

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO METROPOLITANO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PROFESIONES DE LA CONDUCTA  
PROGRAMA DE TECNOLOGÍA DEPORTIVA Y GERENCIA DEPORTIVA

**PRONTUARIO**

**I. INFORMACIÓN GENERAL**

<b>Título del Curso</b>	:	Técnicas y Destrezas para en Entrenador Personal
<b>Código y Número</b>	:	HPER 4200
<b>Créditos</b>	:	Tres (3)
<b>Término Académico</b>	:	Trimestre III: Febrero-Mayo 2017 (2017-33)
<b>Profesor</b>	:	Edgar Lopategui Corsino
<b>Horas de Oficina</b>	:	MW: Cita;TR: 2:00-4:00 p.m.
<b>Teléfono de la Oficina</b>	:	787-250-1912, X2286, 2245, 2410
<b>Correo Electrónico</b>	:	elopategui@intermetro.edu; elopateg@gmail.com

**II. DESCRIPCIÓN**

Análisis del perfil del cliente, incluyendo los componentes de la aptitud física. Creación de un Programa de Entrenamiento Personal que responda a los intereses y necesidades del participante. Estos programas se fundamentarán en las guías y estándares de las organizaciones que regulan las prácticas de entrenamiento personal. Provee experiencias prácticas. Requisito: HPER 2270.

**III. OBJETIVOS**

Al terminar el curso, los estudiantes estarán capacitados para:

1. **Aplicar** métodos seguros y efectivos del ejercicio basados en los principios fundamentales de las ciencias del movimiento humano
2. **Generar** diseños efectivos para programas de ejercicios y actividades físicas a nivel individual o para clases en grupos.
3. **Desarrollar** técnicas para motivar a los participantes a ingresar y mantenerse activo en el programa de ejercicios, así como practicar comportamientos saludables.

## IV. CONTENIDO TEMÁTICO

- A. Introducción al Campo y Profesión del Entrenamiento Personal
  - 1. Introducción al entrenamiento personal: *Definición, dimensiones, desarrollo, evolución, situación actual y futuro.*
  - 2. Curso a seguir para las carreras profesionales que atañe a los entrenadores personales: *Programas de formación y certificaciones en el entrenamiento personal*
  - 3. El enfoque educativo para el entrenamiento personal.
- B. Fundamentos Teóricos de las Ciencias del Movimiento Humano y Disciplinas Relacionadas
  - 1. Fisiología del movimiento humano.
  - 2. Anatomía y cinesiología.
  - 3. Principios de biomecánica aplicada.
  - 4. Bases científicas para el entrenamiento funcional-integrado
  - 5. Consideraciones nutricionales dirigido al ejercicio y a la actividad física.
  - 6. Aprendizaje motor.
  - 7. Pedagogía y el programa de aprendizaje del cliente.
  - 8. Psicología del ejercicio, motivación y modificación del comportamiento.
- C. Análisis de Necesidades y Estrategias para Evaluar la Salud y Aptitud Física de Cliente
  - 1. Consulta inicial del cliente: *La primera reunión con el cliente.*
  - 2. Formulación de las metas y objetivos para el cliente y el entrenador personal
  - 3. Evaluación de la salud y estratificación de los riesgos.
  - 4. Pruebas para evaluar los componentes de la aptitud física relacionadas con la salud
- D. Planificación e Implementación del Programa de Ejercicio y Actividad Física
  - 1. Principios para el diseño del programa de ejercicio y actividad física.
  - 2. Aspectos administrativos para la organización del programa de entrenamiento personal: *Salas de entrenamiento, materiales y equipos, supervisión y organización de la metodología.*
  - 3. Diseño de las sesiones de entrenamiento personal.
  - 4. Programas de entrenamiento para el desarrollo de la capacidad cardiorrespiratoria o aeróbica.

5. Programa de entrenamiento para el desarrollo de la aptitud muscular: *Tolerancia y fortaleza muscular.*
6. Guías para el diseño de programas dirigidos a entrenar el componente de la flexibilidad lineal y la movilidad articular.
7. El método Pilates en el entrenamiento personal.
8. Estrategias para el diseño de programas de ejercicio y actividad física para poblaciones con una variedad de enfermedades crónico-degenerativas.
9. Estructuración de programas de ejercicios y actividad física para casos especiales: *Adaptaciones del programa de entrenamiento físico para los colectivos pediátricos, geriátricos, mujeres y embarazadas.*
10. Entrenamiento físico integrado/funcional para atletas.
11. Entrenamiento cruzado y mejora de las habilidades deportivas.
12. Uso de instrumentos particulares para impartir el mecanismo del entrenamiento personal
13. Orientación nutricional al cliente
14. Educación, motivación y modificación del comportamiento.

#### E. Seguridad y Asuntos Legales

1. Medidas para la prevención de accidentes y el mantenimiento de un nivel alto de seguridad para el cliente: *Control de riesgos para la salud.*
2. Procedimientos de emergencia, tratamiento de lesiones y primeros auxilios
3. La problemática del sobreentrenamiento
4. Calidad de vida laboral y prevención de riesgos ocupacionales.
5. Solución de problemas del cliente
6. Asuntos legales y responsabilidades.
7. Código y ética en el entrenamiento personal.

#### F. Principios Empresariales para los Entrenadores Personales

1. Bases teóricas del emprendimiento.
2. Fundamentos para la formación del negocio y su planificación: *Comercialización de los servicios del entrenador personal.*
3. Técnicas de motivación positiva por parte del entrenador personal para la aventura de edificar una empresa de entrenamiento personal.
3. Mercadeo y gestión de clientes para el entrenamiento personal.

## V. ACTIVIDADES

### A. Actividades de Aprendizaje

1. Experimentos/experiencias prácticas:
  - a. **LAB #1:** Cuestionarios de salud: *PAR-Q & YOU, AHA/ACSM, y otros.*
  - b. **LAB #2:** Batería de pruebas para medir los componentes de la aptitud física relacionados con la salud
  - c. **LAB #3:** Estudio de caso: Análisis y estratificación de los factores de riesgo relacionados con enfermedades crónico-degenerativa (cardiovascular, pulmonar y metabólica).
  - d. **LAB #4:** Confección de una prescripción de ejercicio individualizada.

### B. Trabajos en colaboración

### C. Foros de discusión

### D. Bitácoras virtuales (Blog o Twitter)

### E. Estrategias de pedagógicas de la clase invertida o “flipping”.

## VI. EVALUACIÓN

### A. Los Procedimientos Evaluativos consisten de los Criterios que se Presentan a Continuación:

1. Se ofrecerá un examen *MIDTERM* (12% de la calificación final).
2. Habrán dos exámenes parciales (20% de la calificación final)
3. Se proyecta un *EXAMEN FINAL* comprensivo (12% de la calificación final).
4. Se establecerá una nota por las pruebas cortas que se llevarán a cabo durante las presentaciones electrónicas (utiizando **TurningPoint**) (10% de la nota final).
5. Se ofrecerán varias asignaciones publicadas en la página Web del curso (10% de la calificación final). Estas actividades se impartirán en la forma de pruebas cortas y ejercicios de práctica asignados para cada tópico principal de curso. Tales trabajos pueden ser presenciales o impartidas desde la plataforma de **Blackboard Learn 9.1**.
- 6 Otra nota consiste en un informe oral y escrito sobre una enfermedad y su plan de ejercicio (15% de la nota final).

7. Se incluirá una séptima nota parcial (18% de la calificación final), la cual se fundamenta en la preparación de varios laboratorios, o experiencias prácticas.
8. Por último, se requiere realizar un proyecto especial (12% de la nota total). Se le ofrece al estudiante seleccionar una de cuatro (4) alternativas para este trabajo:

## B. Determinación de las Calificaciones

1. A continuación el valor de los exámenes y proyectos especiales:

<b>Criterios:</b>	<b>Peso:</b>	<b>Valor:</b>
1 Examen MIDTERM	: 12 %	100 puntos
2 Exámenes Parciales:		
<i>1er Examen Parcial</i>	: 10 %	100 puntos
<i>2do Examen Parcial</i>	: 10 %	100 puntos
1 Examen Final Comprensivo	: 12 %	100 puntos
Asignaciones Publicadas en el Web	: 10 %	100 puntos
Laboratorios:	:	
<i>Informe Oral - Presentación Electrónica</i>	: 8 %	100 puntos
<i>Práctico - Implementación del Laboratorio</i>	: 8 %	100 puntos
<i>Informe Impreso – Reporte del Laboratorio</i>	: 8 %	100 puntos
Informe Oral y Escrito		
Proyecto Final	: 12 %	100 puntos
<b>Total</b>	<b>= 100%</b>	<b>1,000 pts</b>

2. La nota final será determinada mediante la escala **subgraduada redondeo** (curva estándar) que tiene integrada el registro electrónico de **Inter-Web**. Tal escala de notas equivale a sumar el total de las puntuaciones que obtiene el estudiante al finalizar el curso y luego dividirla entre diez (10). Las notas se distribuyen como sigue:

A	=	100 - 89.5
B	=	89.4 - 79.5
C	=	79.4 – 69.5
D	=	69.4 – 59.5
F	=	59.4 - 0

## VII. NOTAS ESPECIALES

### A. Servicios Auxiliares o Necesidades Especiales

Todo estudiante que requiera servicios auxiliares o asistencia especial deberá solicitar los mismos al inicio del curso, o tan pronto como adquiera conocimiento de que los necesita, a través del

registro correspondiente, en la Oficina del Coordinador de Servicios a los Estudiantes con Incapacidades, con la **Dra. María de los Ángeles Cabello**, ubicada en el Programa de Orientación Universitaria, Salón 419, en el cuarto piso del Edificio John Will Harris, 787-250-1912, extensión 2306. El profesor y la institución aseguran la confidencialidad del estudiante.

## **B. Honradez, Fraude y Plagio**

La falta de honradez, el fraude, el plagio y cualquier otro comportamiento inadecuado con relación a la labor académica constituyen infracciones mayores sancionadas por el **Reglamento General de Estudiantes**. Las infracciones mayores, según dispone el **Reglamento General de Estudiantes**, pueden tener como consecuencia la suspensión de la Universidad por un tiempo definido mayor de un año o la expulsión permanente de la Universidad, entre otras sanciones.

## **C. Uso de Dispositivos Electrónicos**

Se desactivarán los teléfonos celulares y cualquier otro dispositivo electrónico que pudiese interrumpir los procesos de enseñanza y aprendizaje o alterar el ambiente conducente a la excelencia académica. Las situaciones apremiantes serán atendidas, según corresponda. Se prohíbe el manejo de dispositivos electrónicos que permitan acceder, almacenar o enviar datos durante evaluaciones o exámenes.

## **D Cumplimiento con las disposiciones del Título IX**

La Ley de Educación Superior Federal, según enmendada, prohíbe el discrimen por razón de sexo en cualquier actividad académica, educativa, extracurricular, atlética o en cualquier otro programa o empleo, auspiciado o controlado por una institución de educación superior independientemente de que esta se realice dentro o fuera de los predios de la institución, si la institución recibe fondos federales.

Conforme dispone la reglamentación federal vigente, en nuestra unidad académica se ha designado un(a) Coordinador(a) Auxiliar de Título IX que brindará asistencia y orientación con relación a cualquier alegado incidente constitutivo de discrimen por sexo o género, acoso por sexo o agresión sexual. Se puede comunicar con el Coordinador Auxiliar, el **Sr. George Rivera**, al teléfono (787)

250-1912 extensión **2147**, o al correo electrónico:  
**[grivera@metro.inter.edu](mailto:grivera@metro.inter.edu)**.

El Documento Normativo titulado **Normas y Procedimientos para Atender Alegadas Violaciones a las Disposiciones del Título IX** es el documento que contiene las reglas institucionales para canalizar cualquier querrela que se presente basada en este tipo de alegación. Este documento está disponible en el portal de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (**[www.inter.edu](http://www.inter.edu)**).

## **VIII. RECURSOS EDUCATIVOS**

### A. Libro de Texto

Hargens, T. A., Edwards, E. S., Musto, A. A., & Piercy, K. L., (Eds.) (2022). *ACSM's resources for the personal trainer* (6ta ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

### B. Lecturas Suplementarias

El siguiente material suplementario se encuentra disponible en la base de datos que provee el **Centro de Accesos a la Información (CAI)**, **Listado de Base de Datos** (**[http://www.cai.inter.edu/listado\\_db.htm](http://www.cai.inter.edu/listado_db.htm)**):

### C. Recursos Audiovisuales

#### 1. Películas en DVD o video (VHS):

Tharrett, S. (Escritor). (2006). *Functional Flexibility* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

s. a. (Escritor). (2006). *Monitoring Exercise Training* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

s. a. (Escritor). (2005). *ACE's Guide to Pilates Mat Training* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

s. a. (Escritor). (2006). *Exercise as an Antidote for Obesity: Considerations Regarding Fitness and Mortality* [DVD]. New York, NY: Insight Media.

#### 2. Recursos electrónicos multimedios:

##### a. Presentaciones electrónicas/computadorizadas:

Las presentaciones electrónicas para cada tópico de este curso se prepararon en el formato de MS PowerPoint 2013. Algunas de estas presentaciones se encuentran en el sitio Web de **Saludmed**.

b. Aplicaciones multimedios interactivas en CD-ROM:

#### D. Recursos Electrónicos

1. Direcciones de referencias de la Internet/Web (Ej., páginas o sitios Web, bases de datos, revistas electrónicas, boletines electrónicos y otros):

### APTITUD FÍSICA

#### **General:**

- Linkzone World The New-Look Worldwide Directory - Health: Fitness Sites: <http://uk.zarcrom.com/linkzone/health/fitness/>
- FitnessLink&trade; - a comprehensive site that includes exercise, nutrition, fitness programs, and much more: <http://www.fitnesslink.com/>
- Fitness World: <http://www.fitnessworld.com/>
- World Fitness: <http://www.tyrell.net/~fitness/>
- Online Fitness: <http://www.onlinetofitness.com/fitwin.shtml>
- The Physical Activity and Health Network: <http://www.pitt.edu/~pahnet/>

#### **Actividad Física y Salud:**

- Physical Activity for Everyone: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm>
- Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- Center For Disease Control (CDC). Physical Activity and Good Nutrition: Essential Elements for Good Health - AT-A-GLANCE 1998: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/dnpaaag.htm>

### IX. BIBLIOGRAFÍA

#### A. Libros

American College of Sports Medicine (2021). *Guidelines for exercise testing and prescription* (11ma ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Hargens, T. A., Edwards, E. S., Musto, A. A., & Piercy, K. L., (Eds.) (2022). *ACSM's resources for the personal trainer* (6ta ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

American College of Sports Medicine [ACSM] (2014). ***ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*** (7ma. ed.). Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.



- American College of Sports Medicine [ACSM] (2013). **ACSM's Certification Review** (4ta. ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 320 pp.
- American College of Sports Medicine [ACSM] (2013). **ACSM's Resources for the Health Fitness Specialist**. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 440 pp.
- American College of Sports Medicine [ACSM] (2012). **ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines**. Champaign, IL: Human Kinetics. 243 pp.
- Boyle, M. (2012). **Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes**. On Target Publications. 315 pp.
- Brown, D. R., Heath, G. W., & Martin, S. L. (Eds). (2010). **Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 262 pp.
- Brumitt, J. (2010). **Core Assessment and Training**. Champaign, IL: Human Kinetics. 154 pp.
- Bryant, C. X., Merrill, S., & Green, D. J. (Eds.). (2014). **ACE Personal Trainer Manual** (5ta. ed.). San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Chia, M., & Wong, P. (2014). *Exercise personal training 101*. Hackensack, NJ: World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). **Plyometrics**. Champaign, IL: Human Kinetics. 242 pp.
- Clark, M. A., Lucett, S. C., McGill, E., Monte, I., & Sutton, B. (Eds.) (2018). *NASM essentials of personal fitness training* (6ta ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, LLC.
- Collins, P. (2010). **Core Fitness Ultimate Guide to Achieving Peak Level Fitness with Australia's Body Coach®**. Indianapolis: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. 163 pp.
- Contreras, B. (2014). **Anatomía del Entrenamiento de la Fuerza con el Propio Peso Corporal: Guía Ilustrada para Mejorar la Fuerza, la Potencia y la Definición Muscular**. Madrid, España: Ediciones Tutor, S.A. 224 pp.
- Cotter, S. (2014). **Kettlebell Training**. Champaign, IL: Human Kinetics. 213 pp.

- Coulson, M. (2018). *The complete guide to personal training* (2da ed.). London, UK: Bloomsbury Publishing Plc.
- Crossley, J. (2012). ***Personal Training: Theory and Practice*** (2da. ed.). London, UK: Hodder Education, An Hachette UK Company. 282 pp.
- DeSimone, G (Ed.). (2012). ***ACSM's Resources for the group exercise instructor***. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gibson, A. L., Wagner, D. R., & Heyward, V. H. (2019). *Advanced fitness assessment & exercise prescription* (7ma ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Hargens, T. A., Edwards, E. S., Musto, A. A., & Piercy, K. L., (Eds.) (2022). *ACSM's resources for the personal trainer* (6ta ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Hernando Castañeda, G. (2009). ***Nuevas Tendencias en Entrenamiento Personal***. Badalona, Epaña: Editorial Paidotribo. 767 pp.
- Hough, P., & Schoenfeld, B. J. (2022). *Advanced personal training: Science to practice* (2da ed.). New York, NY: Routledge, an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business.
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). ***Fitness Professional's Handbook*** (6ta. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 596 pp.
- Jonas, S & Phillips, E. M. Phillips (Eds.) (2009). ***ACSM's Exercise is Medicine™: A Clinician's Guide to Exercise Prescription***. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. M. (2009). ***Methods of Group Exercise Instruction*** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 348 pp.
- Knopf, K. (2011). ***Foam Roller Workbook***. Berkeley, CA: Ulysses Press. 144 pp.
- National Strength and Conditioning Association [NSCA], Coburn, J. W., & Malek, M. H. (Eds.). (2012). ***NSCA's Essentials of Personal Training*** (2d. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 679 pp.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2014). ***Stretching Anatomy*** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 232 pp.

- Nelson, A. G., & Kokkonen, J., &. (2014). ***Anatomía de los Estiramientos: Guía Ilustrada para mejorar la Flexibilidad y la Fuerza Muscular*** (2da. ed.). Madrid, España: Ediciones Tutor, S. A. 224 pp.
- Nieman, D., C. (2011). ***Exercise Testing & Prescription*** (7ma. ed.). New York: The McGraw-Hill Companies. 672 pp.
- Page, P., & Ellenbecker, T. (2010). ***Strength Band Training*** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 224 pp.
- Pire, N. I. (2013). ***ACSM'S Career and Business Guide for the Fitness Professional***. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 222 pp.
- Ral, R. L. (2010). ***Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources***. Champaign, IL: Human Kinetics. 161 pp. 354 pp.
- Ransdell, L., Dinger, M. K., Huberty, J., & Miller, K. (2009). ***Developing Effective Physical Activity Programs***. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rose, D. J. (2010). ***FallProof!: A Comprehensive Balance and Mobility Training Program*** (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 313 pp
- Schoenfeld, B. J., & Snarr, R. L. (Eds.) (2022). *NSCA's essentials of personal training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sharkey, B. J. (2011). ***Fitness Illustrated***. Champaign, IL: Human Kinetics. 315 pp.
- Sharkey, B. J., & Gaskil, S. E. (2013). ***Fitness & Health*** (7ma. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 456 pp.
- Walker, B. (2014). ***Anatomía & Estiramientos. Guía de Estiramientos. Descripción Anatómica***. Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 168 pp.
- Westlake, L. (2010). ***La Técnica del Fútbol: Desarrollo de Ejercicios***. Baladona, España: Editorial Paidotribo.
- Willardson, J. M. (Ed.). (2014). ***Developing the Core***. Champaign, IL: Human Kinetics. 215 pp.
- Williamson, P. (2010). ***Exercise for Special Populations***. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 448 pp.

## PLAN DE NEGOCIO PARA UN ENTRENADOR PERSONAL

The Staff of Entrepreneur Media, Inc. (2016). Personal training business: Step-by-step startup guide (4ta ed.). Fitch Irvine, CA: Entrepreneur Press, Publisher.

Goodman, J. (2014). Ignite the fire: The secrets to building a successful personal training career (2da. ed.). Scotts Valley, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform.

**PREPARADO:** *por el:* Profesor Edgar Lopategui Corsino: *7 de abril de 2015*

**REVISADO:** *por el:* Profesor Edgar Lopategui Corsino: *13 de febrero de 2023*