

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:

- Policías nacionales (Escala Básica y Ejecutiva).
- Policías 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 implantado 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 displays the Personal Trainer 360 System web interface. At the top, there is a navigation bar with links: INICIO, ESTUDIOS, CLASES, EXPEDIENTE, AGENDA, COMUNICACIÓN, TALLERES, and CONTACTO. The main interface is divided into several sections:

- User Profile:** Located in the top left, it shows the user's name (USUARIO DEMO), a profile picture, and the current time (09:39) and date (Miércoles 1/04/2015).
- Weather Widget:** Below the user profile, it shows the weather in Zaragoza, España, with a temperature of 11°C and a forecast of "PARCIALMENTE NUBLADO".
- Mis cursos (My courses):** This section features a course titled "POLICÍA NACIONAL ESCALA BÁSICA" with a progress bar indicating 0% completion. A message welcomes the user back and recommends visiting the course updates. A button labeled "ENTRAR A MI CURSO" is present.
- Clases en directo (Live classes):** This section lists upcoming live classes. One class is highlighted: "Webinar - Comparatives/Superlatives, Tag questions, pronunciation and Listening & Reading" on 01/04/2015. Another class is listed: "Intensivo PON. Tema 15. Derechos Humanos" on 09/04/2015.
- Ponte al día (Get up to date):** This section provides updates on new content: "Se han publicado 1 nuevas noticias" (1 new news item published), "Hay 3 clases en directo nuevas" (3 new live classes), and "Hay 7 talleres nuevos en tu delegación" (7 new workshops in your delegation).
- Twitter grupo (Twitter group):** A section at the bottom right showing a Twitter feed for the AEMET, Baleares group.

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

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.

PERSONAL TRAINER system 360

Bienvenido a "Personal Trainer System 360", una aplicación con la que vas a prepararte para superar las pruebas físicas de tu oposición.

System 360 consta de 4 módulos: Prueba de Nivel, Teoría, Simulacros y la Tabla de ejercicios diaria. Además te mostramos los niveles correspondientes a tu fuerza, resistencia, velocidad y agilidad, valores que serán medidos en el examen real.

Para completar la aplicación te ofrecemos un gráfico en el que podrás ver tu evolución dentro de System 360 y una sección de clases en directo grabadas por tu preparador físico.

Vídeo de presentación

Con este vídeo te damos la bienvenida a tu sección de entrenamiento personal y te explicamos de que esta compuesta y cómo puedes lograr tus metas con learnNity.

Contacta con tu preparador físico

¿Necesitas asesoramiento? ¿Tienes alguna relacionada con System 360?

[CONTACTAR](#)

TU NIVEL

PERSONAL TRAINER system 360

Tablas ejercicios

Luis Maicas

Presentación Entrenador Personal

¡Este es tu nivel de condición física actual! ¡Sigue progresando y nunca te rindas!

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.

USUARIO DEMO

09:44

Miércoles 1/04/2015

11°C

ZARAGOZA, ESPAÑA

PARCIALMENTE NUBLADO

MAX: 17°, MIN: 6°

¿Vemos otra ciudad?

Ej: 28980 Parla Madrid Esp.

ABRIL 2015

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 |

ITINERARIO

ENTRÉNATE

PERSONAL TRAINER

ACTUALIZACIONES

Test de Nivel

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

VER VIDEO

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 vídeo de explicación del test de nivel pulsa sobre el vídeo y se te abrirá igual que la primera vez que hiciste este test.

ParQ

- ¿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

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

☐ Sí

☒ No

Condición física

Fuerza

- ¿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

- ¿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

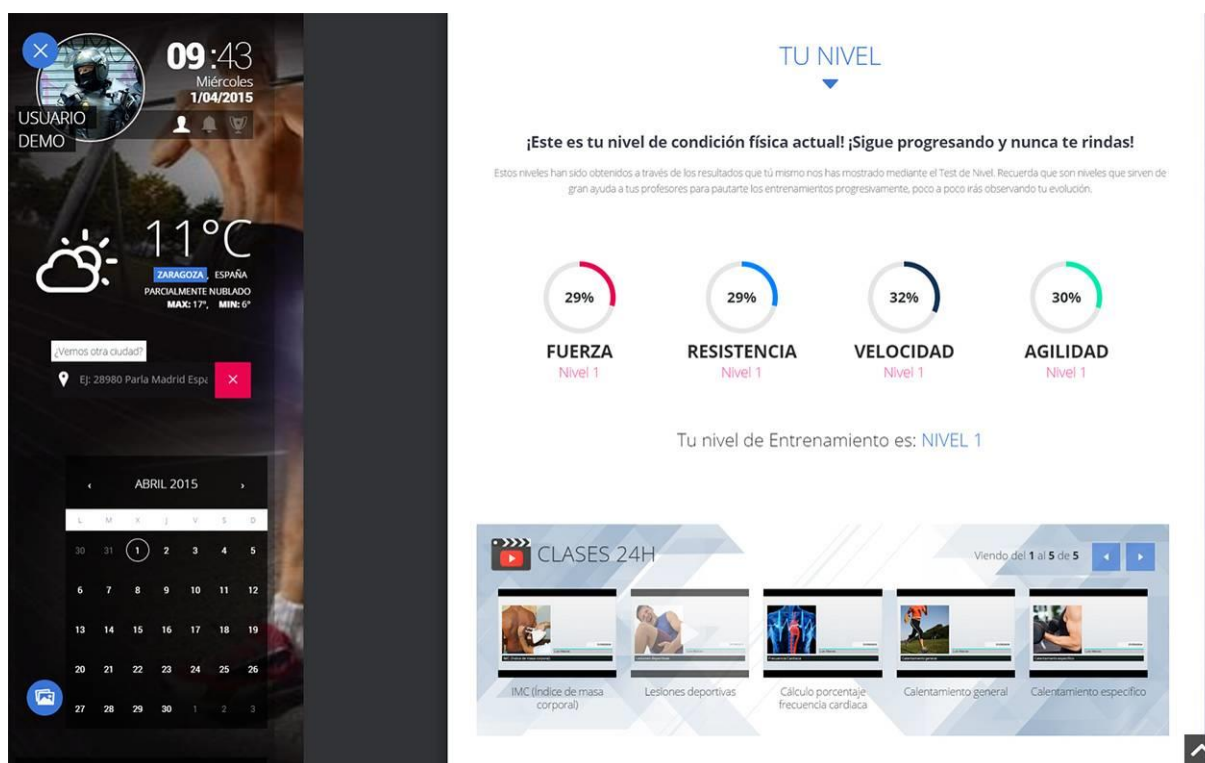
SECCIONES

- INICIO
- TEST DE NIVEL
- PLAN TEÓRICO
- SIMULACROS
- PLAN PERSONALIZADO
- CONTACTO

Tras haber rellenado 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 quieres conocer cuál sería tu calificación en la prueba, únicamente tienes que realizar un simulacro de las pruebas que se te 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.

| SEGUNDOS | SEGUNDOS | CENTIMETROS | MINUTOS |
|-------------------|-----------------------|----------------|------------------------|
| 7 | 75 | 65 | 3.25 |
| CIRCUITO AGILIDAD | DOMINADAS ISOMÉTRICAS | SALTO VERTICAL | CARRERA DE RESISTENCIA |

OBTENER RESULTADO

¡APROBADO!
NOTA MEDIA: 9.5 / 10

¡Excelente!

Enhorabuena, has obtenido P8.10 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.

09:49
Miércoles
1/04/2015

USUARIO DEMO

11°C
ZARAGOZA, ESPAÑA
PARCIALMENTE NUBLADO
MAX: 17°, MIN: 6°

¿Vemos otra ciudad?

Ej: 28980 Parla Madrid Esp.

ABRIL 2015

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |

ITINERARIO

ENTRÉNATE

360
PERSONAL TRAINER

ACTUALIZACIONES

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 llevarte tu tabla fuera de casa, descárgala versión PDF e imprímela.

Plan de entrenamiento personalizado específico para USUARIO DEMO DEMO.

Descripción: Entrenamiento con cargas submáximas el cual se divide en: - Calentamiento - Parte principal - Espalda - Biceps + Abdominales + Lumbares - Running - Estiramientos *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

SECCIONES

- INICIO
- TEST DE NIVEL
- PLAN TEÓRICO
- SIMULACROS
- PLAN PERSONALIZADO
- CONTACTO

CALENTAMIENTO

Carrera continua

Duración: 5-10 minutos
Velocidad: Med-3

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 bíceps 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

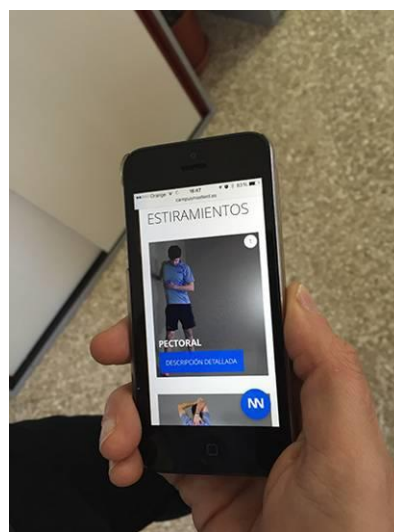
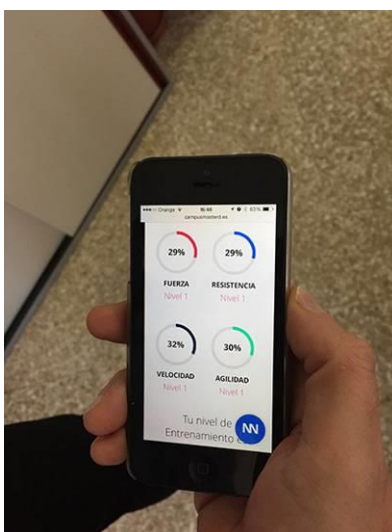
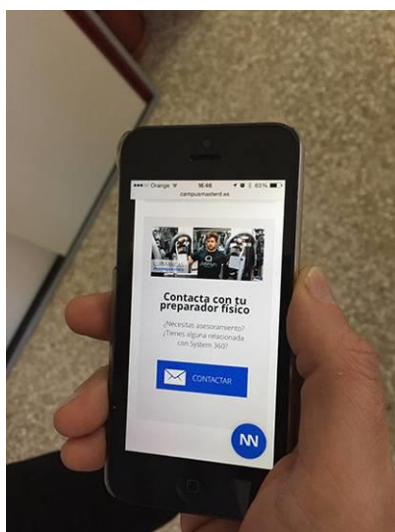
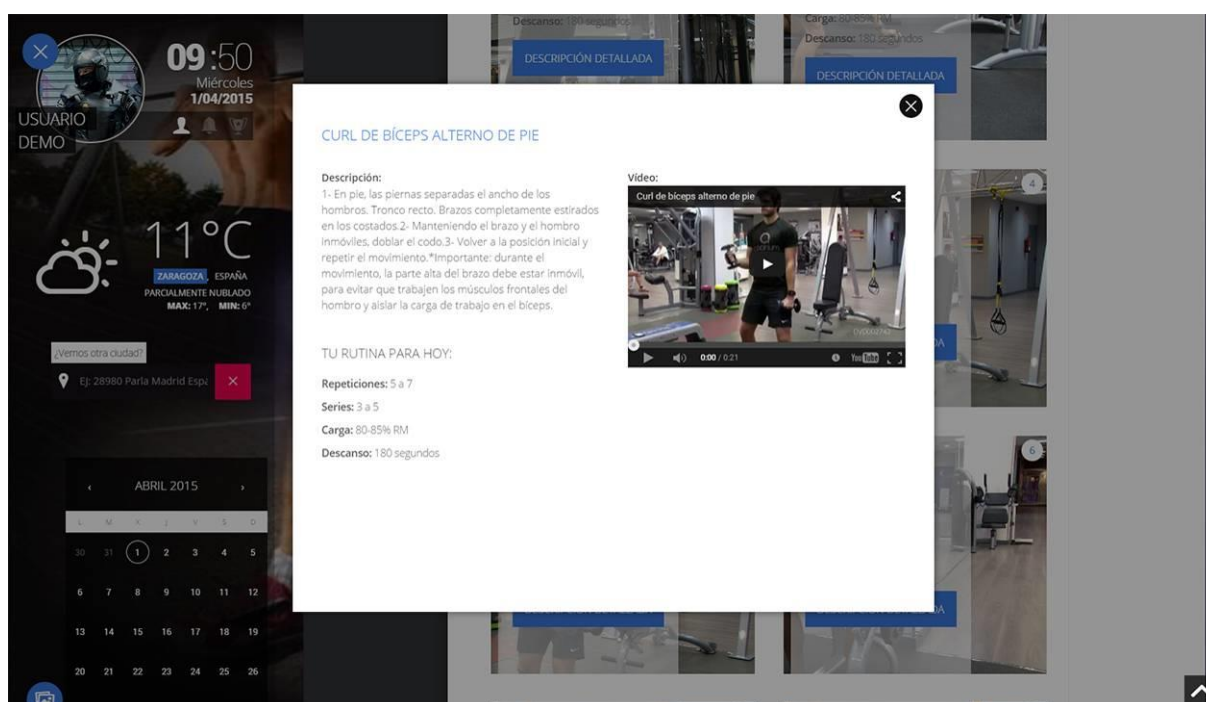
Repeticiones: 5 a 7
Series: 3 a 5
Carga: 80-85% RM
Descanso: 180 segundos

DESCRIPCIÓN DETALLADA

Curl de bíceps en banco scott

Repeticiones: 5 a 7
Series: 3 a 5
Carga: 80-85% RM
Descanso: 180 segundos

DESCRIPCIÓN DETALLADA

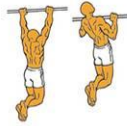


El alumno también dispone de una sección de manuales teóricos, en formato SCORM, en HTML5. De esta forma se fomenta la interactividad de los contenidos con imágenes a color, vídeos y ejercicios que hay que realizar. Con estos manuales interactivos buscamos que el alumno conozca por qué es importante 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.



- **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.

☰ MENÚ FUERZA TRÉN SUPERIOR 2/4
← 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 interválico 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 cardíaca máxima).

 ANTERIOR
 SIGUIENTE
 PANTALLA
 ESTADO
 GUARDAR
 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 'NUEVO MENSAJE' (New Message) form within the Personal Trainer System 360 interface. The form includes fields for 'Para:' (To: Preparador Físico - Policía Nacional Escala Básica), 'Docente:' (Teacher: Cualquiera), and 'Asunto:' (Subject:). There is an 'Adjunto:' (Attachment) section with a button labeled 'AÑADIR ARCHIVO' (Add File). Below the form is a rich text editor with various formatting options. At the bottom of the form are 'CANCELAR' (Cancel) and 'ENVIAR' (Send) buttons.

The background shows a dashboard with a calendar for April 2015, a section for 'ACTUALIZACIONES' (Updates), a 'Vídeo de presentación' (Presentation Video) section, and a 'Contacta con tu preparador físico' (Contact your physical preparator) section with a 'CONTACTAR' (Contact) button. The text 'TU NIVEL' (Your Level) is visible at the bottom right.

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.