


The logo for HTS (Hotel Training School) consists of the letters 'HTS' in a bold, white, sans-serif font, set against a black rounded square background.

HOTEL  
TRAINING  
SCHOOL

A female athlete with blonde hair tied back is shown in profile, stretching her right leg on a green grass field. She is wearing a white athletic tank top and blue and white running shoes. The background is a clear blue sky with some blurred stadium lights.

*curso de*  
**ENTRENAMIENTO  
PERSONAL**

**60 HORAS**   
*duración*

Con este curso de entrenamiento aprenderás sobre temas de ejercicios físicos y aprenderás las técnicas para ser un profesional aquí. Podrás adquirir las técnicas necesarias para realizar la labor de entrenador de la mejor manera posible. Este tipo de ejercicios son los que te preparan para que el cuerpo sea capaz de moverse y funcionar de manera más eficaz en cualquier situación. Además, tiene en cuenta las diferentes zonas de trabajo y tipos de músculo, por ello enseña a tener en cuenta todos los aspectos importantes como la respiración o el equilibrio motivación.

[www.hts-school.com](http://www.hts-school.com)

# OBJETIVOS

- Aprender cuáles son las habilidades motrices básicas en el entrenamiento deportivo.
- Conocer cuáles son los principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación que miden la condición física, biológica y motivacional.
- Aprender a llevar a cabo una valoración antropométrica en el entrenamiento deportivo.
- Conocer los tests para valorar la condición física en el entrenamiento deportivo (resistencia aeróbica, la fuerza resistencia, la flexibilidad – elasticidad muscular) y cómo se analizan los resultados.
- Saber los principales fundamentos de psicología y sociología que se aplican al ocio y a las actividades físicas deportivas.
- Conocer los conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio en entrenamiento funcional.



## 1 *habilidades motrices básicas*

- 1.1 Fundamentos psicomotrices: esquema corporal, percepción espacial y percepción temporal.
  - Actitud.
  - Respiración.
  - Relajación.
  - Ritmo.
  - Lateralidad.
  - Orientación espacial.
  - Estructuración y organización espacial.
  - Orientación temporal.
  - Estructuración temporal.
- 1.2 Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación autónoma de los distintos tests:
  - Tests de orientación.
  - Tests de lateralidad.
  - Tests de esquema corporal.
  - Tests de percepción.
  - Tests de organización temporal.
  - Pruebas de coordinación óculo-segmentaria.
  - Pruebas de coordinación dinámico-general.
  - Pruebas de equilibrio estático y dinámico.
  - Pruebas de habilidades acuáticas básicas.

## 2 *principios generales de los tests, pruebas y cuestionarios de evaluación de la condición física, biológica y motivacional*

- 2.1 Conceptos de medida y evaluación.
- 2.2 Necesidad de evaluar la aptitud física.
- 2.3 Ámbitos de la evaluación de la aptitud física.
- 2.4 Dificultades para evaluar la aptitud física.
- 2.5 Requisitos de los tests:
  - Validez.
  - Fiabilidad.
  - Precisión.
  - Especificidad.
  - Interpretación: facilidad y objetividad.
  - Confidencialidad.
- 2.6 Los test, pruebas y cuestionarios en función de la edad y el género.

## 3 *valoración antropométrica*

- 3.1 Biotipología: clasificaciones:
  - Kretschmer.
  - Sheldon.
- 3.2 Antropometría y cineantropometría.
- 3.3 Pruebas antropométricas en actividades físicas y deportivas:
  - Protocolos.
  - Mediciones e índices antropométricos y de robustez.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- 3.4 Fundamentos de la valoración antropométrica de la composición corporal y actividad física.
- 3.5 Modelos de composición corporal:
  - Modelo bicompartimental (tradicional).
  - Modelo tricompartmental.
- 3.6 Composición corporal y salud:
  - Índice de masa corporal: Talla - peso - circunferencias - pliegues cutáneos.
  - Determinación del % de grasa corporal.
  - Determinación distribución de la grasa corporal.
  - Determinación de la masa y la densidad ósea en poblaciones de riesgo.
  - Valores de referencia de composición corporal en distintos tipos de usuarios.
- 3.7 Determinación de la composición corporal mediante los pliegues cutáneos:
  - Pliegues a medir.
  - Ecuaciones en la obtención de datos.
  - Colaboración con técnicos especialistas.

## 4 tests de campo para valorar la condición física

- 4.1 Fundamentos biológicos.
- 4.2 Recomendaciones de uso.
- 4.3 Determinación de la Resistencia aeróbica:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- 4.4 Determinación de la Fuerza Resistencia:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- 4.5 Determinación de la Flexibilidad - Elasticidad Muscular:
  - Protocolos.
  - Aplicación autónoma.
  - Colaboración con técnicos especialistas.
  - Instrumentos y aparatos de medida.
- 4.6 Análisis y comprobación de los resultados.

## 5 fundamentos de psicología y sociología aplicados al ocio y a las actividades de acondicionamiento físico

- 5.1 Desarrollo evolutivo:
  - Etapas en relación con la participación.
  - Bases de la personalidad.
  - Psicología del grupo.
  - Individuo y grupo.
  - Grupo de pertenencia y grupo de referencia.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - Necesidades personales y sociales.
  - Motivación.
  - Actitudes.
- 5.2 Sociología del ocio y la actividad físico deportiva:
  - Socialización.
  - Necesidades personales y sociales.
  - La decisión inicial de participar en una actividad.
  - Participación y orientación a las distintas actividades.
  - Calidad de vida y desarrollo personal.
  - El fitness y la SEP.

## 6 prescripción del ejercicio

- 6.1 Conceptos relacionados con la prescripción del ejercicio de fuerza:
  - Sobrecarga progresiva.
  - Especificidad.
  - Variación.
  - Impacto del aumento inicial de fuerza.
- 6.2 Medios de entrenamiento más seguros:
  - Sesión de entrenamiento.
  - Fases de una sesión de entrenamiento.
  - Objetivos de la sesión de entrenamiento.
  - Tipos de sesiones de entrenamiento.
- 6.3 Valoración y eliminación de factores de riesgo.
- 6.4 Incorporación de programas para la mejora de la flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).
- 6.5 Equilibrio en el desarrollo de las capacidades físicas: potenciación de la elasticidad muscular y amplitud de movimientos:
  - Tipos de equilibrio.
  - Factores condicionantes del equilibrio.
- 6.6 Desarrollo de los grandes grupos musculares:
  - Tejido muscular.
  - Clasificación muscular.
  - Acciones musculares.
- 6.7 Equilibrio músculos agonistas-antagonistas.
- 6.8 Interpretación y selección de los ejercicios adecuados:
  - Programación del proceso de entrenamiento.
- 6.9 Elección del orden de los distintos ejercicios:
  - Tipos de actividad física.
- 6.10 Interpretación y selección de los factores de entrenamientos adecuados: intensidad, volumen, densidad, carga de entrenamiento...