



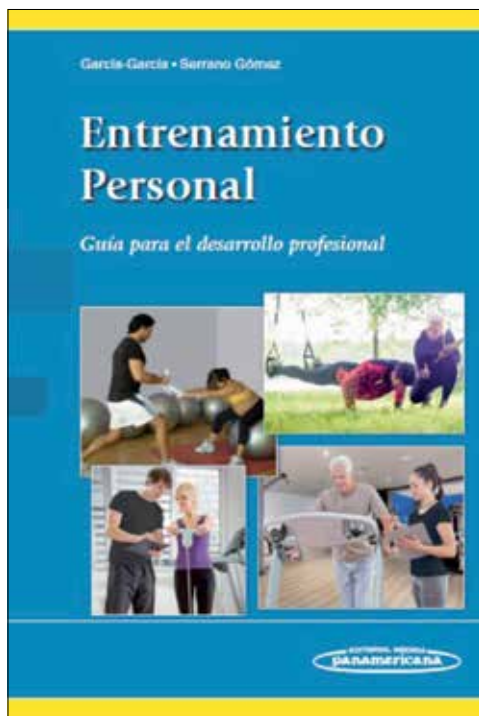
RESEÑA DE LIBRO

ENTRENAMIENTO PERSONAL. GUÍA PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL

ISBN: 978-84-9110-042-3

Autores del libro: Óscar García-García y Virginia Serrano Gómez
(Coords.) (2017).

O. García-García; V. Serrano Gómez; J. M. Sánchez Santos; E. Blanco Pereira; V. Gambau i Pinasa; V. Javaloyes Sanchís; A. Hernández-Mendo; V. Morales Sánchez; J. Castro Gacio; M. A. Giráldez García; D. Asensio Campazas; C. Agrasar Cruz; A. Rodríguez-Martín; A. Jiménez-Rodríguez; T. García Pastor; L. Soriano Segarra.



Correspondencia: Óscar García García Email: oscargarcia@uvigo.es

Entrenamiento personal. Guía para el desarrollo profesional.

El primer paso para especializarse en la figura profesional de entrenador personal es saber con exactitud en qué debe ser competente un buen entrenador personal. Los clientes del servicio de entrenamiento personal cada vez son más exigentes a

la hora de demandar resultados, un buen proceso, atención y asesoramiento. Este libro trata de responder desde la rigurosidad científica y la experiencia de muchos años de desarrollo profesional, en qué áreas y aspectos concretos el entrenador personal debe ser competente. Para ello, esta obra expone una visión diferente a la hora de abordar y secuenciar los contenidos, de tal manera que hay un hilo conductor que va guiando al lector y que no es otro que la organización del modelo de profesión del entrenador personal, lo que permite una comprensión global de este campo profesional cada vez más demandado por la sociedad y que ocupa siempre un lugar destacado en los rankings anuales de tendencias del fitness y el wellness.

En primer lugar, hay una completa exposición sobre cómo se gestiona el entrenamiento personal, su mercado y posibilidades de negocio, los aspectos legales, el marketing y los aspectos psicológicos más relevantes, y es que el modelo de negocio del entrenamiento personal, al igual que el comportamiento del consumidor, ha evolucionado notablemente en los últimos años. A continuación le sigue el orden de actuación del entrenador personal en su propio desempeño profesional, se describen y se discuten los protocolos de evaluación de la condición física que puede utilizar el entrenador personal, los protocolos de ejercicio físico y salud más aceptados por la comunidad internacional ante enfermedades crónicas no transmisibles, en el embarazo, el postparto y la tercera edad, así como consejos nutricionales saludables, a los que el entrenador personal debe acudir como punto de partida con el cliente cuando sea el caso. Además se expone cómo el entrenador personal debe ser un profesional confiable y seguro por lo que debe saber también cómo intervenir cuando acontece algún tipo de accidente. Por último, en la tercera parte, se 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.

De esta forma, la obra pretende ser una guía útil, de consulta y apoyo continuo tanto para el profesional del entrenamiento personal dentro de su proceso de mejora continua, como para aquellos estudiantes que quieren especializarse en este campo y quieren dar sus primeros pasos profesionales de una forma guiada y organizada.

Personal training. Professional development guide.

First step to specialize in the professional figure of personal trainer is to know exactly what a good personal trainer should be competent in. Clients of personal training service are becoming more demanding when they require results, a good process, attention and advice. This book tries to answer from the scientific rigor and experience of many years of professional development in which areas and aspects the personal trainer must be competent. For this purpose, this work exposes a different vision when it comes to approaching and sequencing the contents, in such a way that there is a common thread that guides reader and that is none other than the organization of the model of profession of personal trainer, which allows a global understanding of this professional field, increasingly demanded by society and always occupying a prominent place in the annual ranking of fitness and wellness trends.

First, there is a complete exposition about how personal training is managed, its market and business possibilities, legal aspects, marketing and the most relevant psychological aspects, and is that the business model of personal training, like the consumer behaviour, has evolved remarkably in recent years.

Next is the order of action of personal trainers in their own professional performance, it is described and discussed the protocols of evaluation of physical condition that can be used by personal trainer, the protocols of physical exercise and health more accepted by the international community in the case of chronic noncommunicable diseases, in pregnancy, postpartum and the elderly, as well as healthy nutritional advice, to which personal trainer must go as starting point with client when it was necessary, also explains how personal trainers should be a reliable and safe professional, so they should also know how to act when some type of accident happens.

Finally, in the third part, it is exhaustively reviewed the effect of training as a cornerstone of results and objectives that the personal trainer is committed to reach with his client, as well as the most useful methods, techniques and tools to achieve this, postural work, flexibility, inertial resistance machines, suspension training or computer tools, among others.

In this way, the work aims to be a useful guide for consultation and continuous support for both the professional of personal training within their continuous improvement process, as well as for those students who want to specialize in this field and want to take their first professional steps of a guided and organized way.