



**INSTITUTO EDUCATIVO OLIMPIA-FORMACIÓN INTEGRAL DEPORTIVA**

# **PERSONAL TRAINER**

**Prof. JAVIER PINILLOS PEREYRA**  
**Preparador Físico de Alto**  
**Rendimiento**







PresenterMedia 



# OBJETIVOS

*Conceptualización del entrenamiento deportivo*

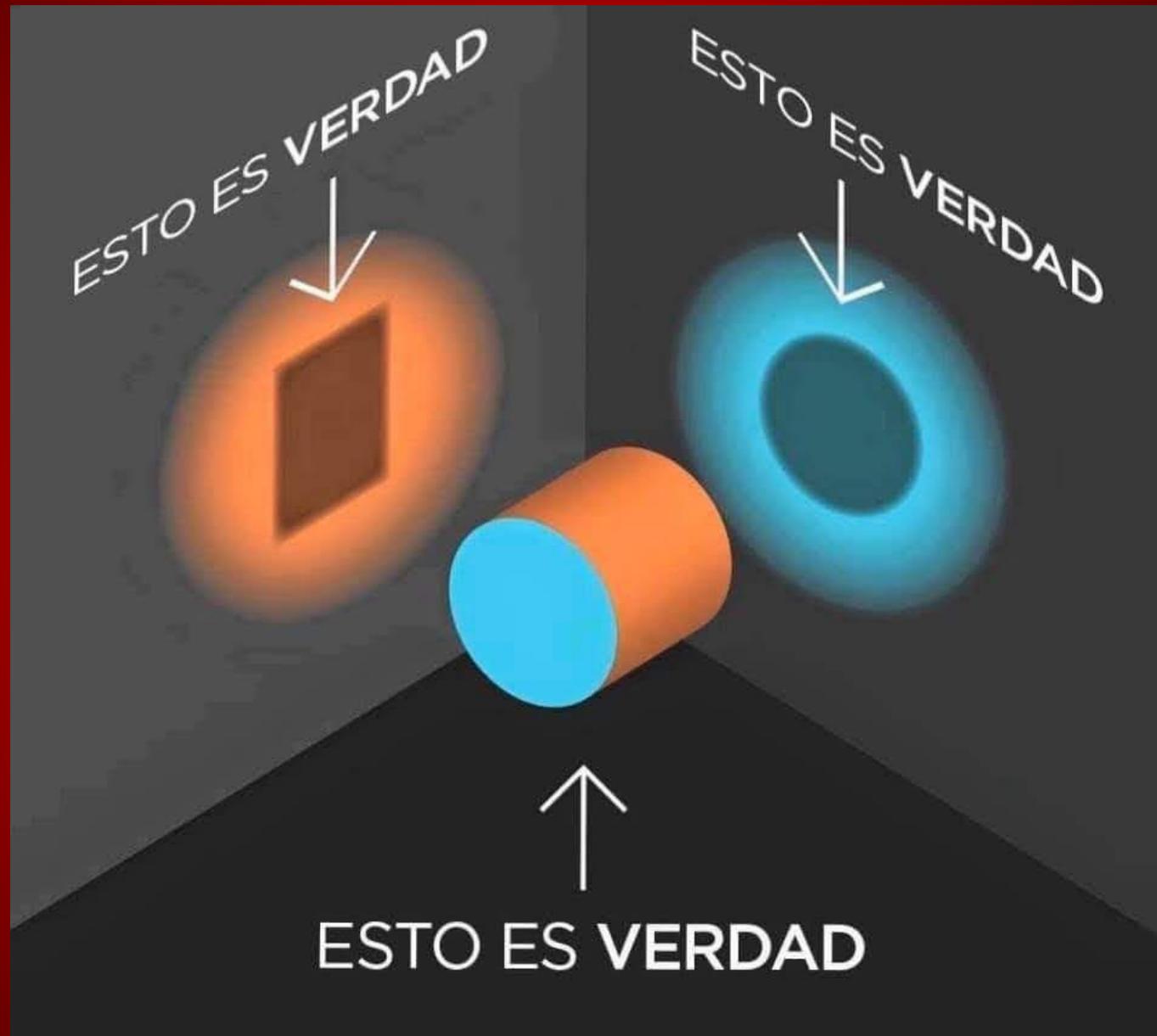
*Principios Pedagógicos*

*Intercambio profesional*





Cómo sabe que tengo una  
dificultad de aprendizaje?  
Talvez usted tiene una dificultad  
de enseñanza.





# QUALIDADES DEL ENTRENADOR

TRANSMISIÓN  
VIP

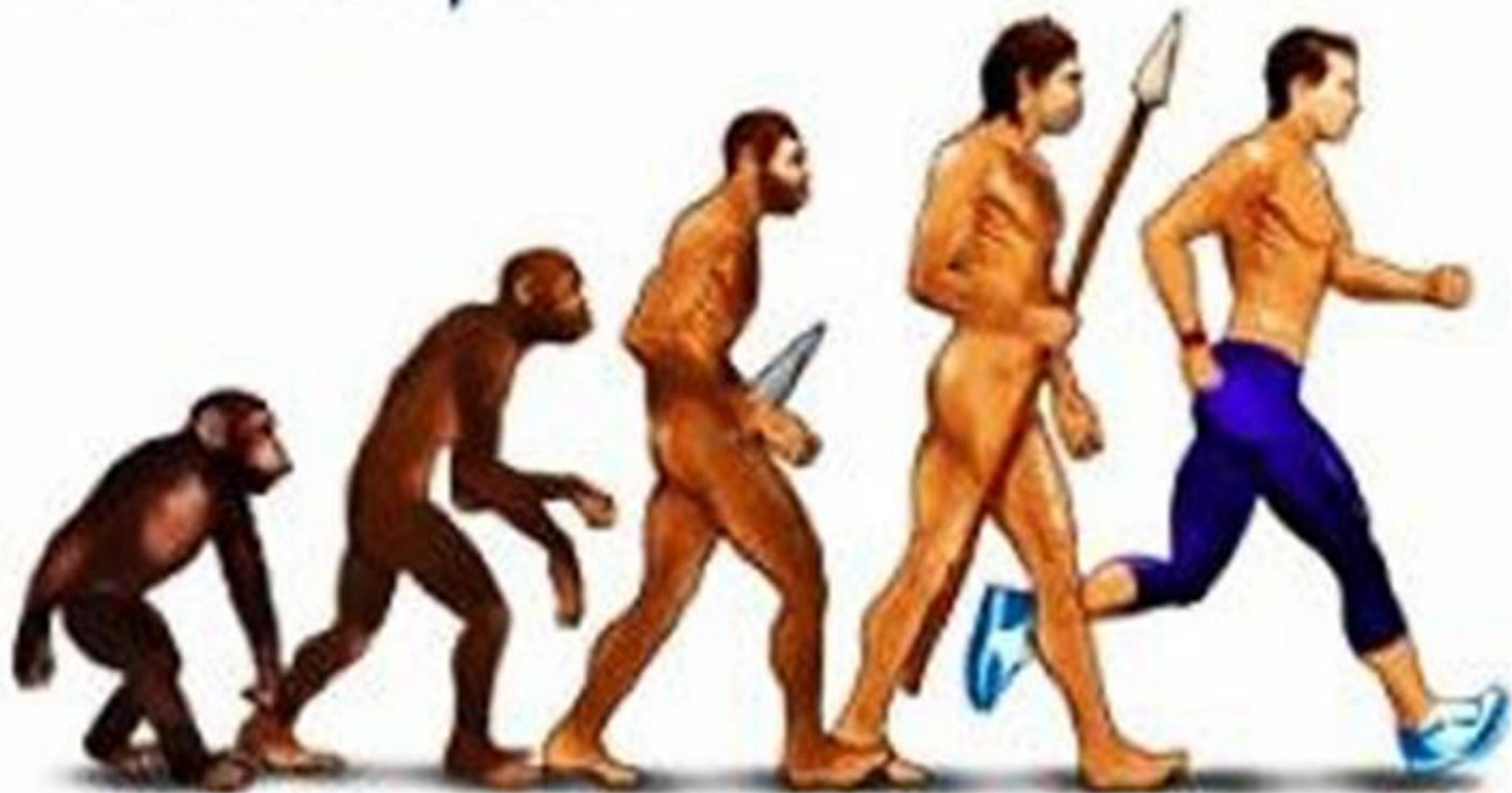
GESTIÓN DEL  
ENTORNO

DIRECCIÓN GRUPAL

AUTOCONTROL

# TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO





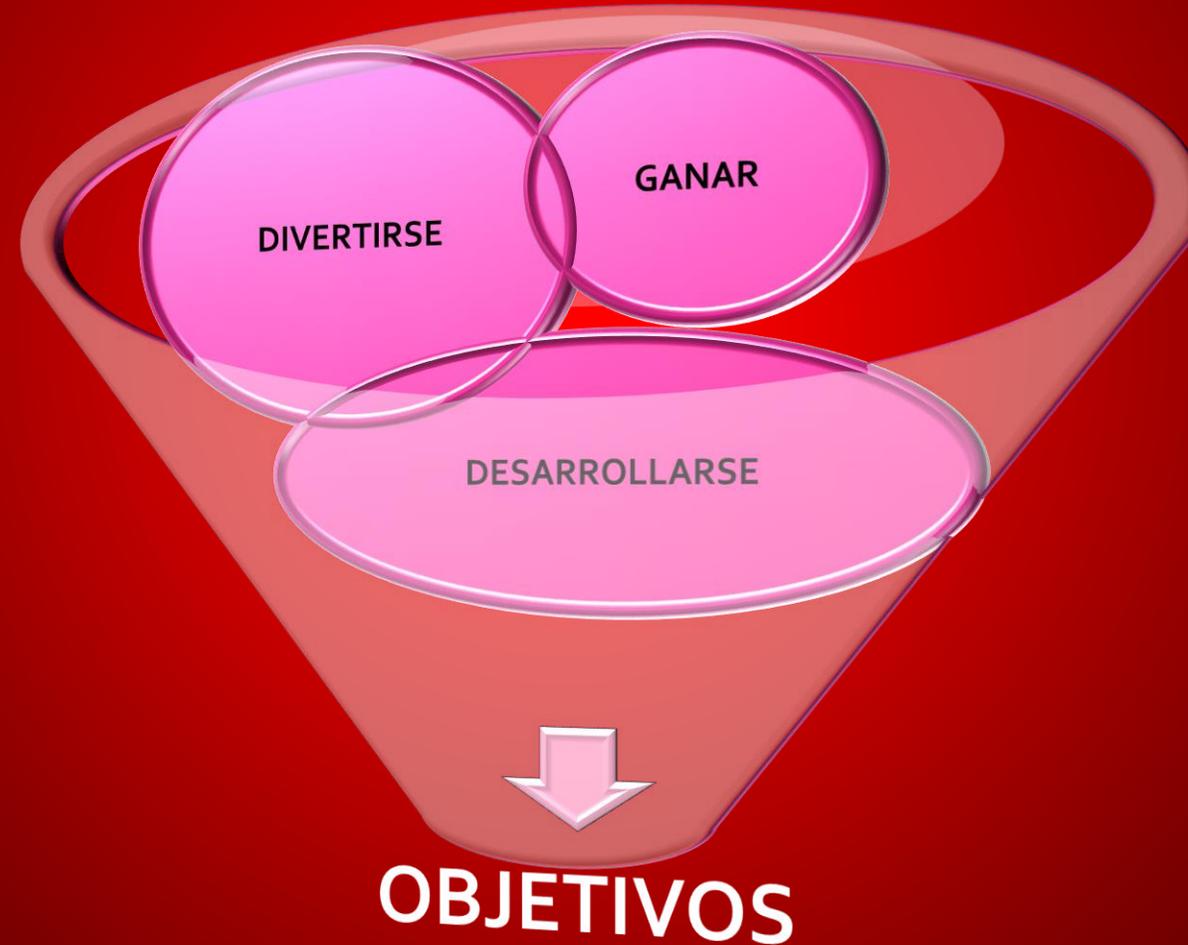
# ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Podemos entender el entrenamiento como un proceso en el que el deportista es sometido a estímulos conocidos y planificados (cargas) que provocan en él una fatiga controlada que, tras los suficientes y adecuados procesos de recuperación, conllevan una mejora del rendimiento deportivo específico.

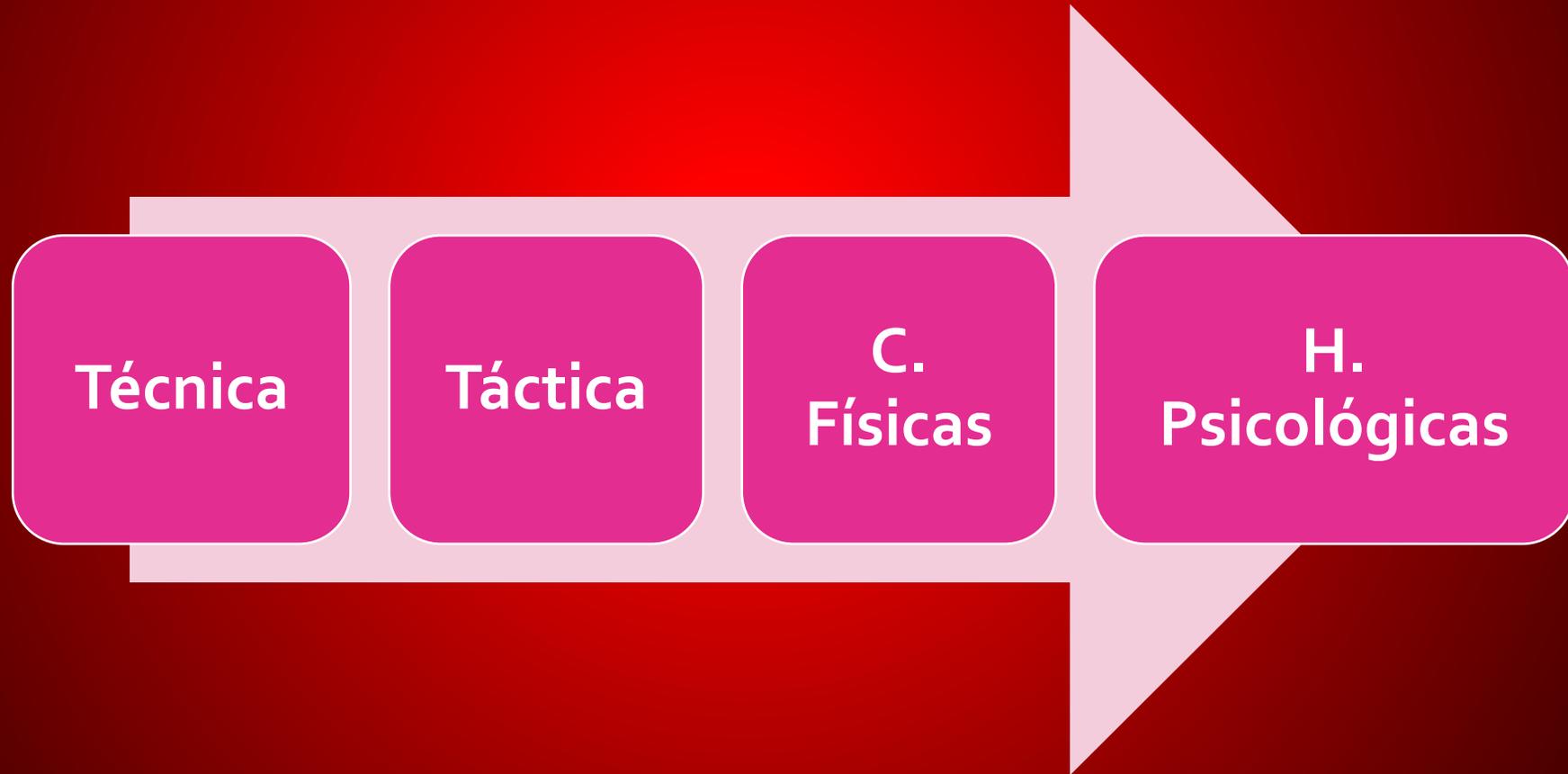
Benítez., S. (2014)



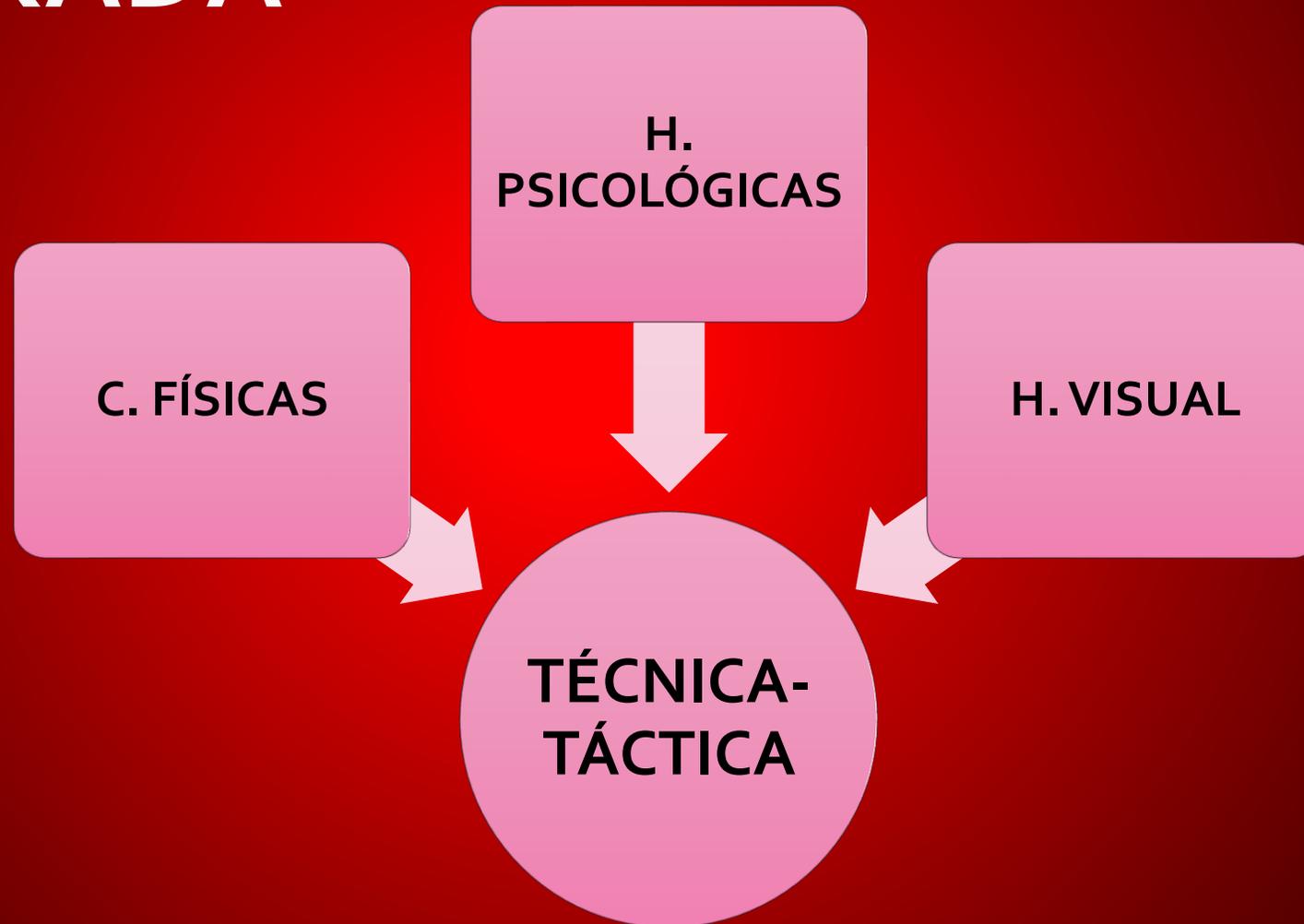
# OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO



# METODOLOGÍA PLURIDISCIPLINAR



# METODOLOGÍA INTEGRADA



# OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

## BIOLÓGICA

Desarrollo físico multilateral y especial

Dominar la técnica y táctica

Fortalecer la salud y evitar traumas deportivos

Adquirir conocimientos prácticos y experiencias

Garantizar la integración de cualidades, hábitos y conocimientos.

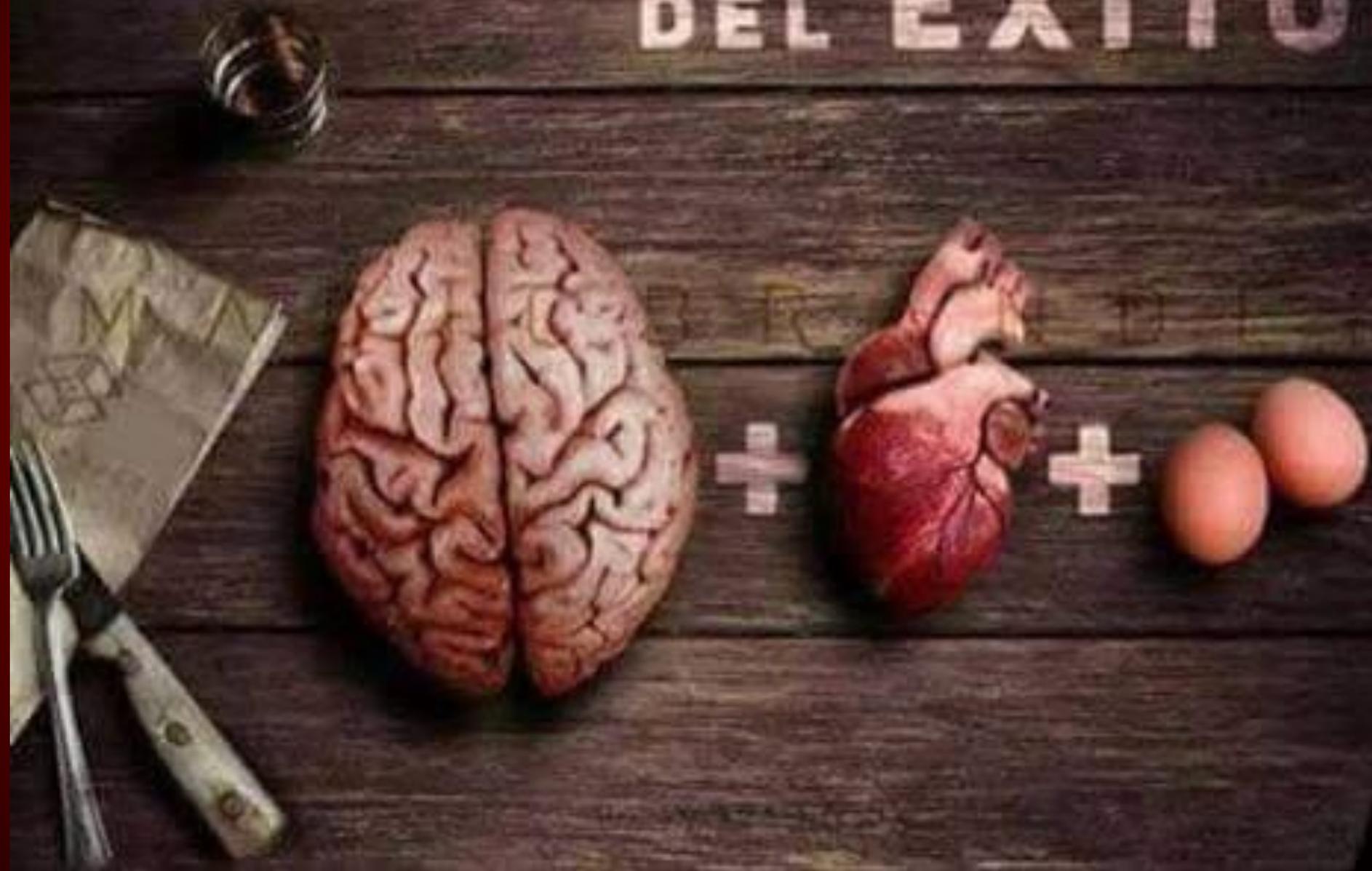
## HOLÍSTICA



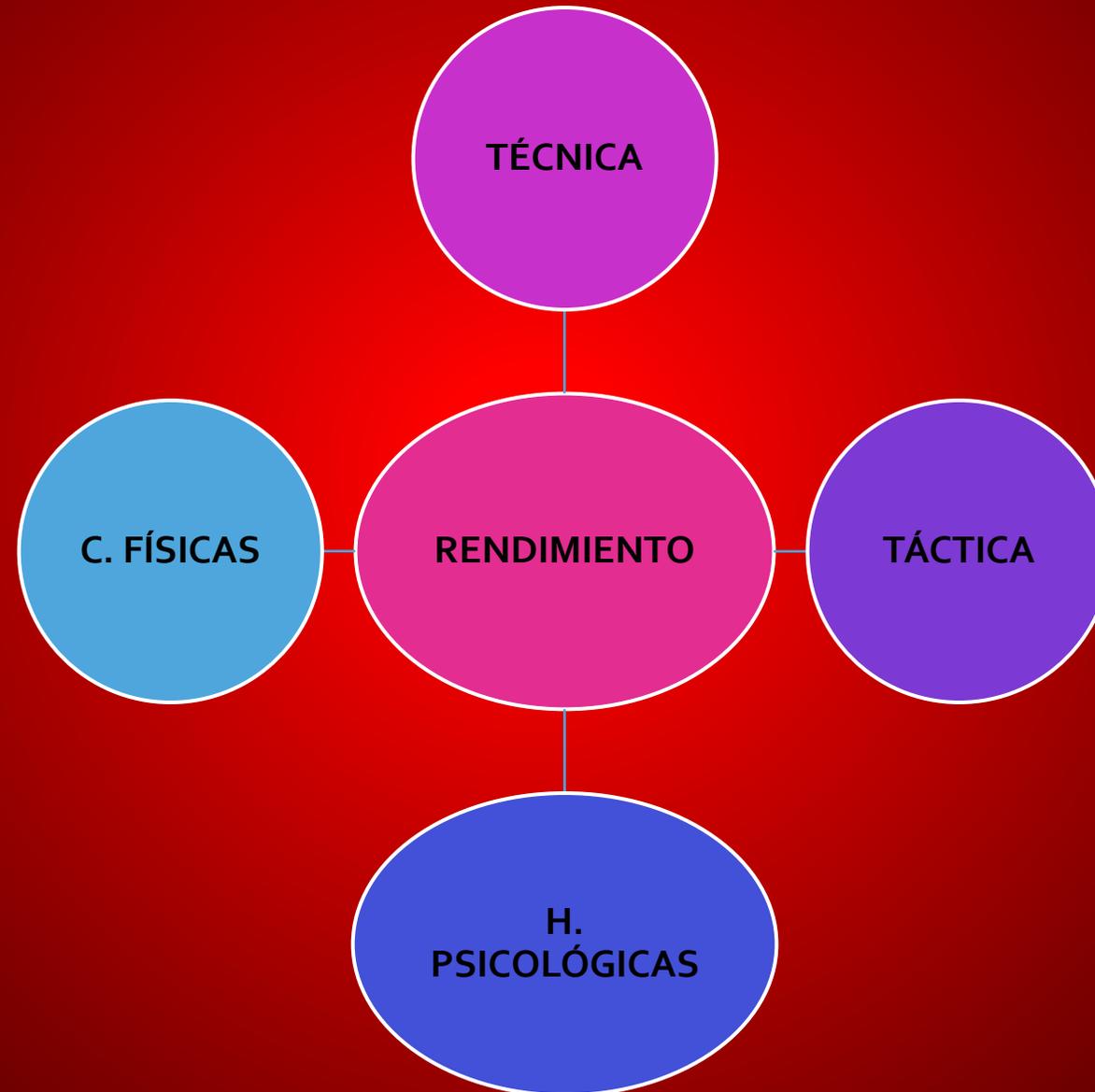




# INGREDIENTES DEL ÉXITO



# PROCESO DE ENTRENAMIENTO







# PROCESO DE ENTRENAMIENTO

CARGA

FATIGA

RECUPERACIÓN

SUPERCOMPENSACIÓN

ADAPTACIÓN

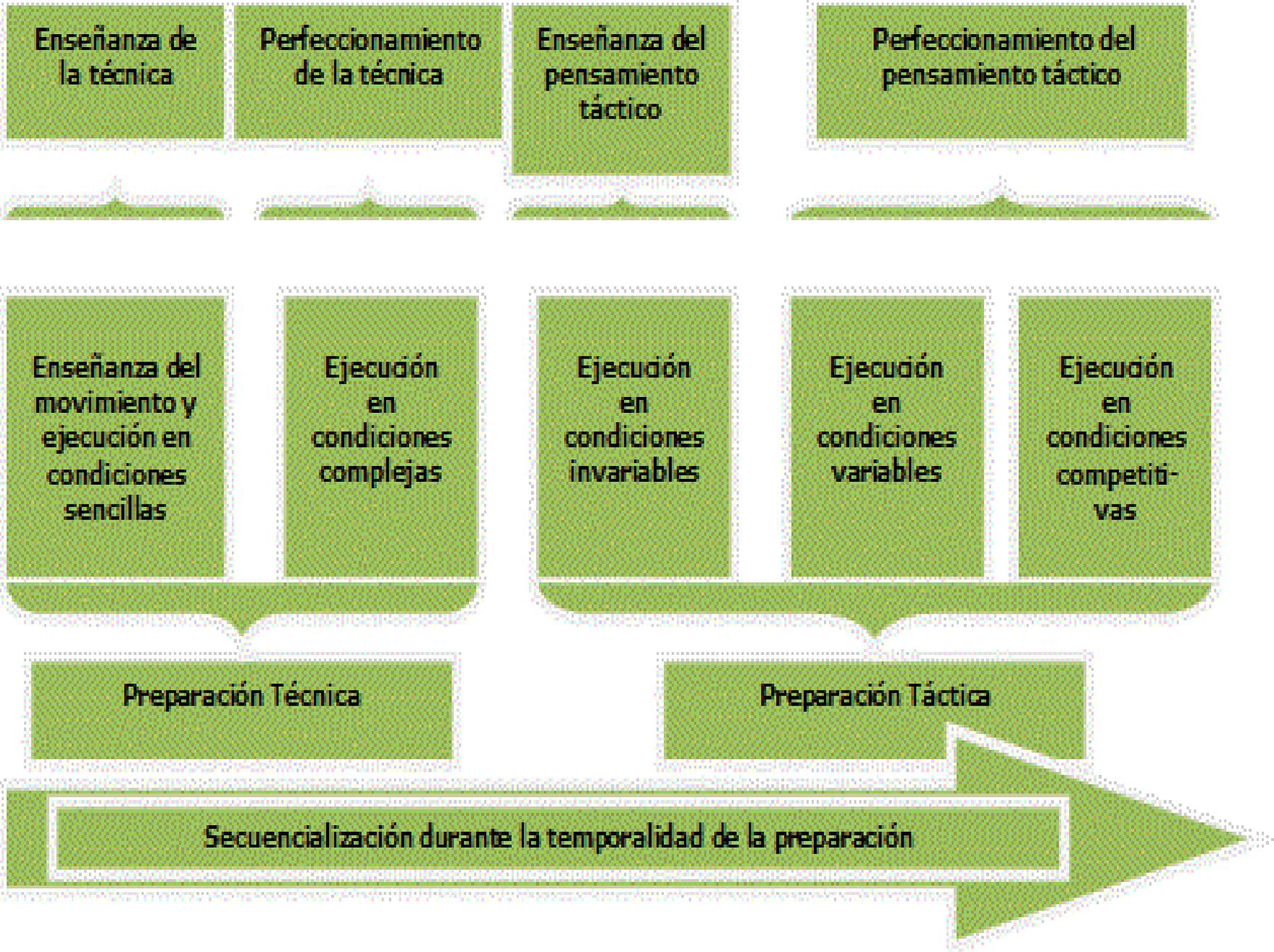
AUMENTO  
RENDIMIENTO

# Pirámide del Rendimiento Deportivo



Cook, 2010; Hicks, 2011

*Cook, 2010; Hicks, 2011.*

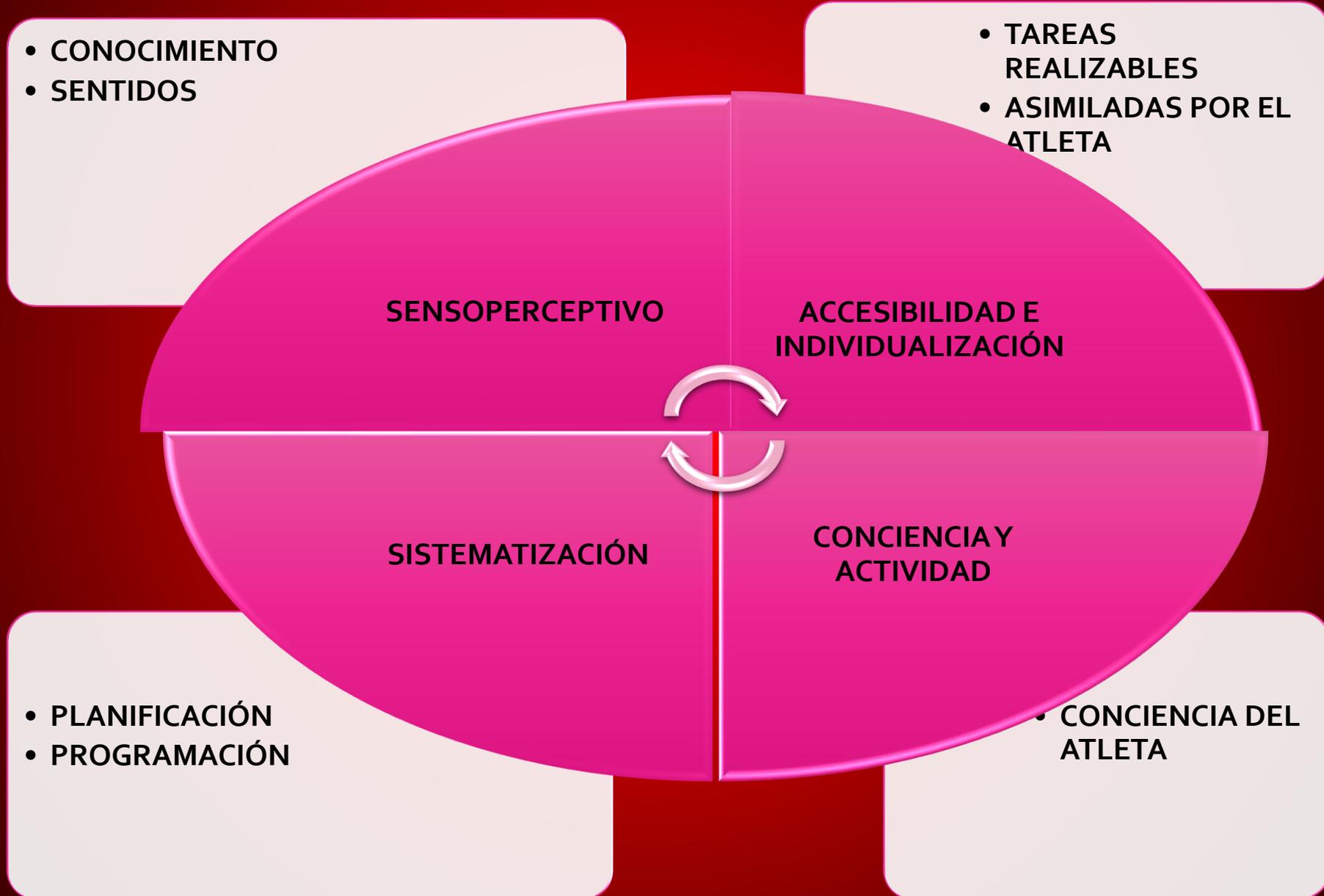








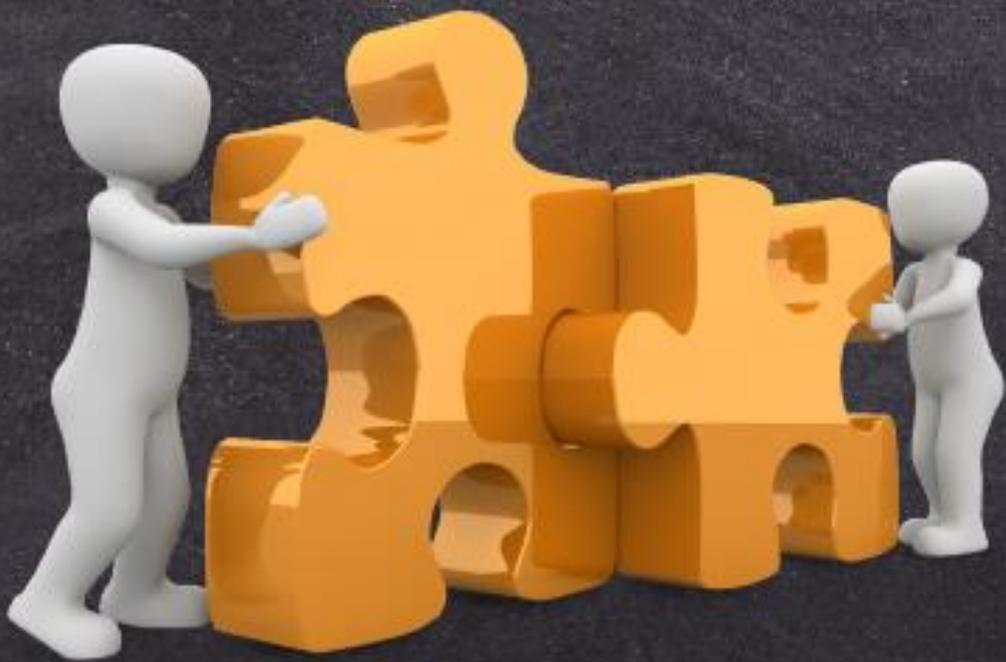
# Principios Pedagógicos





**¿Qué debemos considerar para maximizar el aprendizaje?**

1. Selección de ejercicios
2. Instrucciones / Visual
3. Foco atencional



## Habilidades motrices "atléticas"





# 3. Tren superior - Empujes



Verticales



Horizontales



Verticales



Horizontales



# 4. Tren superior - Tracciones

# 5. Core



Anti-Extensión



Anti-Rotación



Anti-flexión



Anti-Flexión lat



# 6. Saltos y caídas

Jump



Bound



Hop

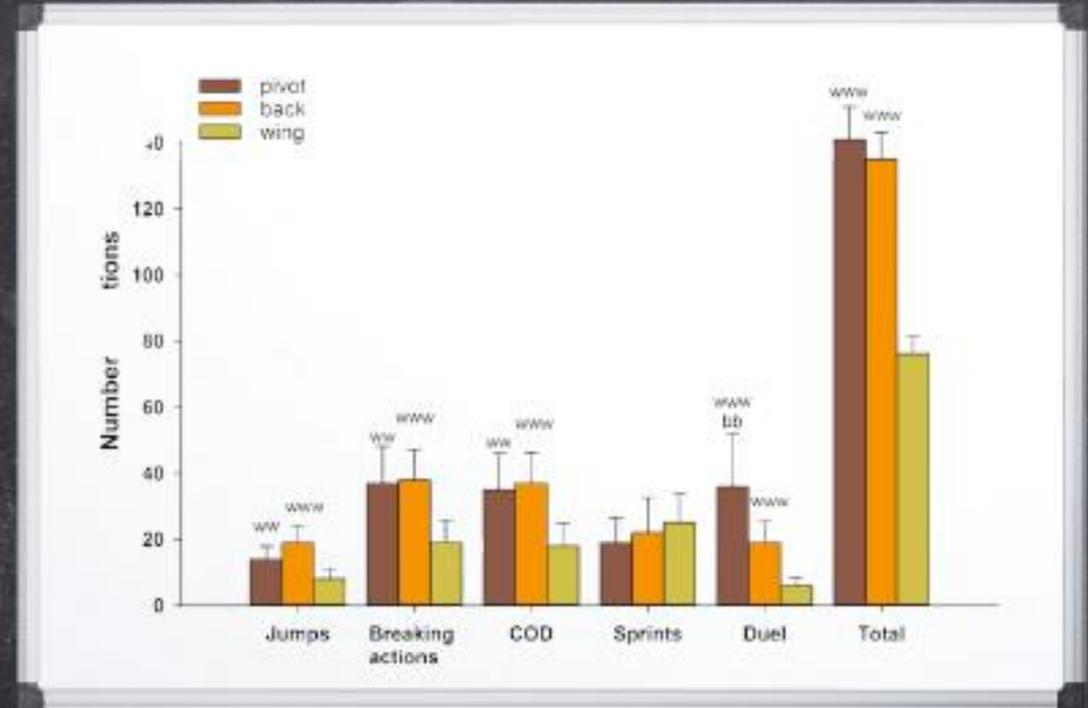


# 7. Lanzar, recibir...

# 8. Acelerar, decelerar, re-acelerar



El propio deporte nos proporciona una gran cantidad de estas acciones en entrenamientos y partidos



# AUBURN FOOTBALL ATHLETIC PERFORMANCE



FOOTBALL



ATHLETIC PERFORMANCE

E.D.D.

154 KG



**GRACIAS**

*Flora & Ulysses*