Dueño Propio

Cuidos:

- Geriátricos
- Pediátricos

SIN FINES DE LUCRO  
(Comunitario)

YMCA

JCC

Universidades

Equipos / Clubs DEPORTIVOS

CENTROS

Urbanizaciones  
Comunitarios

Municipio

PARQUES

Centros de Aptitud Física Médicos

- Centros Turísticos
- Cruceiros
- Hoteles

- Paradores
- "Resorts"

C. Recrea  
Ofic. del Orden

Gobierno  
MILICIA





# ENTRENAMIENTO PERSONAL

Promoción y Tendencias:

## CAMPAÑAS

Exercise is Medicine<sup>®</sup>

American Fitness Index<sup>TM</sup> (AFI)

DIETARY Guidelines for Americans 2015-2020

The Surgeon General's Vision for a Healthy and Fit Nation 2010

Sentarse Menos

Sit Less (Heart Foundation)

Just Stand .org

200 g Physical Activity Guidelines

Health People 2020





# ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Justificación:

## TENDENCIAS:

- Aumento en la tasa de: ENFERMEDADES CRÓNICAS-DEGENERATIVAS
- Aumento en la tasa de: OBESIDAD - Pediátrica - Mórbida
- Aumento en la tasa de: "Baby Boomers" - Adultos Mayores
- Disminución en los: Maestros de EDUCACIÓN FÍSICA
- Incremento en la Membresía: GIMNASIOS - "Health Clubs"
- Compañías y Fuerza Laboral: Aptitud Corporativa
- Clubes Deportivos
- Centros de Cuidado para Envejecientes





# COMPETENCIAS DEL ENTRENADOR PERSONAL

# ENTRENAMIENTO PERSONAL

↓ Conocer las Expectativas del:  
**CLIENTE:**

- Metas
- Atención Personalizada
- Plan
- Educar
- Seguimiento
- EMPRENDEDOR: Creatividad - Ideas - Innovación - Transformación
- LIDERAZGO: Carismático - Visionario - Visible - Auténtico
- ESTRUCTURA: Organización - Efectividad
- Compromiso
- Honestidad/Sinceridad
- Seguridad





# ACSM

- Examen Inicial - Consultoría
- Programación Ejercicio - Implementación
- Educación - Cliente
- Legal, Negocio, Mercadeo

## ENFOQUE HACIA EL CLIENTE

↓ Destrozos de

Consejería:

- Empatía e interés/Bienvenido al cliente (rapport)
- Escuchar activamente al Cliente



- Clarificar
- Resumir
- Preguntas abiertas y sencillas
- Escuchar reflexivamente:
  - Comunicaciones que vienen





**GRACIAS**

A photograph of two men in a gym setting. The man on the left is bald and wearing a white t-shirt, while the man on the right has dark hair and is wearing a grey t-shirt. Both are holding green resistance bands with red handles. The background shows gym equipment and a blurred figure of another person. The text '¿PREGUNTAS?' is overlaid in large green letters across the center of the image.

**¿PREGUNTAS?**



# CONTACTO:

➤ **Correo electrónico:**  
*elopategui@intermetro.edu*

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico  
Recinto Metropolitano  
Tel: 787-250-1912, X2286, 2245*

➤ **Página Web:**  
*www.saludmed.com*

