

**PROGRAMA DEL MASTER EN “PERSONAL TRAINING “**

**(ENTRENADOR PERSONAL DE TAEKWONDO)**

**Ponente: Maestro José Luis Méndez. España (13 horas)**

* Funciones básicas del entrenador personal de TKD
* Áreas de desarrollo del entrenador personal.
* Perfiles de los clientes
* Ética profesional del entrenador personal
* Claves para el éxito del entrenador personal
* Conocer y fijar objetivos
* Planificación personalizada.
* Individualizar el trabajo mediante test físicos para cada deportista
* Tipos de test y opciones disponibles
* Tipo de perfil y necesidades
* Sesiones de evaluación continua
* Cuestionarios de evaluación
* Test de Resistencia:
* Cálculo de la resistencia en pista de atletismo.
* Tipo de prueba con trabajo de resistencia a desarrollar según el momento de la temporada.
* Test de Fuerza.
* Elección de las máquinas e implementos que emplearemos en sala de fitness y material necesario para la temporada.
* Cálculo de la Rm (Repetición máxima) en cada máquina de trabajo.
* Tipos de fuerza en los diferentes ciclos de carga y sus posibles combinaciones.
* Resistencia a la fuerza
* F. Hipertrofia
* Fuerza máxima
* Fuerza Explosiva



* Transferencias, físico, técnicas: ¿Qué son? y como/cuando aplicarlas para conseguir un efecto positivo en el deportista.
* Transferencias con acciones técnicas del deporte.
* Propiocepción.
* Teoría del trabajo propioceptivo.
* Batería de ejercicios en una sesión (PARTE PRÁCTICA).
* CORE.
* La importancia del trabajo de CORE (nucleo) en los deportes de contacto.
* *Teoría del CORE*
* *Batería de ejercicios en una sesión. (PARTE PRÁCTICA)*
* Otras cualidades motrices a desarrollar. Deteccion de necesidades y elementos a trabajar.
* Elasticidad
* Coordinacion
* Equilibrio
* Percepcion espacial
* Planificar la preparación física de una temporada para un deportista.
  + APARTADO TEÓRICO-PRÁCTICO con intervención de todos los presentes.
* Conocimientos básicos de nutrición.
* Hidratación
* Pautas alimenticias de mejora de resultados.
* Especialidad deportiva ( Taekwondo ) , incluido en el programa de entrenador personal.
* Objetivo ; mejora de la forma fisica, disminucion de peso, mejora tecnica, competicion y
* Alta competición.
* Planificar sesiones conjuntas físico - técnicas y elección de implementos para tal fin.
* Elección de la espacialidad a desarrollar en funcion al objetivo, tecnica fundamental,
* Técnica básica, competición o defensa personal



* Entrenamiento personalizado de base y alta competicion. Tecnico tactico y sistemas de entrenamiento
* Taekwondo como actividad fisica y tecnica
* Trabajo de distancia y bloqueos
* Correcciones.
* Trabajo táctico por parejas y búsqueda del punto en segundas acciones.
* El clinch.
* El Timing.
* Golden point.Combates por categorías y edades.