



Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo I Clase 1y 2



Javier
Pinillos

Perfil profesional

Universidad Peruana Cayetano Heredia
Ciencias del deporte y cultura física.

Centro de Alto Rendimiento Barcelona-España
Ciencias del deporte aplicada para entrenadores Solidaridad Olímpica.

Experiencia laboral

Especialista Deportes Parapanamericanos.
Proyecto Especial Lima 2019

Coordinador de operaciones en los juegos panamericanos y parapanamericanos
Lima 2019-Especialista 1.

Director de Deportes del Grupo Rendimiento Deportivo
Preparador Físico.

Comité Olímpico Peruano

Expositor y conferencista en la especialidad de metodología, planificación y
preparación física.





PresenterMedia





OBJETIVOS



Conceptos PF

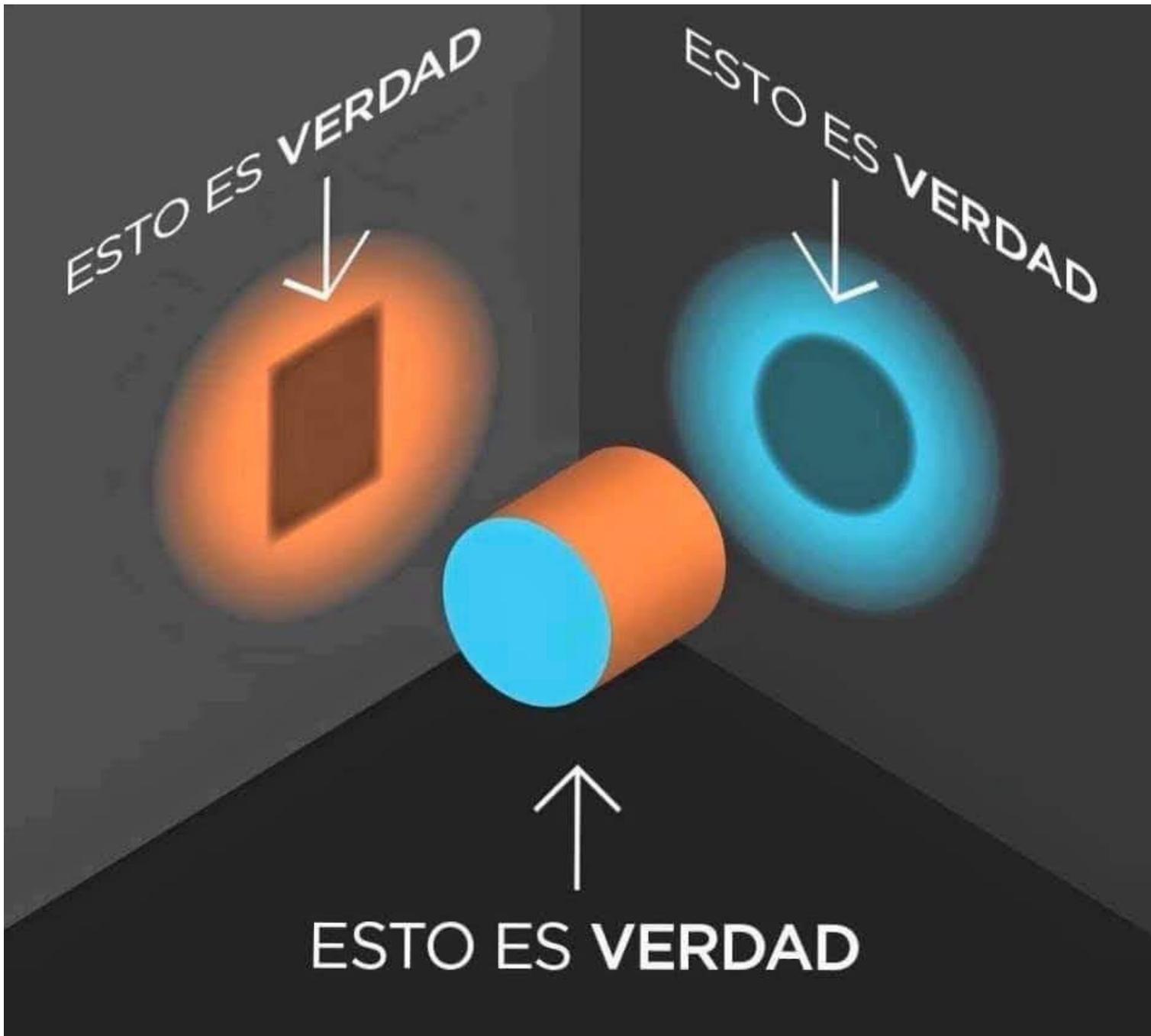
Conceptualización del entrenamiento deportivo

Elementos de la acción deportiva

Intercambio profesional



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





CUALIDADES DEL ENTRENADOR



Los Pumas

- https://youtu.be/ir1Z4B_Qhqw

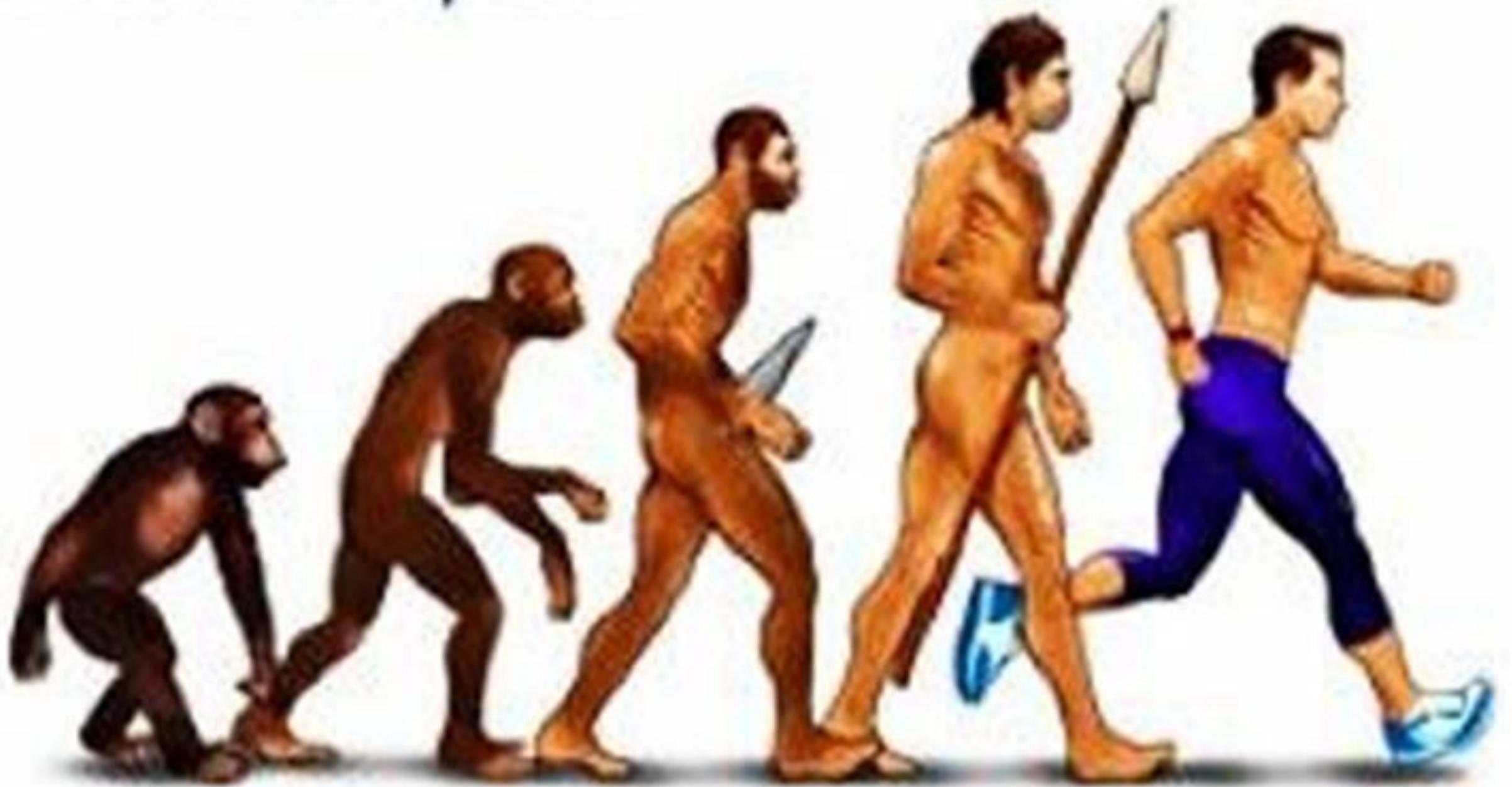
TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Evolución de
las sociedades**

**Tendencias
ideológicas**

Polimetódica





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



15

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



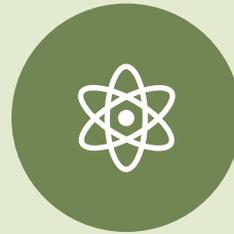
METODOLOGÍA PLURIDISCIPLINAR



TÉCNICA



TÁCTICA

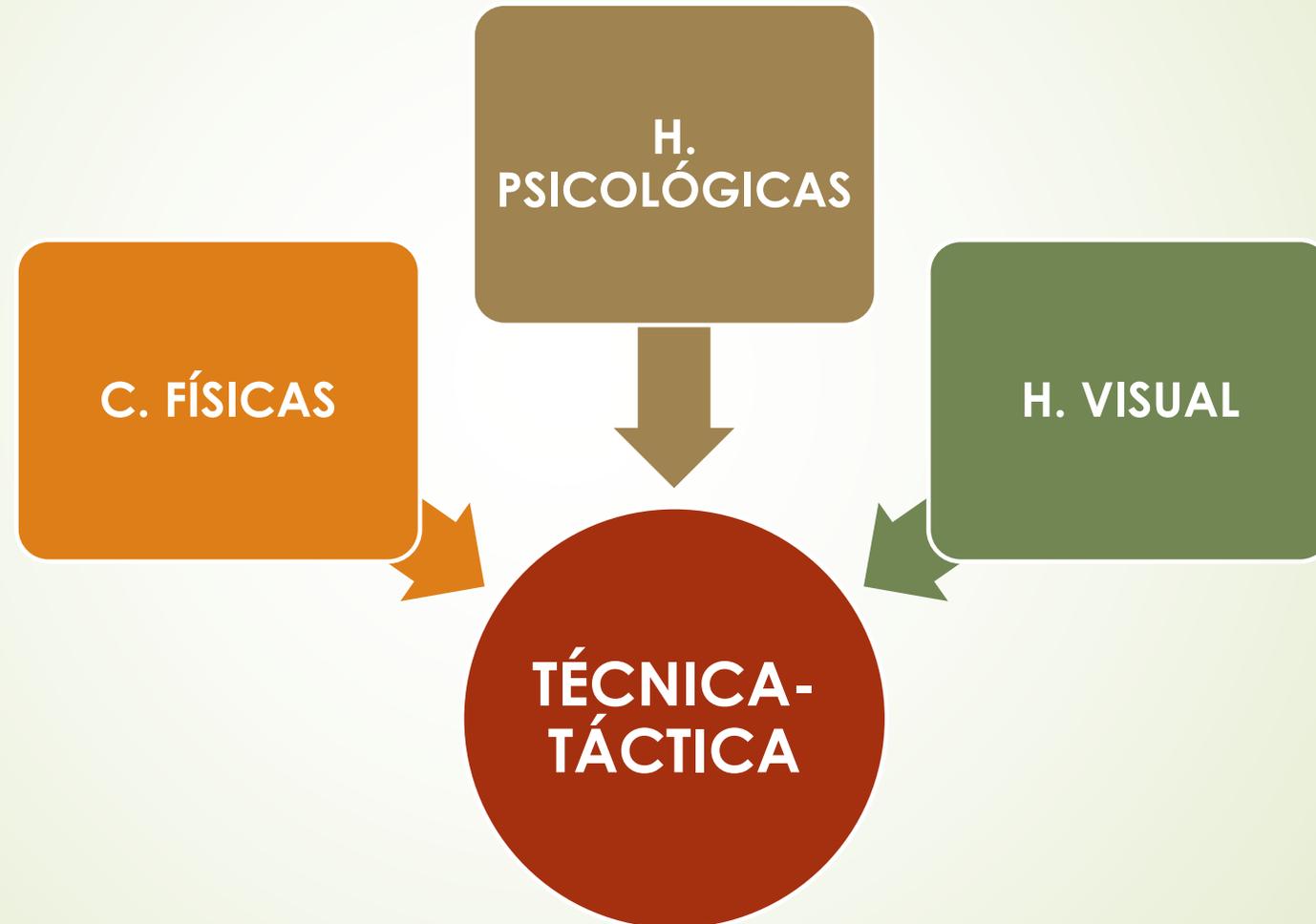


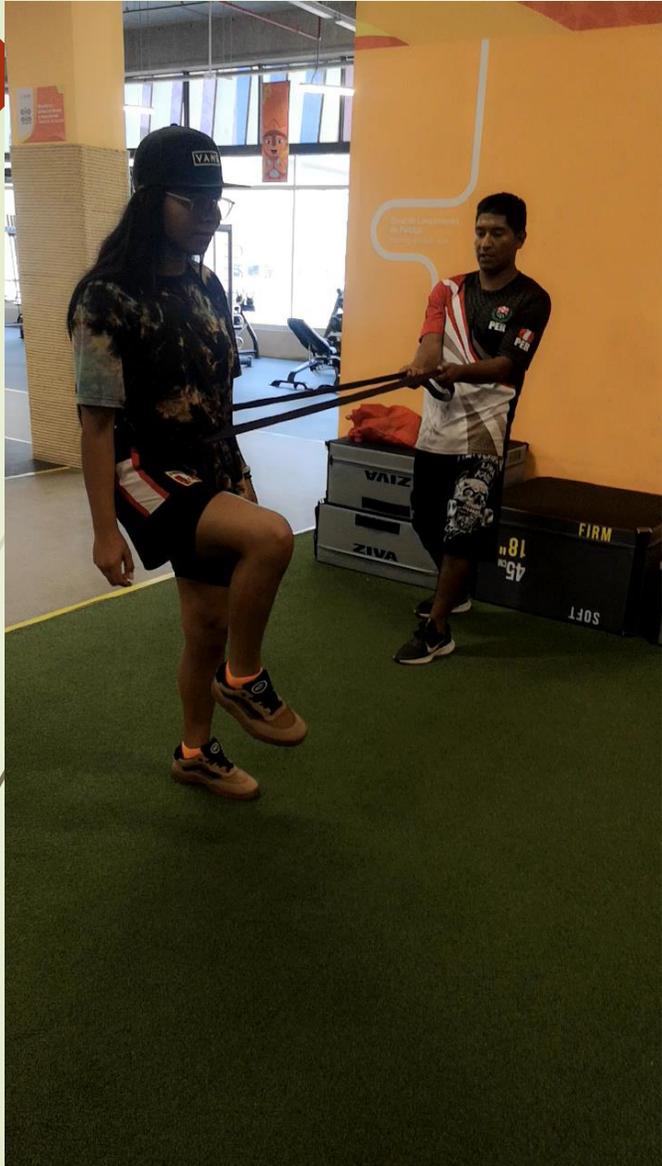
C. FÍSICAS



**H.
PSICOLÓGICAS**

METODOLOGÍA INTEGRADA







INGREDIENTES DEL ÉXITO



PROCESO DE ENTRENAMIENTO



PROCESO DE ENTRENAMIENTO

CARGA

FATIGA

RECUPERACIÓN

SUPERCOMPENSACIÓN

ADAPTACIÓN

**AUMENTO
RENDIMIENTO**



AUBURN FOOTBALL ATHLETIC PERFORMANCE



FOOTBALL



ATHLETIC PERFORMANCE

E.D.D.

Pirámide del Rendimiento Deportivo

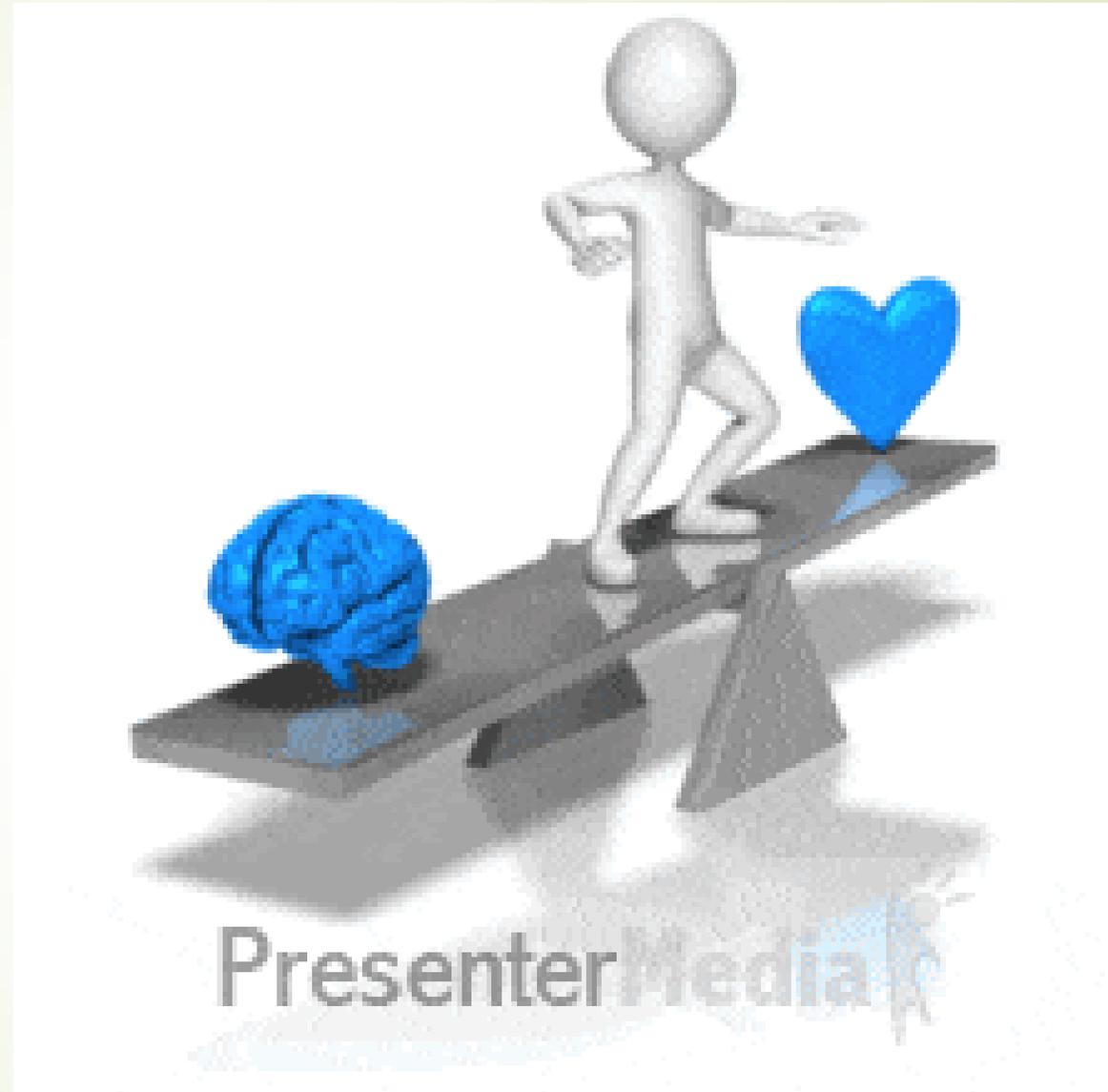


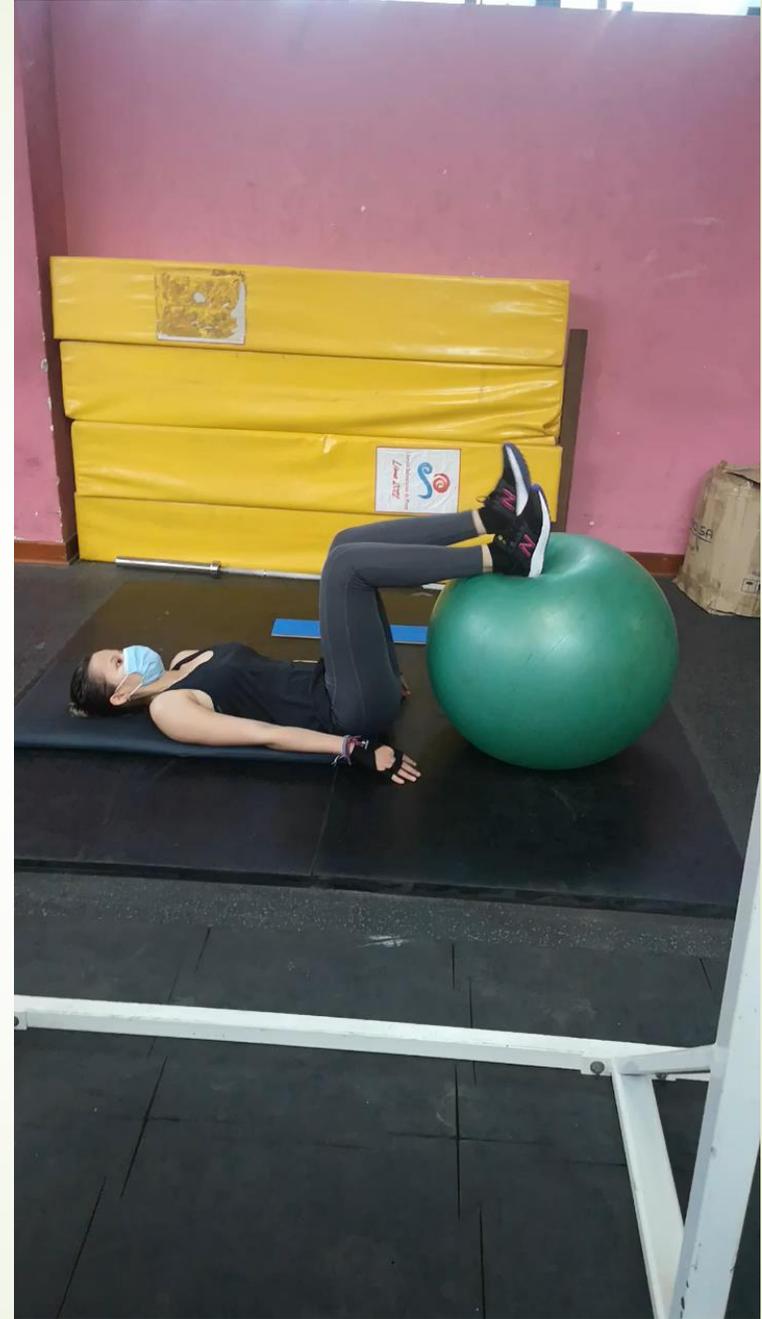
Cook, 2010; Hicks, 2011

Cook, 2010; Hicks, 2011.



ACCIÓN DEPORTIVA





ELEMENTOS DE LA ACCIÓN DEPORTIVA

BÁSICOS

Estabilidad

Equilibrio

TÉCNICO O TECNICO- TACTICO

Posición

Postura

Contacto

Desplazamiento

Presa

Distancia

Impacto

Control

Caída

TÁCTICA

Percepción y
análisis

Solución mental
del problema

Solución
psicomotora del
problema





**JAVIER
PINILLOS
PEREYRA**

PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRAL

MAESTRO y PROFESOR



- ▶ El/la maestro/a controla la clase, prepara la materia, la evaluación y acompaña al alumno en su proceso de aprendizaje. Se basa en el plan de estudios para saber qué debe de transmitir, usando una determinada metodología o didáctica para acercar el tema al otro.
- ▶ ¿Qué es el maestro de maestros?
- ▶ Es un reconocimiento a aquellas personas que realizan tan digna labor, quienes llevan el conocimiento de generación en generación instruyendo a la población e inculcando valores.
- ▶ Los términos profesor/a, docente y enseñante hacen referencia a quien se dedica profesionalmente a la enseñanza, ya sea con carácter general o especializado en una determinada área de conocimiento, asignatura, disciplina académica, ciencia o arte. Además de la transmisión de valores, técnicas y conocimientos generales o específicos de la materia que enseña, parte de la función pedagógica del profesor consiste en facilitar el aprendizaje para que el alumno (estudiante o discente) lo alcance de la mejor manera posible.

ENTRENADOR DEPORTIVO



- ▶ El profesor es la persona que enseña un conjunto de saberes, sin embargo, el maestro es aquel al que se le reconoce una habilidad extraordinaria en la materia que instruye. De esta forma, un docente puede no ser un maestro (y recíprocamente).
- ▶ El entrenador deportivo es un profesional capacitado para potenciar las habilidades de los atletas de alto rendimiento de una o varias disciplinas deportivas. Además, es responsable de afianzar valores éticos entre ellos, que los ayuden tanto en la competencia como en su vida personal.
- ▶ El entrenador, entrenador deportivo o director técnico (DT) es la persona encargada del entrenamiento físico, mental y técnico de un atleta o de un grupo de deportistas. Su gestión del personal es muy importante para la organización de un equipo deportivo.
- ▶ ¿Cuál es el objetivo de un entrenador deportivo?
- ▶ Su objetivo es promover y consolidar el rendimiento deportivo. Debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase y para cada capacidad física.



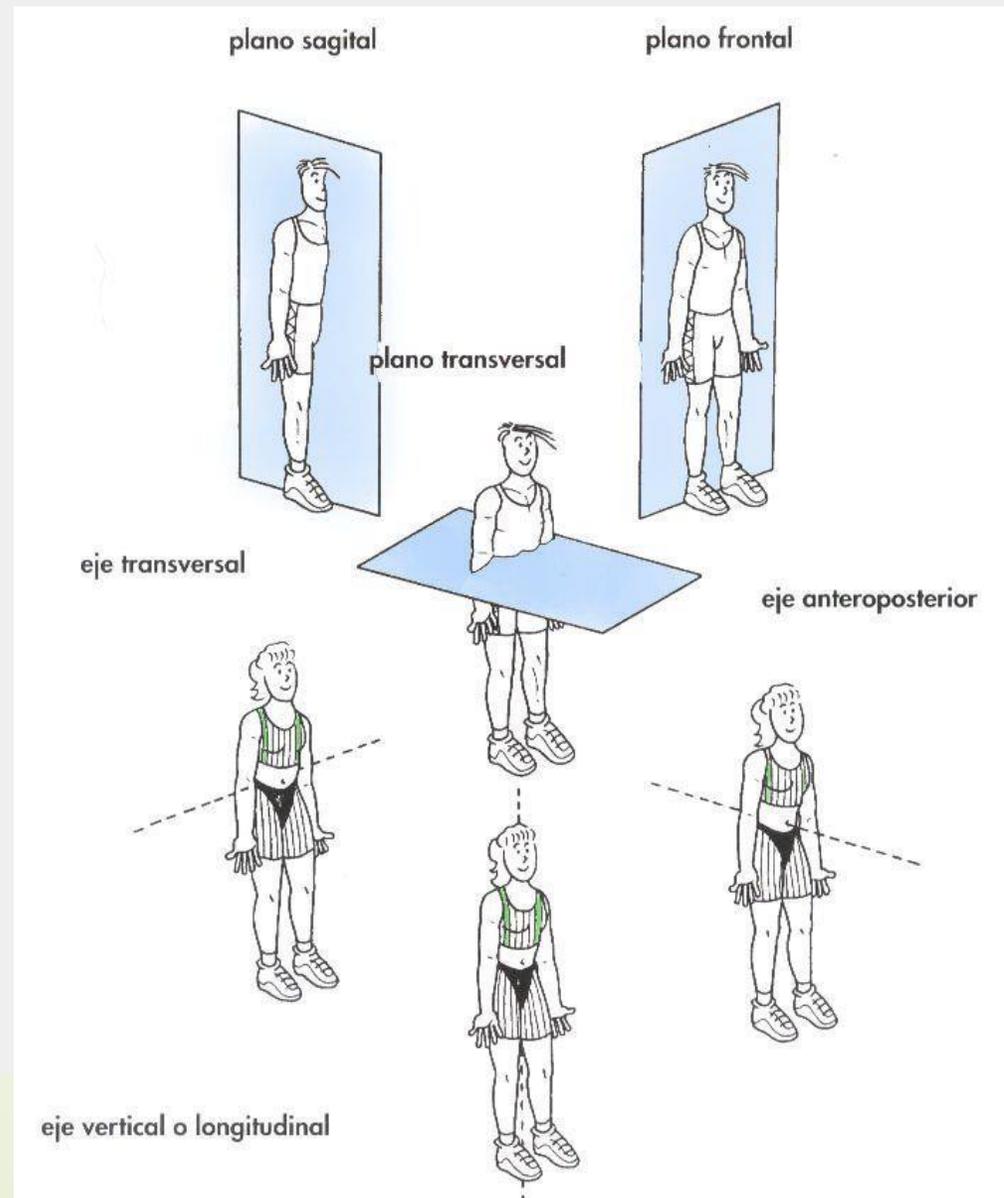
MUSCULOS EN ACCION

➤ https://youtu.be/rnOlmtXKgHk?list=PL7QxE2vSx-UjQxY6_QRAOeYBQ0bA1dejv

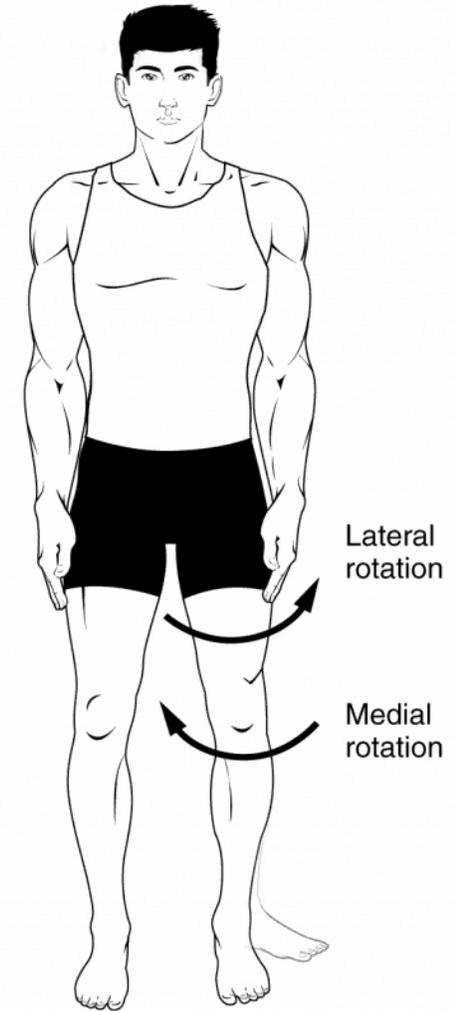
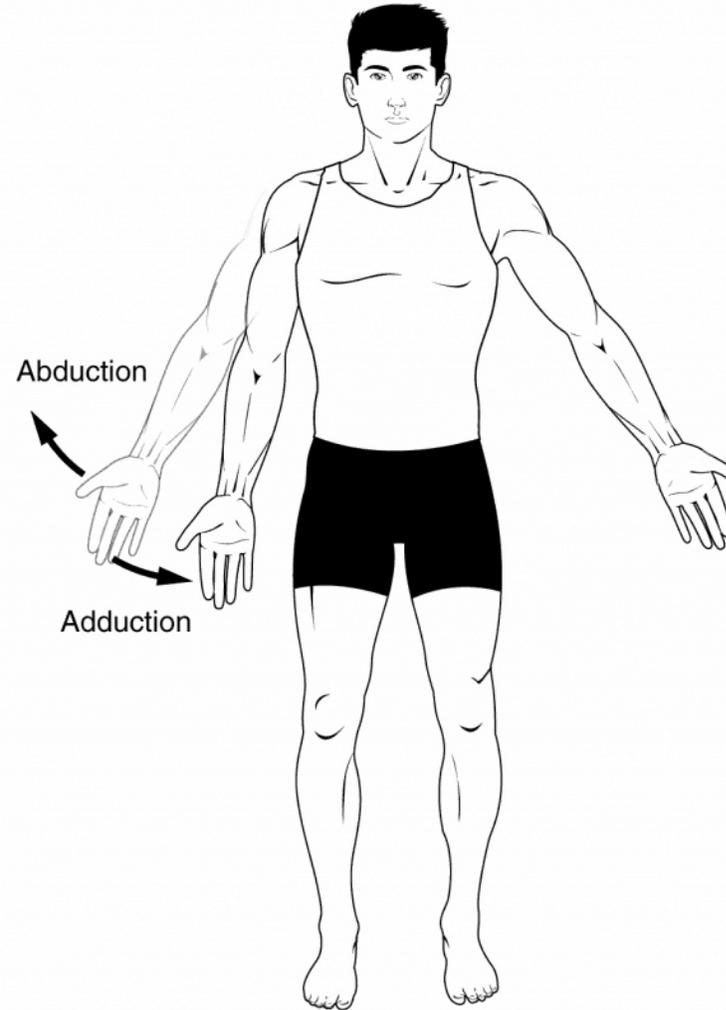
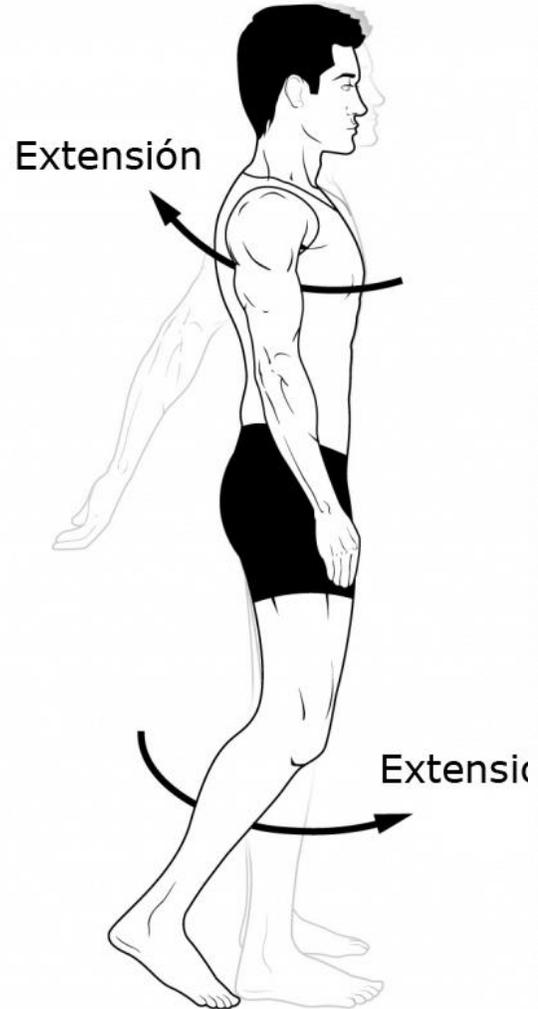
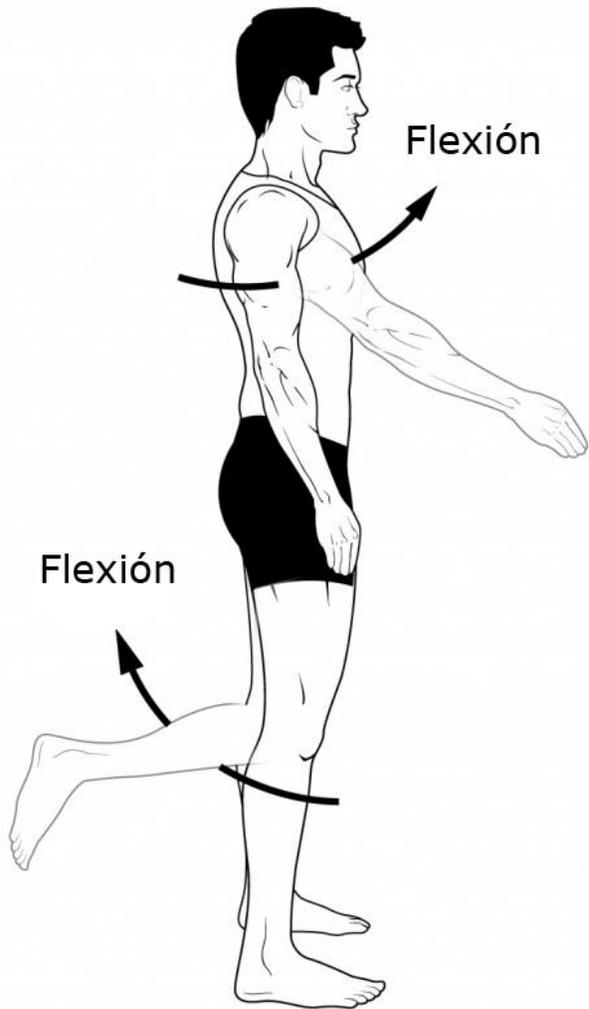
➤ <https://youtu.be/lwKeQoXk4mk>

EJES Y PLANOS

35



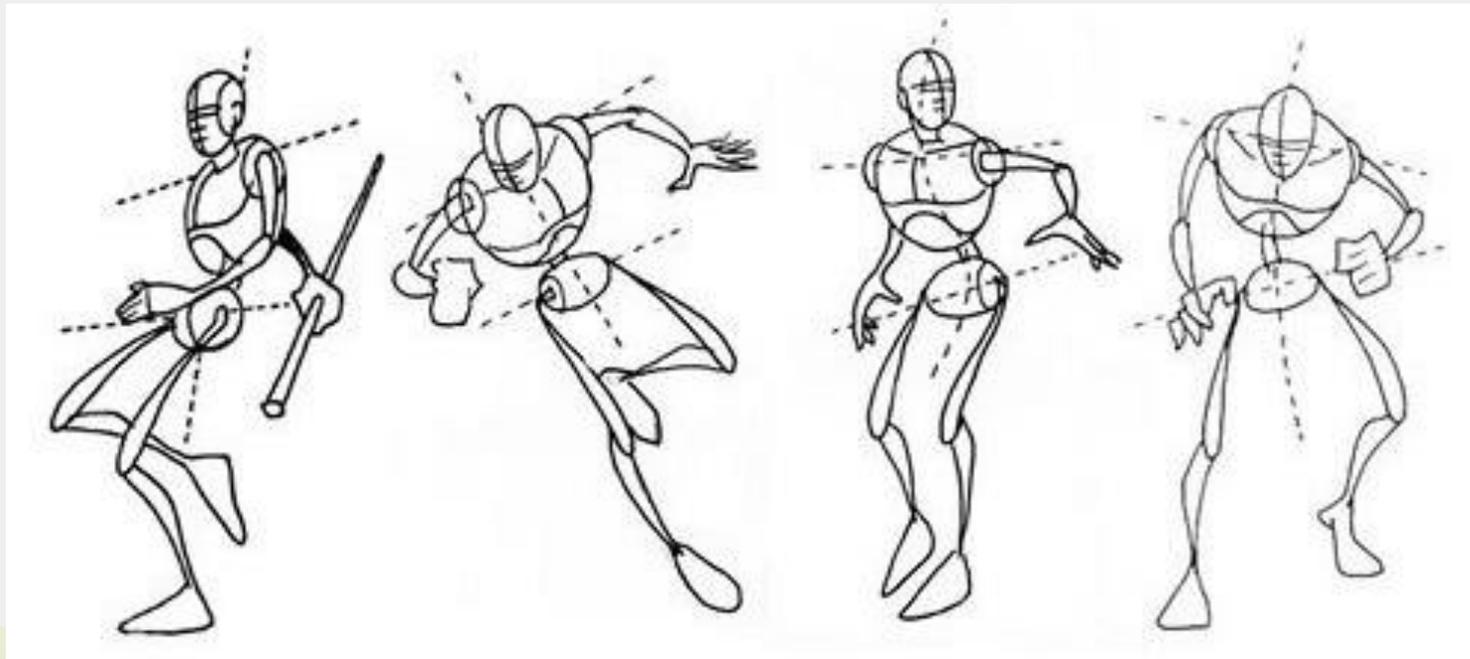
MOVIMIENTO



MOVIMIENTO

37

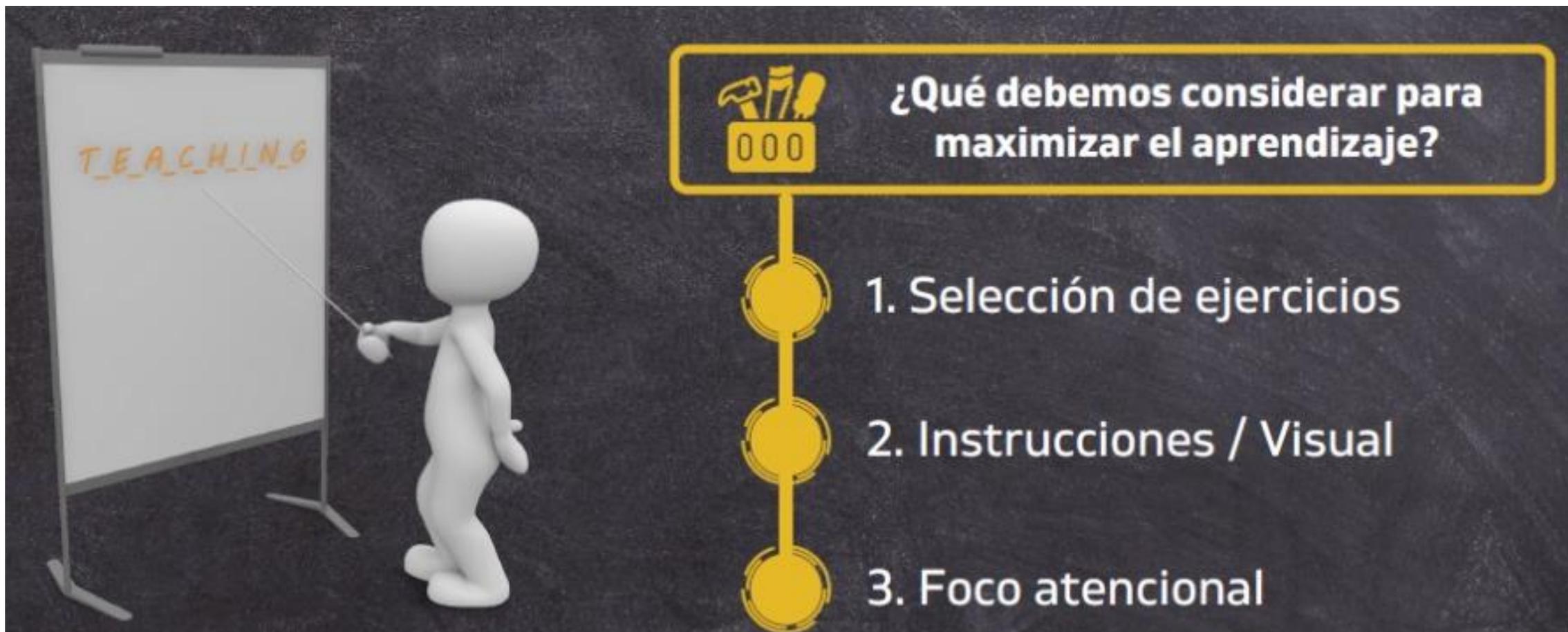
- A pesar de que cada plano tiene una relación con movimientos concretos, en la práctica se pueden dar diferentes movimientos en diferentes planos, aunque siempre existe un plano dominante.
- A la hora de planificar ejercicios en el entrenamiento, debemos de tener en cuenta la variable del plano de movimiento, para que de esta forma el cuerpo se pueda desarrollar eficazmente en cualquiera de los tres planos.



Principios Pedagógicos



SENSOPERCEPTIVO



¿Qué debemos considerar para maximizar el aprendizaje?

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



Habilidades motrices "atléticas"



1. Tren inferior - Bilateral



Dominancia cadera



Dominancia rodilla



2. Tren inferior - Unilateral

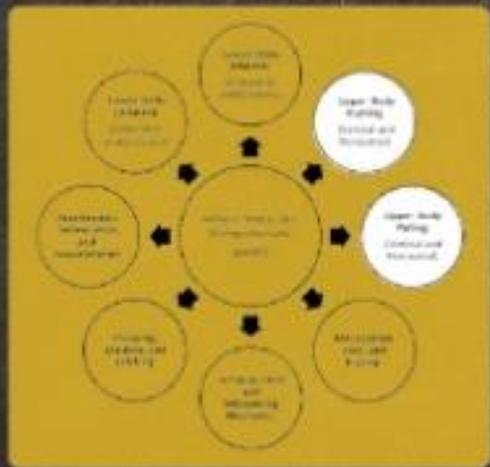
Dominancia cadera



Dominancia rodilla



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

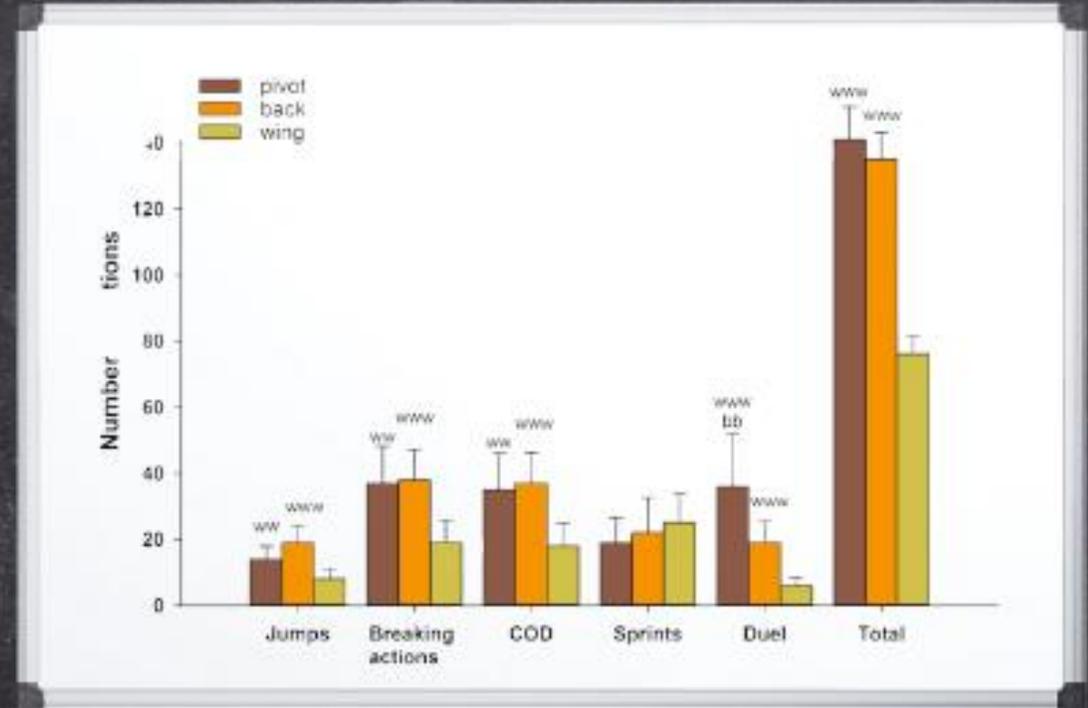


7. Lanzar, recibir...

8. Acelerar, decelerar, re-acelerar



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





! 54 KG



GRACIAS

Flora & Ulysses