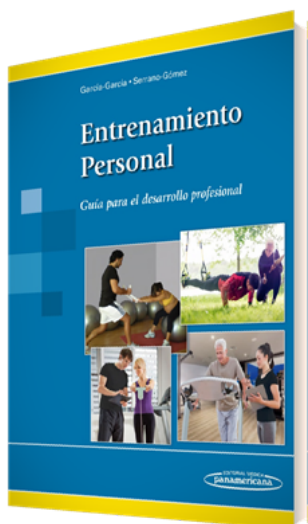


PORTADA



AUTORES

Óscar García-García Virginia Serrano Gómez

TÍTULO

Entrenamiento Personal

SUBTÍTULO

Guía para el desarrollo profesional

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| - EAN 9788491100430 | - DIMENSIONES |
| - PÁGINAS 262 | - EDICIÓN 1 |
| - ENCUADERNACIÓN Versión Digital | - AÑO 2017 |

PUNTOS CLAVES

- Obra que responde a la demanda de entrenadores personales que van más allá de lo puramente técnico y quieren ofrecer una actitud comprometida con la ciudadanía y con el colectivo profesional.
- Exposición clara y concisa de la gestión del entrenamiento personal, su mercado y posibilidades de negocio, los aspectos legales, el marketing y los aspectos psicológicos más relevantes.
- Describe los protocolos de evaluación de la condición física que puede utilizar el entrenador personal, así como los protocolos de ejercicio físico y salud.
- Revisa de forma exhaustiva los métodos, técnicas y herramientas más útiles: el trabajo postural, la flexibilidad, las máquinas de resistencia inercial, el entrenamiento en suspensión, o las herramientas informáticas, entre otros.

DESCRIPCIÓN

La práctica deportiva aumenta, y también el colectivo que recurre a prestadores de servicios que guíen un estilo de vida activo. Estos clientes son cada vez más exigentes a la hora de demandar asesoramiento, atención y resultados. Por ello, esta obra responde a la demanda de entrenadores personales que van más allá de lo puramente técnico y quieren ser profesionales que, además de trabajar las competencias técnicas, quieren ofrecer una actitud comprometida con la ciudadanía y con el colectivo profesional.

Este libro trata de ofrecer una visión global y aclarar, desde la rigurosidad científica y la experiencia, cuáles deberían ser las competencias de un buen entrenador personal. Entre las características principales de la obra destacan:

- Exposición clara y concisa de la gestión del entrenamiento personal, su mercado y posibilidades de negocio, los aspectos legales, el marketing y los aspectos psicológicos más relevantes.

- Describe los protocolos de evaluación de la condición física que puede utilizar el entrenador personal, así como los protocolos de ejercicio físico y salud más aceptados por la comunidad ante enfermedades

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

infomp@medicapanamericana.com.mx

crónicas, y en situaciones especiales como el embarazo, el posparto y la tercera edad, y consejos nutricionales.

- Revisa de forma exhaustiva el efecto del entrenamiento como piedra angular de los resultados y objetivos que el entrenador personal se ha comprometido a alcanzar con su cliente, así como los métodos, técnicas y herramientas más útiles para lograrlo: el trabajo postural, la flexibilidad, las máquinas de resistencia inercial, el entrenamiento en suspensión, o las herramientas informáticas, entre otros.

DIRIGIDO A

Entrenamiento personal es un manual de consulta ideal para aquellas personas que quieran llegar a ser profesionales colegiados, especializados en el entrenamiento personal, y que quieran dedicarse a una actividad profesional propia de personas con conocimientos científicos y técnicos de las ciencias del deporte y sometidos al control deontológico del colegio profesional.

CONTENIDO

SECCIÓN I. LA GESTIÓN DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

1. El mercado del entrenamiento personal
2. El entrenamiento personal como negocio
3. Aspectos legales para ser entrenador personal
4. Marketing del entrenador personal
5. La psicología del deporte en el entrenamiento personal

SECCIÓN II. PROTOCOLOS DE EVALUACIÓN, SALUD Y BIENESTAR

6. Protocolos de evaluación
7. Ejercicio físico y salud en clientes con enfermedades crónicas no transmisibles

8. Ejercicio físico en el embarazo, postparto y en la tercera edad

9. Fitness. Seguridad y primeros auxilios

10. Conceptos básicos de nutrición y suplementación deportiva

SECCIÓN III. MÉTODOS Y HERRAMIENTAS DEL ENTRENADOR PERSONAL

11. Efecto del entrenamiento personal
12. Métodos y técnicas del entrenador personal
13. Herramientas del entrenador personal
14. Software para el seguimiento del proceso de entrenamiento personal