

NUEVAS TENDENCIAS EN ENTRENAMIENTO PERSONAL

Gabriel Hernando Castañeda



Índice

COLABORADORES, IX

PRÓLOGO, XI

PARTE I

ENTRENAMIENTO PERSONAL: DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DE UNA PROFESIÓN EMERGENTE, 1

CAPÍTULO 1

DIMENSIONES DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 3

CAPÍTULO 2

DESARROLLO, EVOLUCIÓN Y FUTURO DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 25

CAPÍTULO 3

SITUACIÓN ACTUAL DEL SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL EN LOS CENTROS DE *FITNESS*, 48

CAPÍTULO 4

ENTRENAMIENTO PERSONAL EN EL MERCADO LABORAL *WELLNESS*, 61

CAPÍTULO 5

PROGRAMAS DE FORMACIÓN EN ENTRENAMIENTO PERSONAL, 77

PARTE II

ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO EN EL MERCADO LABORAL, 99

CAPÍTULO 6

MOTIVACIÓN Y CAMBIO EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL: *COACHING, COUNSELING Y MENTORING*, 101

CAPÍTULO 7

MARKETING, GESTIÓN DE CLIENTES Y ENTRENAMIENTO PERSONAL, 127

CAPÍTULO 8

ELABORACIÓN DEL *CURRICULUM VITAE* DEL ENTRENADOR PERSONAL, 159

PARTE III

ANÁLISIS DEL EQUIPAMIENTO, MATERIALES Y MÉTODOS DEL ENTRENADOR PERSONAL, 171

CAPÍTULO 9

DISEÑO DE LAS SALAS DE ENTRENAMIENTO, 173

CAPÍTULO 10

NUEVAS DIRECTRICES DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN SITUACIONES INESTABLES, 207

CAPÍTULO 11

MATERIALES INESTABLES EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 225

CAPÍTULO 12

EL MÉTODO PILATES EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 259

PARTE IV

EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA APTITUD FÍSICA, 273

CAPÍTULO 13

INFORMES INICIALES, EVALUACIÓN DE LA SALUD Y VALORACIONES DE SEGURIDAD, 275

CAPÍTULO 14

CUANTIFICACIÓN DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO CARDIOVASCULAR, 291

CAPÍTULO 15

EVALUACIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR CON EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN, 309

CAPÍTULO 16

ANTROPOMETRÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 339

CAPÍTULO 17

VALORACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD: LA MOVILIDAD ARTICULAR, 375

PARTE V

ENTRENAMIENTO PERSONAL: EMPRESA Y NEGOCIO, 397

CAPÍTULO 18

EL SERVICIO DE ENTRENAMIENTO PERSONAL EN UN CLUB DE *FITNESS*: EL MODELO DE REEBOK SPORTS CLUB, 399

CAPÍTULO 19

LA FORMACIÓN DE UNA EMPRESA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL: EL MODELO DE DASM S.L., 411

CAPÍTULO 20

RÉGIMEN LABORAL Y FISCAL DEL ENTRENADOR PERSONAL, 443

CAPÍTULO 21

RESPONSABILIDAD CIVIL Y PENAL DEL ENTRENADOR PERSONAL Y DE LOS CENTROS DEPORTIVOS, 457

PARTE VI

LESIONES, SEGURIDAD, PRIMEROS AUXILIOS Y *BURNOUT* EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL, 479

CAPÍTULO 22

ANÁLISIS DE LAS LESIONES EN EL ENTRENAMIENTO CON CARGAS, 481

CAPÍTULO 23

CONTROL DE RIESGOS PARA LA SALUD EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL , 505

CAPÍTULO 24

PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA, TRATAMIENTO DE LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS, 527

CAPÍTULO 25

CALIDAD DE VIDA LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: *BURNOUT* EN ENTRENADORES PERSONALES, 539

PARTE VII

ENTRENAMIENTO PERSONAL AVANZADO, 551

CAPÍTULO 26

PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO AERÓBICO, 553

CAPÍTULO 27

LA UTILIZACIÓN DEL PULSÓMETRO POR EL ENTRENADOR PERSONAL, 605

CAPÍTULO 28

LA UTILIZACIÓN DE LA ELECTROESTIMULACIÓN POR EL ENTRENADOR PERSONAL, 629

CAPÍTULO 29

DESCRIPCIÓN, USO Y APLICACIÓN DE LOS SUPLEMENTOS NATURALES EN LA NUTRICIÓN DE PERSONAS ACTIVAS, 667

CAPÍTULO 30

TRATAMIENTO DE PROBLEMAS DE ESPALDA POR EL ENTRENADOR PERSONAL, 717

CAPÍTULO 31

ENTRENAMIENTO PERSONAL PARA PERSONAS MAYORES, 753

AGRADECIMIENTOS, 765

AGRADECIMIENTOS DEL COORDINADOR, 779

Colaboradores

Carlos Barbado Villalba

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM) – DEA

David Barranco Gil

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM) – DEA

Alicia Barrejón Barchín

Diplomada en Educación Física (E. U. Escuni)

Pedro J. Benito Peinado

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Carlos J. Boned Pascual

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM) – DEA

Mar Cañadas Sánchez

Diplomada en Relaciones Públicas y Publicidad (Escuela Nuevas Profesiones)

Fernando Casas Caro

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM)

Carlos Fuentes Mora

Diplomado en Enfermería (UAM)

Sonia García Merino

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

José L. Gómez Encinas

Licenciado en Medicina y Cirugía (UCM)

Gustavo D. González Iglesias

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Gabriel Hernando Castañeda

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF) – DEA

José Ángel Higuero Luaces

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM)

Pedro J. Marín Cabezuelo

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM) – DEA

Rosa Marrero Mayorga

Licenciada en Derecho (U.B.)

Juan Luís Martín Romero

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

María Martín Rodríguez

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (ULPGC)

Julio Martín Ruiz

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Miguel A. Martínez Ferrer

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Esther Morencos Martínez

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Fernando Nacleiro Ayllón

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPM-INEF)

Daniel Padilla Ruiz

Licenciado en Derecho (UAM)

Luis Perea Couto

Diplomado Superior en Marketing Deportivo (UB. Aula Activa-ISM)

Piti Pinsach Ametller

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (INEFC) – DEA

Iñaki Refoyo Román

Doctor en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (UPM-INEF)

Yolanda Reyes Sierra

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (UPM-INEF)

Iván Rodríguez Hernández

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (UEM) – DEA

Laura Ruiz Sanchís

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (UPM-INEF)

Manuel Sillero Quintana

Doctor en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (UPM-INEF)

Yoya Tarridas García

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física
y el Deporte (UPM-INEF)

Prólogo del coordinador

En diciembre de 2005 comenzó este proyecto, aunque tiempo antes ya estaba latente en la mente de muchos de los colaboradores del libro, y especialmente en la mía. En un principio se trataba tan sólo de recopilar diferentes apuntes de cursos de entrenamiento personal impartidos durante algunos años para crear un manual. Sin embargo, existen en la actualidad manuales para el entrenador personal suficientemente válidos (Lacaba y Jiménez, 2002; Forteza *et al.*, 2004; Jiménez *et al.*, 2005; Sánchez, 2005; Isidro *et al.*, 2007) y más completos en inglés (NSCA, 2005; ACSM, 2006) e incluso traducidos al castellano (*NSCA's essentials of personal training*), por la editorial Paidotribo, que se comentan extensamente en este libro y se pueden encontrar en la bibliografía. Otro tipo de libros han sido concebidos de forma más divulgativa (Lombao, 2002; Sartorius, 2001) o aportan visiones más personalistas del servicio de entrenamiento personal (Roberts, 1996; O'Brien, 1997 y 2003 en su segunda edición; Brooks, 2004). Por ello, este libro pretende, además de ser el manual más completo realizado hasta la fecha, ir más allá y analizar diferentes aspectos, no tratados hasta hoy, del trabajo del entrenador personal. Es un libro que reflexiona sobre los textos mencionados, aporta datos obtenidos en diferentes tesis doctorales sobre la realidad profesional del entrenador personal, expone aspectos tan importantes como su responsabilidad civil o penal, trata las posibilidades fiscales más interesantes e indaga en las crecientes posibilidades del entrenador en relación con nuevos materiales (como los materiales inestables) y nuevas tecnologías (como los pulsómetros o la electroestimulación). Aspectos tan importantes y tan poco tratados hasta el momento en el entrenamiento personal como la formación existente en el sector, las características profesionales que debe reunir un entrenador o los modelos prácticos de empresas deportivas de éxito por su filosofía de gestión son estudiados en profundidad en el libro.

Evidentemente, para recopilar todos estos contenidos hace falta el trabajo conjunto de grandes profesionales dedicados al entrenamiento personal (11 entrenadores en activo colaboran en el libro) que aporten su experiencia y de docentes universitarios (8 profesores universitarios en activo colaboran en el libro) que aporten la consistencia teórica necesaria. En un área del conocimiento tan multifacética como el entrenamiento personal no es concebible realizar un texto que pretenda ser completo en el que falte alguna de las partes. Las aportaciones de todos los colaboradores permiten al lector tener una visión amplia y de conjunto de esta profesión (de nuevo quiero hacer constar mi profundo agradecimiento a todos los que han participado en esta obra).

Una de las inversiones más significativas realizadas en el libro es el celo con que se han tratado las referencias y citas bibliográficas. Se han adaptado las normas de la *American Psychological Association* (APA, 5ª edición) para completar la información presentada. En algunos capítulos el lector podrá encontrar incluso la página del libro comentado para facilitar su localización y profundizar en el tema.

Por otra parte, dejando de lado las concepciones románticas del entrenamiento personal que hacen referencia al mundo griego o a la nobleza inglesa del siglo XVIII, para algunos autores (Jiménez *et al.*, 2005:18; Forteza *et al.*, 2004:16) se cumplen en la actualidad 60 años del nacimiento del servicio de entrenamiento personal, cuando Vic Tanny abre su primer centro deportivo en Santa Mónica, California, en 1947. La expansión del servicio en España, no obstante, corresponde a la década de 1990.

El primer libro de entrenamiento personal que encontramos data de 1996 (*The Business of Personal Training*). Escrito por S. O. Roberts y publicado por la editorial Human Kinetics.

Con estos antecedentes, Internet se presenta como la herramienta más ágil y eficaz para encontrar información de interés. En los capítulos en los que se ha estimado necesario se presenta una bibliografía específica de sitios en la red donde se podrá ampliar extensamente la documentación.

Para concluir, el espíritu que reúne este libro está íntimamente relacionado con la necesidad de dotar del prestigio necesario al entrenador personal, el profesional más cualificado de los que se encargan de promover la salud y la calidad de vida en relación con la actividad física. Cada vez más, conseguimos alejar los fantasmas que cuestionaban el trabajo del entrenador personal al calificarlo de frívolo o menospreciarlo por el sentido elitista con el que creció. El entrenador personal, hoy en día, es un especialista en mejorar los hábitos de vida saludables y la calidad de vida. Podrá trabajar con clientes sedentarios, con personas con patologías que limiten su autonomía, colaborando en la rehabilitación de lesiones o enfermedades, preparando a deportistas aficionados y profesionales, etc. Pero, en cualquier caso, su profesionalidad es la marca que lo distingue. No sólo el trato personalizado, algo que es relativamente sencillo de llevar a cabo, sino también el conocimiento y la utilización de la herramienta más adecuada para cada cliente, del ejercicio mejor prescrito, del material y la tecnología mejor empleados y de las estrategias de motivación más convincentes. El aval que certifica esta profesionalidad es el éxito en la consecución de los objetivos del cliente.

El futuro del entrenador personal se encuentra en el reconocimiento en primer lugar del sector de la actividad física, en segundo lugar del sector médico y sanitario, como apunta Jiménez (2005:25), y finalmente de la sociedad, que considere al entrenador personal como un profesional al que recurrir cuando quiera asegurar su éxito en relación con la actividad física. Así como no se concibe a un médico atendiendo a varios pacientes simultáneamente o se entiende que una clase de inglés en la que sólo haya un alumno será más provechosa, así el entrenador personal es necesario para muchas personas que no saben cómo acercarse al ejercicio físico o que quieren obtener un mayor rendimiento en su entrenamiento (*Smart Training*).

En la situación actual, el mercado laboral detecta rápidamente las deficiencias de los profesionales que no tienen los conocimientos necesarios y suficientes para autodenominarse entrenadores personales, y permite a los grandes expertos desarrollarse plenamente (personal y económicamente) en el ámbito del entrenamiento personal sin necesidad de colgarse ningún cartel a la espalda. Cualquier fuente de información es bienvenida. Cualquier diferencia en el servicio y en el trato es apreciada por el cliente. Cualquier valor añadido fideliza. Esta obra, realizada con entrega y dedicación por todos los colaboradores, debe servir para que el entrenador personal, sea el presente o el futuro, sepa situarse en el mercado, ofrecer calidad, creer en su profesión y sentir pasión por lo que hace.

Gabriel Hernando Castañeda