

# Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo I: Clase 3



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

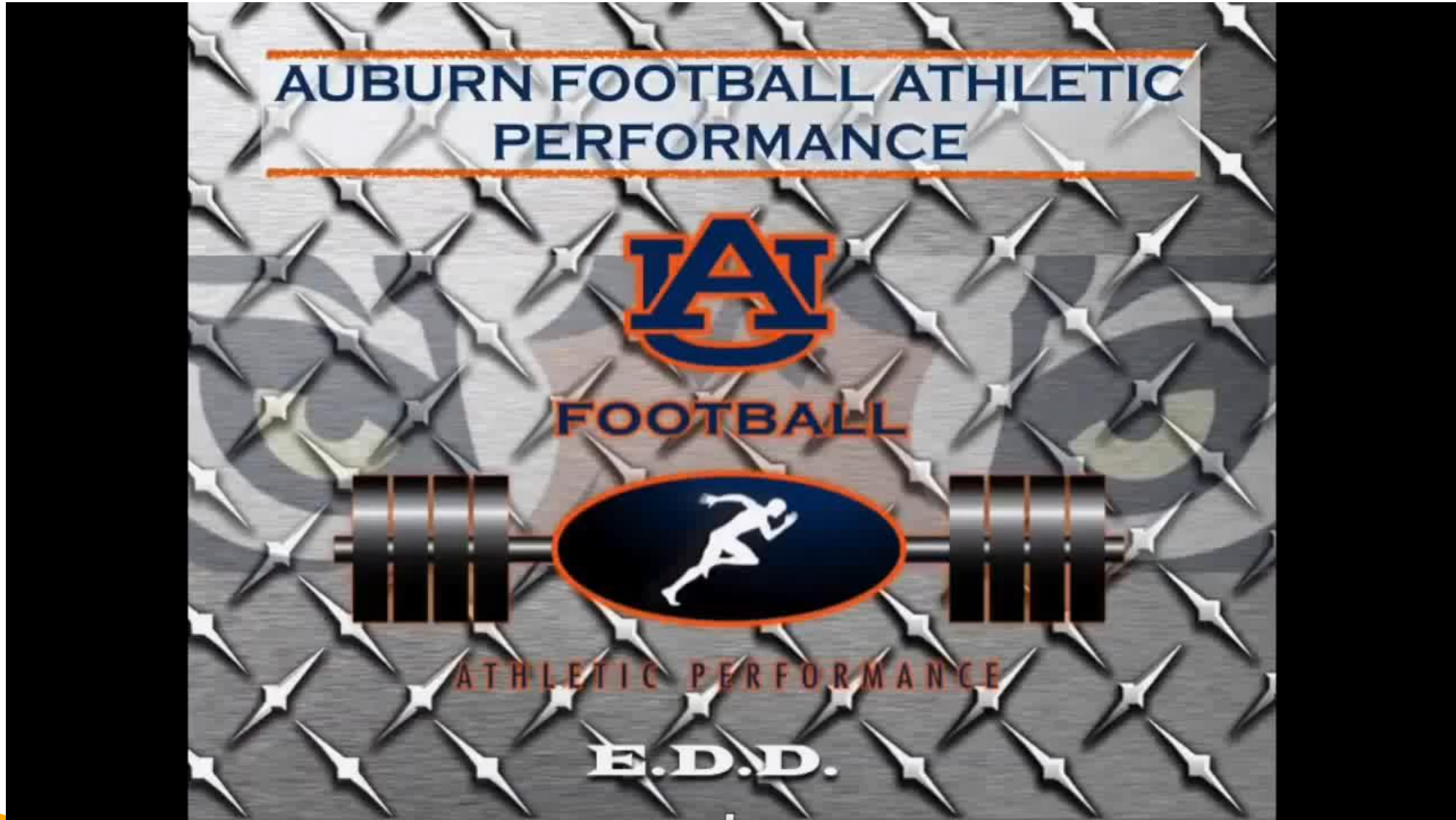
Especialista Deportes Parapanamericanos.  
Proyecto Especial Lima 2019

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.



AUBURN FOOTBALL ATHLETIC PERFORMANCE

IAI

FOOTBALL

ATHLETIC PERFORMANCE

E.D.D.





PresenterMedia



# Objetivos

*Principios Metodológicos del entrenamiento deportivo*

*Acción Deportiva*

*Intercambio profesional*



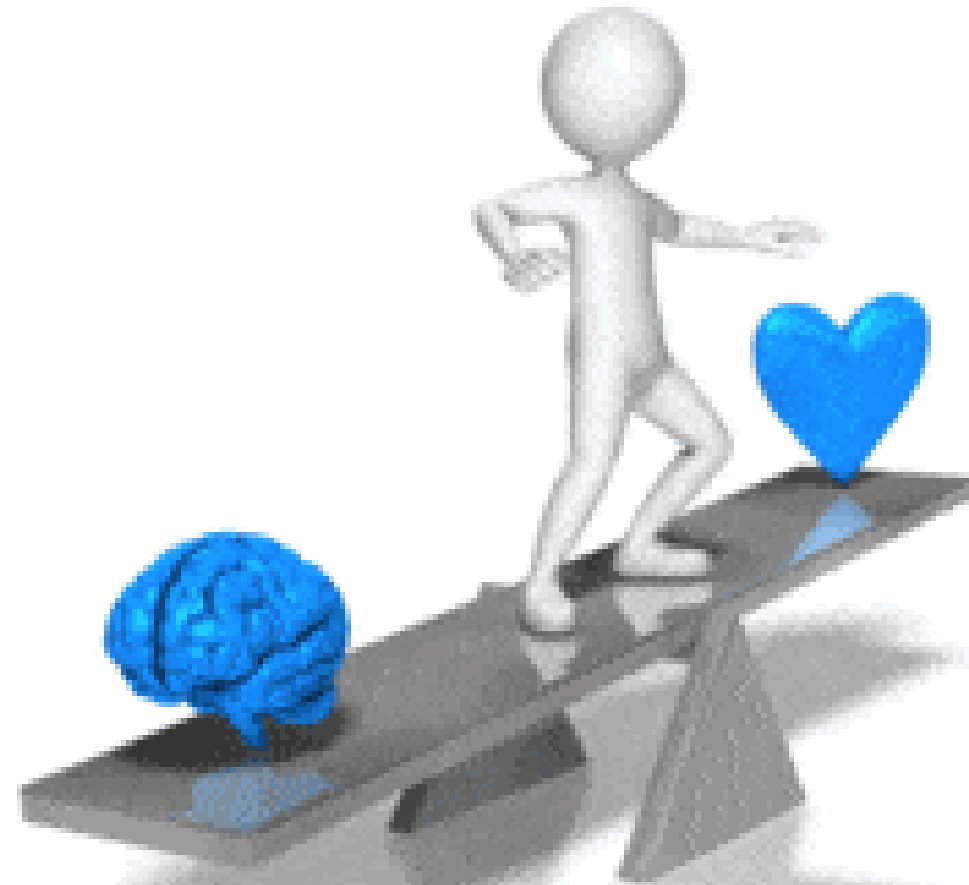
# ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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)



# ACCIÓN DEPORTIVA



Presenter Media

# ELEMENTOS DE LA ACCIÓN DEPORTIVA

## BÁSICOS

Estabilidad

Equilibrio

## TÉCNICO O TECNICO- TACTICO

Posición

Postura

Contacto

Desplazamiento

Presa

Distancia

Impacto

Control

Caída

## TÁCTICA

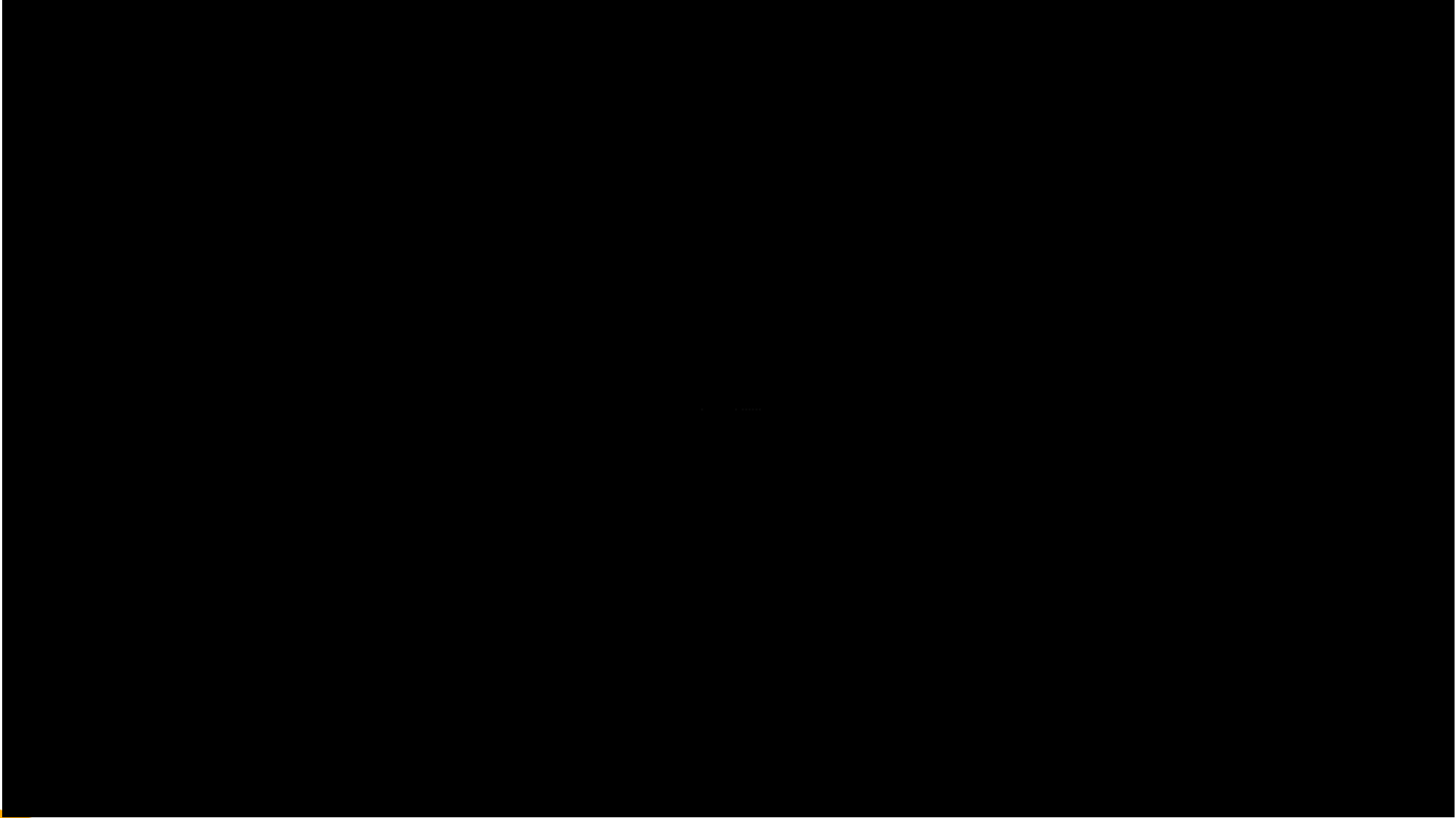
Percepción y  
análisis

Solución mental del  
problema

Solución  
psicomotora del  
problema



Olimpia





# PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Los principios del entrenamiento deportivos se definen como reglas generales aplicables en el entrenamiento de cualquier disciplina deportiva (Solé, 2006), es decir, son aspectos que ocurren por el simple hecho de aplicar un estrés físico al organismo. Esta carga puede estar destinada a la mejora del rendimiento en algún deporte, pero no olvidemos que estamos hablando de ejercicio físico, lo que significa que estos principios también deben ser tenidos en cuenta en cualquier individuo o preparador que se someta a un continuo de cargas físicas para mejorar su rendimiento, salud, composición corporal etcétera.



# CLASIFICACIÓN

- Zintl (1991) engloba a sus principios propuestos en tres grupos:
- Los que inician la adaptación.
- Los que garantizan la adaptación.
- Los que ejercen un control específico de la adaptación.
- Navarro (1994) clasifica los principios de entrenamiento de la condición física en:
- Principios biológicos: Afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista.
- Principios pedagógicos: Incluyen aspectos metodológicos empleados durante el proceso de entrenamiento.





<https://g-se.com/principios-que-rigen-el-entrenamiento-infantil-17-sa-657cfb270e67df>



# PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO

Inician Procesos  
de Adaptación

- Estímulo eficaz de la carga
- De la Progresión
- De la Variedad

Garantizan  
Adaptación

- Relación Carga/Recuperación
- Repetición y Continuidad
- Periodización

Control  
Específico

- Individualización y adecuación a la edad.
- Especialización Progresiva
- Alternancia ( Tareas diferenciadas y específicas e inespecíficas)

*La conexión entre el estado físico del deportista y una carga dada es la cuestión central en la teoría y la tecnología del entrenamiento (Verkhovanski, 1991)*



# COORDINACIÓN

# ESTABILIDAD









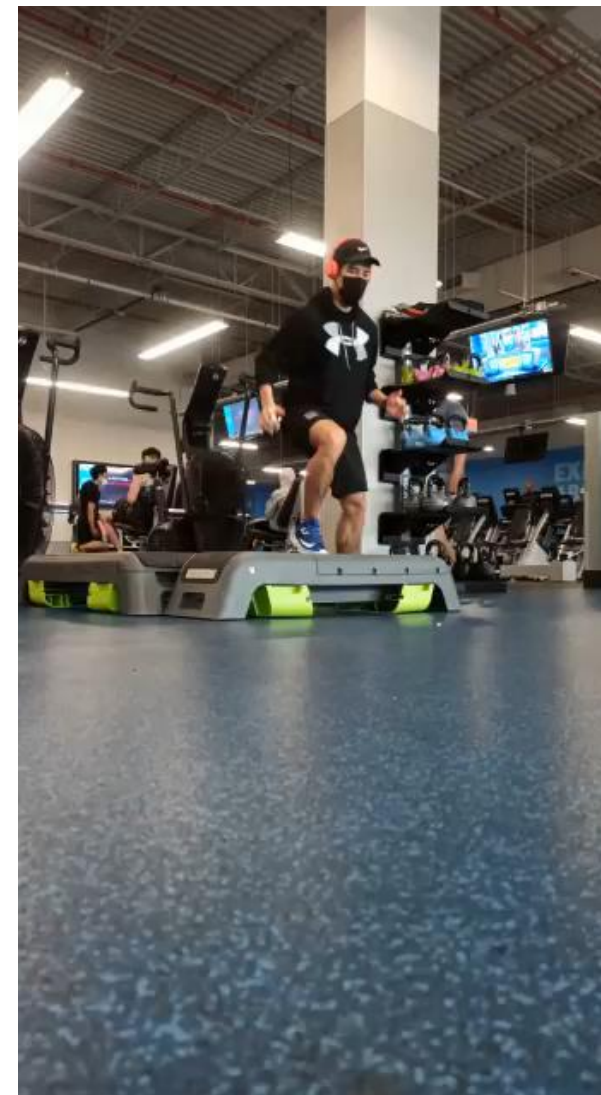
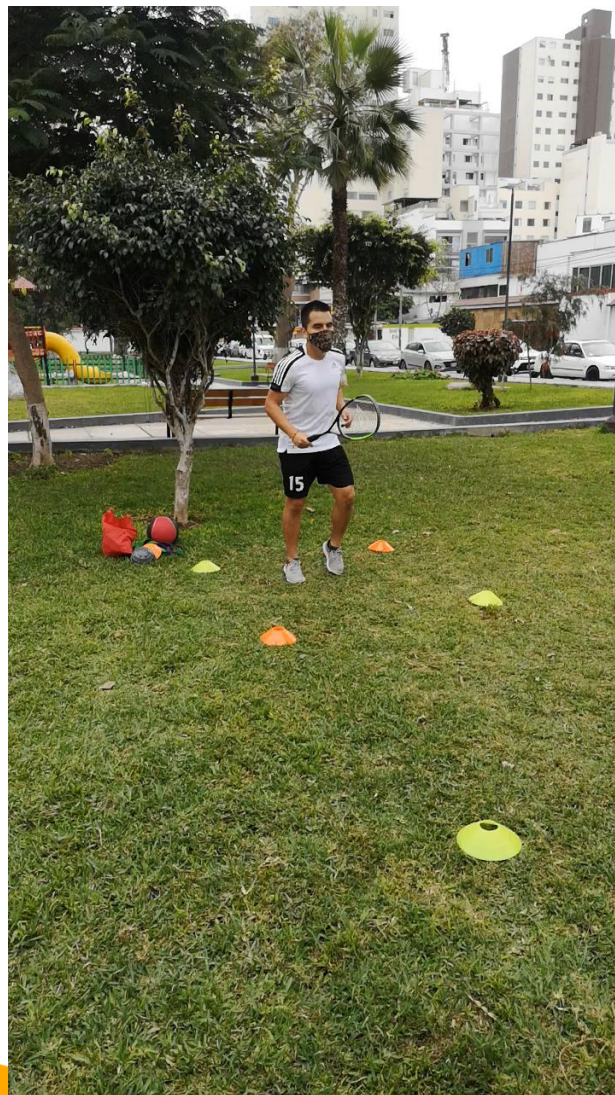








# COORDINACION





# PLIOMETRIA BRAZOS



# Entrenamiento Virtual





Gracias.



@OlimpiaPeru.Oficial

