

PREMIOS EDUCAWEB

PERSONAL TRAINER 360 SYSTEM

1. PERSONAL TRAINER 360 SYSTEM

1.1. TÍTULO DEL PROYECTO



Personal Trainer 360 System.

Master D - Mario Rico Riverola

1.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA Y OBJETIVOS

1.2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Personal Trainer 360 System es un exclusivo, completo y vanguardista sistema de entrenamiento físico *on-line* creado para los alumnos de oposiciones que requieren de la preparación de pruebas físicas.

Las características de este sistema de entrenamiento son:

- Entrenador personal que acompaña al alumno en su preparación.
- Preparación integral de todas las pruebas de la oposición.
- Valoración inicial del estado físico del alumno.
- Plataforma de entrenamiento virtual.
- Plan personal y progresivo en función de los resultados obtenidos.
- Valoración y seguimiento continuo de los resultados, basándose en las variables de fuerza, agilidad, resistencia y velocidad.
- Simulacro *on-line* de las pruebas oficiales de la oposición con el objetivo de conocer en qué puntuación se encuentra el alumno y en qué media con respecto a sus compañeros.
- Asesoramiento nutricional.
- *Coaching* deportivo a través de actividades, charlas, seminarios, talleres, clases en directo, etcétera.

- Comunicación personalizada entrenador-alumno y contacto proactivo por parte del entrenador físico.
- Tablas de entrenamiento interactivas en función de los recursos materiales y espacio físico del que dispone el alumno:
 - Gimnasio/aire libre/interiores.
 - Material doméstico.
 - Gomas elásticas.
 - TRX (entrenamiento en suspensión).

En definitiva, Personal Trainer 360 System es un sistema de entrenamiento físico inteligente que no deja *al azar* ningún aspecto de la preparación que requiere el opositor para superar su prueba.

1.2.2. OBJETIVOS

El objetivo fundamental es la excelencia, buscando la satisfacción de nuestro alumno, ofreciéndole un servicio de calidad, flexible y personalizado que le permita optar con garantías a un puesto de funcionario público en las plazas de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Queremos poner a disposición del alumno una completa herramienta y servicio tecnológico que le sirva como pilar de entrenamiento en la preparación de este tipo de plazas de oposiciones.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La justificación de este proyecto es fundamentalmente estratégica. La misión que tenemos como empresa es ayudar a que el máximo número de alumnos alcancen su meta profesional en el menor tiempo posible.

Hasta ahora ofrecíamos la preparación y orientación de las pruebas oficiales teóricas, de entrevista personal y pruebas de personalidad. Con Personal Trainer 360 System se cierra el ciclo y se completa una preparación 100% integral en un modelo docente de formación abierta.

Sabemos que la satisfacción y consecución de metas de nuestros alumnos es la base de nuestro modelo de negocio; por eso buscamos la mejora continua en busca de la preparación excelente de nuestros alumnos.

1.4. DESTINATARIOS

Todas aquellas personas que quieren conseguir una plaza de funcionario en una oposición en la que se requiere prueba de carácter físico. Véase el caso de:

- Policias nacionales (Escala Básica y Ejecutiva).
- Policias locales y autonómicos.
- Guardia Urbana.
- Bomberos.

- Agentes forestales.
- Guardias civiles.
- Etcétera.

Las edades dependen por lo tanto siempre de los requisitos publicados en las bases de las convocatorias oficiales, oscilando desde los 18 años de edad hasta los 55 años, tanto para hombres como para mujeres.

El perfil psicofísico de este alumno es una persona activa, con un interés vocacional por estas plazas y, generalmente, amante de la actividad física.

1.5. RECURSOS UTILIZADOS

Para el diseño, desarrollo e implantación de Personal Trainer 360 System ha sido necesaria la participación e implicación de todas las áreas de la organización, tanto directivas como operativas.

Desde Presidencia, Dirección General y Dirección Financiera en la aprobación del estudio de viabilidad económica, pasando por las áreas de *Marketing* y Publicidad, Docente, Tecnologías, Televisión y Comercial en el desarrollo y puesta en marcha del proyecto.

El coste del proyecto ha sido de 60.000 € que incluyen, entre otros aspectos, la contratación de personal, la elaboración de material audiovisual, el desarrollo interactivo, el diseño y la programación informática de la plataforma de entrenamiento, la promoción y comercialización, etcétera.

1.6. METODOLOGÍA

Personal Trainer 360 System es un sistema de entrenamiento de preparación física *on-line* para opositores que combina una plataforma virtual con multitud de funcionalidades de entrenamiento y con la semipresencialidad, a través de actividades dirigidas por un experto preparador físico, acompañando y siguiendo siempre al alumno en su entrenamiento.

Como centro de formación abierta en España, hemos diseñado un sistema de entrenamiento físico acorde a nuestra metodología docente y, sobre todo, al perfil de nuestros alumnos.

1.7. FECHA DE INICIO DEL PROYECTO

Comienzo del proyecto: 20 de octubre de 2014.

1.8. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Este proyecto se ha desarrollado a lo largo de 5 meses. Desde el comienzo, con los estudios de viabilidad, hasta el desarrollo del sistema e implantación del servicio el 25 de marzo de 2015.

Desde ya, todos los alumnos de cursos de oposiciones con pruebas físicas tienen implementado este nuevo servicio en su preparación dentro de su *pack* completo de preparación.

Se trata de un proyecto estratégico de empresa. Por ello, y debido a la firme apuesta que hemos hecho por este sistema de entrenamiento, este proyecto no va a tener una temporalidad predefinida ni ligada a ningún resultado u objetivo puramente económico.

Personal Trainer 360 System forma parte, desde ya y en el futuro, de un todo en la preparación integral de oposiciones.

1.9. EVALUACIÓN

Personal Trainer 360 System ha tenido una gran acogida tanto en el cliente externo (nuestro alumno) como el cliente interno (personal laboral), pero es pronto para presentar datos concluyentes.

En nuestro proceso de mejora continua del servicio y en la validación del mismo, será el propio cliente externo el que, a través de sus encuestas de satisfacción, nos evaluará.

1.10. CONCLUSIONES

Personal Trainer 360 System es un sistema de entrenamiento inteligente en el que se tienen en cuenta todo tipo de detalles para que los alumnos alcancen su meta: la superación con éxito de las pruebas de sus oposiciones.

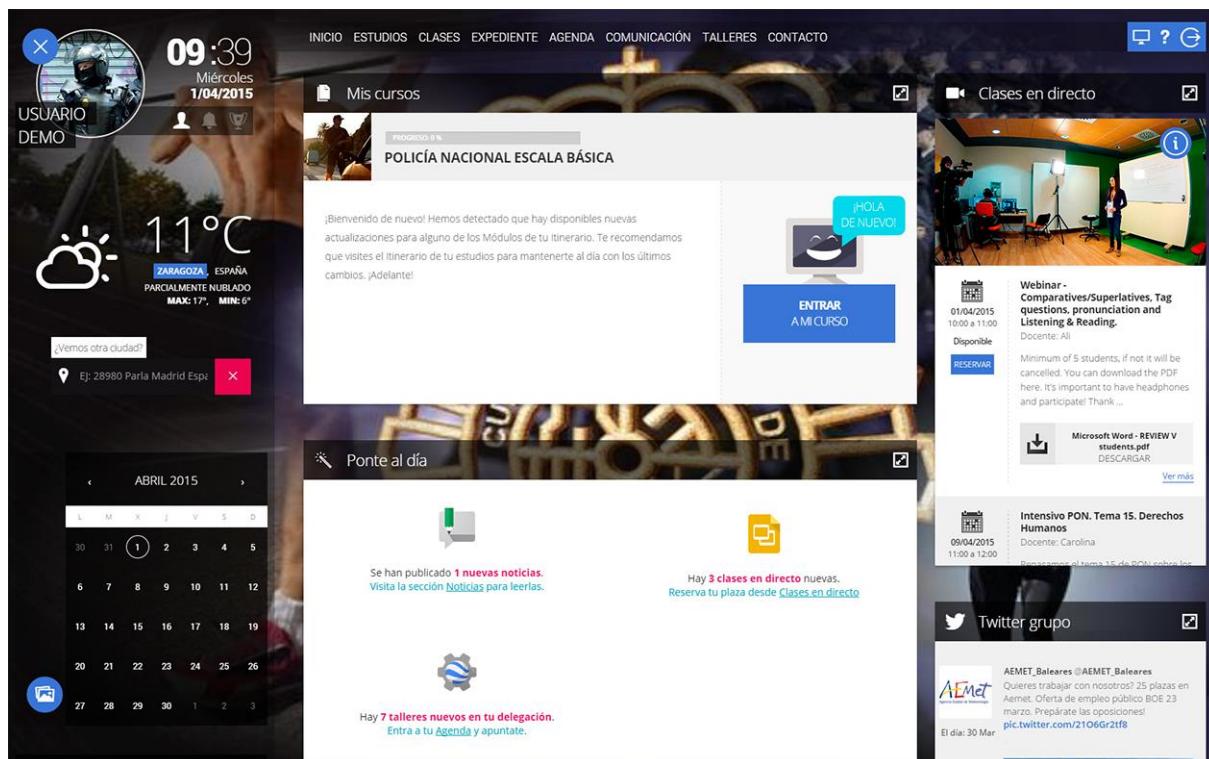
La distancia entre el querer y el poder se acorta con el entrenamiento y eso es justamente por lo que hemos apostado.

De momento, a expensas de poder disponer de resultados del mercado debido al poco tiempo que lleva el servicio en marcha, podemos decir que todos los indicadores hacen prever que el proyecto es ya un éxito.

2. EL SISTEMA "AL DETALLE"

A continuación, vamos a explicar paso a paso en qué consiste el servicio Personal Trainer 360 System.

El alumno de cualquier curso de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad accederá a su campus virtual. Una vez haya accedido a la sección "Entrar a mi curso", dispondrá de una pestaña llamada "Personal Trainer 360", mediante la cual tendrá acceso a su plataforma de entrenamiento físico.



The screenshot shows the main dashboard of the Personal Trainer System 360. At the top left is the user profile "USUARIO DEMO". The top center displays the time "09:38" and date "Miércoles 1/04/2015". To the right is a "PROGRESO" (Progress) section showing a progress bar at 0% and a "PLANIFICACIÓN" (Planning) section with a toggle switch set to "OFF". Below these are four main modules: "ITINERARIO" (Itinerary), "ENTRÉNATE" (Train), "PERSONAL TRAINER 360", and "ACTUALIZACIONES" (Updates). The "ENTRÉNATE" module features a green play button icon. The "PERSONAL TRAINER 360" module features a stylized "360" logo. The "ACTUALIZACIONES" module features a circular arrow icon. The background of the dashboard shows a person running on a track.

Esta sección “Personal Trainer 360” se compone de varios módulos.

The screenshot shows the "PERSONAL TRAINER 360" module. On the left is the same dashboard as the previous screenshot. On the right, there are five sub-modules: "IMC (índice de masa corporal)" (BMI), "Lesiones deportivas" (Sports injuries), "Calculo porcentaje frecuencia cardiaca" (Calculate percentage heart rate), "Calentamiento general" (General warming up), and "Calentamiento específico" (Specific warming up). Below these are four large icons with corresponding text descriptions:

- TEST DE NIVEL**: Includes a graph icon and text about knowing current fitness level or progress.
- PLAN TEÓRICO**: Includes a book and tablet icon and text about theoretical manuals.
- SIMULACROS**: Includes a figure on a podium icon and text about past performance in physical fitness tests.
- PLAN DE ENTRENAMIENTO**: Includes a calendar icon and text about training plans with video demonstrations.

La primera vez que el alumno acceda a la sección “Personal Trainer 360” se activará un vídeo explicativo de nuestro entrenador personal haciendo una presentación del sistema.

The screenshot shows the main dashboard of the system. At the top, there's a header with the system's logo and a navigation menu with links to INICIO, ESTUDIOS, CLASES, EXPEDIENTE, AGENDA, COMUNICACIÓN, TALLERES, and CONTACTO. Below the header, there's a user profile section for "USUARIO DEMO" showing a profile picture of a person in a helmet. To the right of the profile is a clock showing 09:40, the day Miércoles, and the date 1/04/2015. Below the clock is a weather widget for Zaragoza, Spain, showing 11°C, partially cloudy, max: 17°, min: 6°. Further down is a calendar for April 2015. On the right side of the dashboard, there's a sidebar with four main sections: ITINERARIO (represented by a document icon), ENTRÁNEATE (represented by a green game controller icon), PERSONAL TRAINER (represented by a stylized figure icon), and ACTUALIZACIONES (represented by a circular arrow icon). The main content area features the system's logo again, followed by a welcome message: "Bienvenido a 'Personal Trainer System 360', una aplicación con la que vas a prepararte para superar las pruebas físicas de tu oposición." It also mentions that the system consists of four modules: Prueba de Nivel, Teoría, Simulacros y la Tabla de ejercicios diaria. It highlights the levels corresponding to force, resistance, speed, and agility, which will be measured in the exam. Below this text is a video player with a thumbnail showing a person in a gym, a play button, and the text "VER VIDEO". To the right of the video player is a photo of a man in a gym, identified as "LUIS MAICAS PREPARADOR FÍSICO". Below the photo is a section titled "Contacta con tu preparador físico" with a "CONTACTAR" button. At the bottom of the main content area, there's a blue banner with the text "TU NIVEL".

This screenshot shows the same dashboard as the previous one, but the main content area is now occupied by a video player. The video player displays a presentation from "Luis Maicas" titled "Presentación Entrenador Personal". The video thumbnail shows a man in a gym. The video player has a progress bar at the bottom indicating it's at 0:02 / 4:09. Below the video player is a large text overlay that reads: "¡Este es tu nivel de condición física actual! ¡Sigue progresando y nunca te rindas!" (This is your current physical fitness level! Keep progressing and never give up!). The rest of the dashboard, including the sidebar and the "TU NIVEL" banner, remains visible.

Previamente a este acceso, nuestros perfiles docentes ya habrán informado al alumno de los pasos que debe seguir en esta preparación. El alumno deberá realizar un test de valoración inicial con respuestas alternativas cerradas, para que el entrenador personal pueda valorar su estado de salud y su capacidad física.

Test de Nivel

¿Quieres conocer tu nivel de condición física actual o tus progresos? Completa este test de nivel para saber en qué punto te encuentras.

Cuestionario valoración inicial

Cuestionario

- Siete preguntas de valoración de la salud
 - > Sí
 - > No
- Cinco preguntas historial deportivo
 - > Sí
 - > No
 - > Nivel deportivo
 - > Frecuencia de entrenamiento

VER VIDEO

LUIS MAICAS
PREPARADOR FÍSICO

Explicación del Test de nivel

¿Quieres volver a ver la explicación del test de nivel? ¿Necesitas recordar como tomar tiempos o hacer un ejercicio en concreto?

Si necesitas volver a ver el video de explicación del test de nivel pulsa sobre el video y se te abrirá igual que la primera vez que haces este test.

ParQ

1. ¿Tu médico te ha comentado alguna vez que tienes una alteración cardiaca y que sólo deberías realizar actividad física recomendada por un médico?

Sí

No

2. ¿Has sentido alguna vez dolor en el pecho mientras realizabas actividad física?

Sí

No

Condición física

Fuerza

13. ¿Cuántas dominadas seguidas correctas eres capaz de realizar?



< 2

2 a 4

5 a 7

8 a 10

11 a 13

14 a 16

> 16

No conozco mi marca

14. ¿Cuántas flexiones eres capaz de realizar en 30 segundos?



< 6

6 a 8

9 a 11

12 a 14

15 a 17

18 a 20

> 20

9

Tras haber llenado este test, el mismo es enviado a través de la plataforma a nuestro entrenador, el cual recibe dicho resultado. Al alumno se le asigna un plan de entrenamiento basado en las diferentes variables que es necesario entrenar de cara a superar la prueba oficial (agilidad, resistencia, fuerza y velocidad), teniendo en cuenta como valor añadido los recursos materiales y físicos de los que dispone el alumno para entrenar (por ejemplo, material doméstico, gimnasio, aire libre, interiores, gomas elásticas, TRX —entrenamiento en suspensión— etcétera).

El alumno podrá realizar siempre que quiera este test de nivel (siendo lo recomendable hacerlo cada mes o mes y medio). De esta forma, conocemos su nivel de progreso y podemos ver su evolución. Asimismo, los test de nivel permiten a su entrenador realizar un seguimiento de sus resultados y efectuar cuantos cambios de planes de entrenamiento fueran necesarios.

Los porcentajes de avance de este progreso quedan registrados, tanto para el alumno como para el entrenador, y se reflejan de forma muy visual mediante gráficas y niveles en su plataforma de entrenamiento.

El alumno podrá también realizar simulacros *on-line* personalizados de su prueba oficial. Para ello deberá introducir sus resultados en la plataforma de entrenamiento y esta le indicará su puntuación, siendo de aprobado o suspenso en la prueba oficial, le indicará no solo si está aprobado o suspendido, sino también la puntuación que tendría en la prueba oficial. Igualmente le informará en qué media de resultados se encuentra con respecto al resto de sus compañeros del centro de estudios.

Además, si lo desea, podrá desplegar la tabla de resultados de cada prueba y ver los criterios y puntuación de la evaluación según las bases oficiales de cada prueba.

Simulacro prueba de aptitud física (PON)

Con esta herramienta podrás conocer cuál sería tu calificación en la prueba de aptitud física en caso de realizarse en este momento.

Si quieras conocer cuál sería tu calificación en la prueba, únicamente tienes que realizar un simulacro de las pruebas que se detallan en el manual "Presentación pruebas físicas" e introducir las marcas obtenidas. En los campos de resultados únicamente puedes introducir caracteres numéricos y el punto ":" para separar los caracteres decimales (Ej: 10.4).

Tu prueba de oposición exige unos valores mínimos los cuales deberás alcanzar para no ser eliminado, en caso de que un valor no llegue a la marca mínima exigida, tu puntuación final será 0. No te desanimes y sigue entrenando, pero será recomendable que valores tus resultados y mejores aquellas pruebas en las que no has logrado la marca mínima exigida, siempre sin dejar de progresar en las demás.

RESULTADOS DE LAS PRUEBAS			
SEGUNDOS	SEGUNDOS	CENTÍMETROS	MINUTOS
7	75	65	3.25
CIRCUITO AGILIDAD	DOMINADAS ISOMETRICAS	SALTO VERTICAL	CARRERA DE RESISTENCIA

OBTENER RESULTADO

7	75	65	3.25
CIRCUITO AGILIDAD	DOMINADAS ISOMETRICAS	SALTO VERTICAL	CARRERA DE RESISTENCIA

¡APROBADO!
NOTA MEDIA: 9.5 / 10

¡Excelente!

Enhorebuna, has obtenido P.8.10 en el simulacro, te animo a que sigas entrenando para obtener una de las mejores notas el día de la prueba física de tu oposición!

TU NOTA: 9.5 NOTA MEDIA DE TUS COMPAÑEROS: 7.88

VOLVER A INTENTARLO

A lo largo del proceso de preparación, el alumno tendrá a su disposición (previa realización y envío por el entrenador) su tabla personalizada según su capacidad, recursos, etcétera.

Existen multitud y variedad de planes y tablas de entrenamiento divididas por niveles y elaboradas por nuestro entrenador personal, todas ellas con diferentes ejercicios y siempre de una forma totalmente interactiva.

El alumno podrá ver en todo momento (con vídeos e imágenes) los ejercicios que debe realizar, todo ello con descripciones, cargas, etcétera.

Además, puede visionarlo todo en cualquier dispositivo móvil (ordenador, tablet y smartphone), facilitando así la movilidad y usabilidad al alumno.

Plan personalizado

System 360® te ofrece un plan de entrenamiento para que evoluciones día a día tu condición física y mejores tu rendimiento deportivo, dando rienda suelta a tu capacidad de superación. Esta tabla de ejercicios forma parte de tu preparación semanal junto con otras tablas. [Si lo deseas pulsa aquí para ver el resto de tablas.](#) Si lo que deseas es llevarla tu tabla fuera de casa, descárgala versión PDF e imprímela.

Plan de entrenamiento personalizado específico para: USUARIO DEMO DEMO.

Descripción: Entrenamiento con cargas sub máximas el cual se divide en: -Calentamiento- Parte principal + Espalda + Biceps + Abdominales + Lumbar - Running - Estrambios *Antes de comenzar a realizar los ejercicios de la parte principal, realizar una serie de entre 15-20 repeticiones con una carga de entre el 40-50% del RM del primer ejercicio de esta parte.

Mostrar tabla en modo compacto

CALENTAMIENTO

Carrera continua

Duración: 5-10 minutos

Velocidad: Media

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

Movilidad articular

Duración: 3-5 minutos

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

PARTE PRINCIPAL

Dominadas en barra

Repeticiones: 5 a 7

Series: 3 a 5

Carga: 80-85% RM

Descanso: 180 segundos

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

Remo horizontal con mancuernas

Repeticiones: 5 a 7

Series: 3 a 5

Carga: 80-85% RM

Descanso: 180 segundos

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

Remo en polea baja, agarre estrecho

Repeticiones: 5 a 7

Series: 3 a 5

Carga: 80-85% RM

Descanso: 180 segundos

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

Curl de biceps alterno de pie

Repeticiones: 5 a 7

Series: 3 a 5

Carga: 80-85% RM

Descanso: 180 segundos

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

Curl martillo alterno de pie

[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

Curl de biceps en banco scott

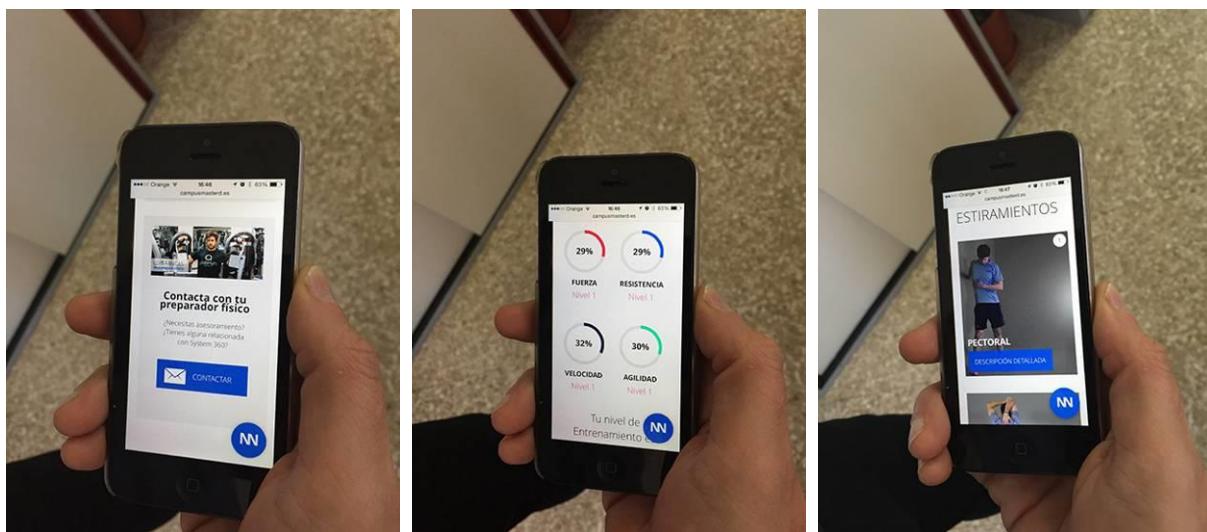
[DESCRIPCIÓN DETALLADA](#)

SECCIONES

- [INICIO](#)
- [TEST DE NIVEL](#)
- [PLAN TEÓRICO](#)
- [SIMULACROS](#)
- [PLAN PERSONALIZADO](#)
- [CONTACTO](#)

12

The screenshot shows a mobile application interface for a personal trainer system. At the top left is the logo "Personal Trainer System 360". The top right features the text "PERSONAL TRAINER SYSTEM 360". The main content area displays a workout routine for "CURL DE BÍCEPS ALTERNO DE PIE". It includes a detailed description of the exercise, repetition counts (5 a 7), series (3 a 5), and training parameters (Carga: 80-85% RM, Descanso: 180 segundos). A video thumbnail shows a person performing the exercise. To the left of the main content, there's a sidebar with a user profile ("USUARIO DEMO"), the date and time ("09:50 Miércoles 1/04/2015"), weather information ("11°C PARCIALMENTE NUBIADO ZARAGOZA, ESPAÑA MAX: 17°, MIN: 6°"), and a calendar for April 2015.

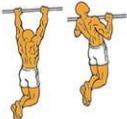


El alumno también dispone de una sección de manuales teóricos, en formato SCORM, en HTML5. De esta forma se fomenta la interactividad de los contenidos con imágenes a color, vídeos y ejercicios que hay que realizar. Con estos manuales interactivos buscamos que el alumno conozca por qué es importante y necesario estirar, calentar, llevar una ropa adecuada, conocer el plan de entrenamiento, conocer cuáles son sus pruebas oficiales, etcétera. Además, este formato SCORM nos permite conocer el porcentaje de avance del alumno en el módulo teórico.

1.2

FUERZA TREN SUPERIOR

- Hombres:** desde la posición de suspensión pura con palmas al frente y total extensión de brazos, realizar flexiones asomando la barbilla por encima de la barra y extendiendo totalmente los brazos sin que se permita el balanceo del cuerpo o ayudarse con movimientos de piernas. Un intento.



VIDEO


DVD003042

- Mujeres:** el ejercicio consiste en quedar, el mayor tiempo posible, en la posición que se describe: brazos flexionados, presa con las palmas de la mano hacia atrás, piernas completamente extendidas y sin tocar el suelo, barbilla situada por encima de la barra y sin tener contacto con ella. Un intento.

50% 3/8

ANTERIOR SIGUIENTE PANTALLA COMPLETA ESTADO GUARDAR CONECTADO 00:00:17

¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?

- Velocidad, resistencia, potencia y fuerza.
- Fuerza, velocidad, flexibilidad y potencia.
- Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad.
- Potencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

¿En qué dos capacidades está basada la potencia?

- Fuerza y velocidad.
- Flexibilidad y resistencia.
- Fuerza y resistencia.
- Velocidad y flexibilidad.

¿Por qué dos estructuras está compuesto el sistema muscular?

- Músculos y huesos.
- Huesos y vasos sanguíneos.
- Tendones y fibras.
- Músculos y tendones.

En el método de cargas submáximas para la fuerza es cierto que:

- Hay que hacer un descanso de entre 4 y 5 minutos.
- Hay que hacer repeticiones al 85-90%.
- El número de series es entre 3 y 5.
- El número de repeticiones es entre 10 y 12.

Dentro del trabajo intervalico para la mejora de la resistencia, ¿a qué pulsaciones está aconsejado encontrarse antes de iniciar una nueva repetición?

- 140-150 p/min.
- 120-140 p/min.
- 100-120 p/min.
- 95% FCM (frecuencia cardiaca máxima).

ANTERIOR SIGUIENTE PANTALLA COMPLETA ESTADO GUARDAR CONECTADO 00:00:31

La comunicación con el alumno por parte del entrenador personal es bidireccional y proactiva.

- El alumno puede contactar con su entrenador para cualquier observación o consulta, tanto por escrito cuando él quiera como por teléfono en horario de tutorías.
- El entrenador personal contactará siempre de forma proactiva en el comienzo de la preparación, para darle la bienvenida y explicarle el sistema, y cada 45 días de no acceso a la plataforma "Personal Trainer 360".

Por lo tanto, no abandonamos al alumno nunca.

The screenshot displays the Personal Trainer System 360 web application. At the top, there's a navigation bar with links for INICIO, ESTUDIOS, CLASES, EXPEDIENTE, AGENDA, COMUNICACIÓN, TALLERES, and CONTACTO. The main area shows a 'Nuevo Mensaje' (New Message) window. It includes fields for 'Para:' (Recipient), 'Adjunto:' (Attachment), and a rich-text editor toolbar. Below this is a calendar for April 2015. To the right of the calendar, there are three sections: 'Video de presentación' (Presentation Video) with a thumbnail of a person, 'Contacta con tu preparador físico' (Contact your physical trainer) with a 'CONTACTAR' (Contact) button, and a section labeled 'TU NIVEL' (Your Level). The overall theme is dark with blue and white accents.

Además de todas estas secciones y servicios, el alumno tendrá a su disposición talleres web, clases en directo con su entrenador, videosesiones grabadas, talleres en delegaciones físicas e interacción con artículos de interés en las redes sociales y blogs.