

Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo I: Clase 4



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



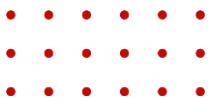
Objetivos

Principios Pedagógicos

Principios Metodológicos del entrenamiento deportivo

Intercambio profesional

Evaluación



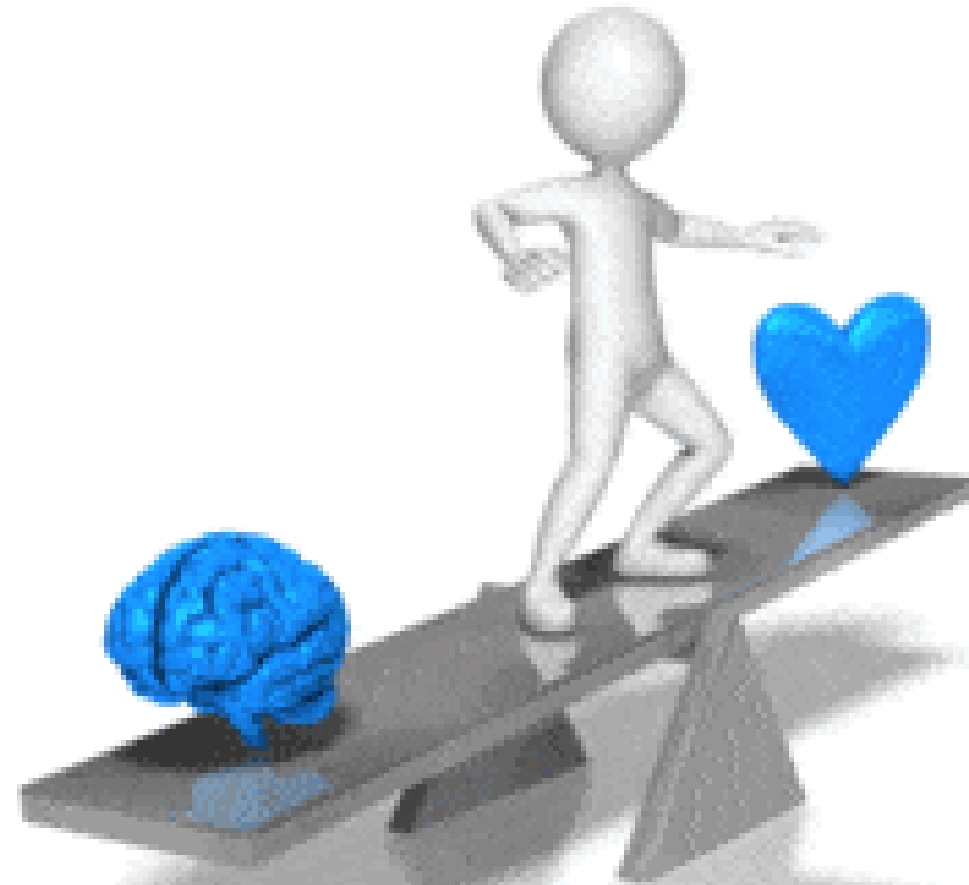
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

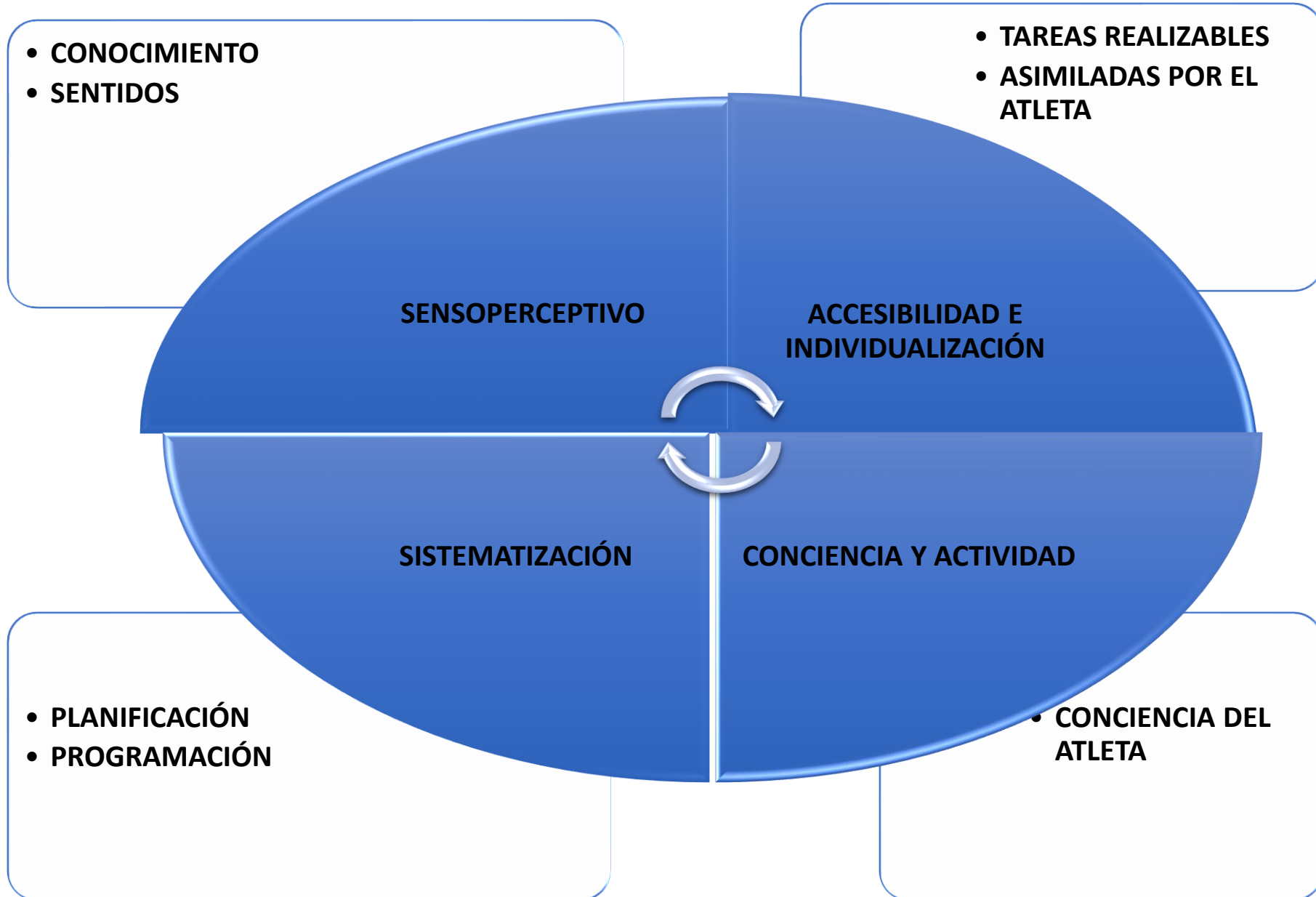
Pirámide del Rendimiento Deportivo




Cook, 2010; Hicks, 2011

Cook, 2010; Hicks, 2011.

Principios Pedagógicos






000

¿Qué debemos considerar para maximizar el aprendizaje?



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

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

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.



<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



CAPACIDADES

- Valor físico (V,F,R..)

- Ejecución del movimiento

CONDICIONALES

COORDINATIVAS

SOCIO-AFECTIVAS,
EMOTIVO
VOLITIVAS,
CREATIVO
EXPRESIVAS

COGNITIVAS

- Relaciones inter-personales-grupales
- Identificación con el yo personal
- Proyección yo personal (campo)

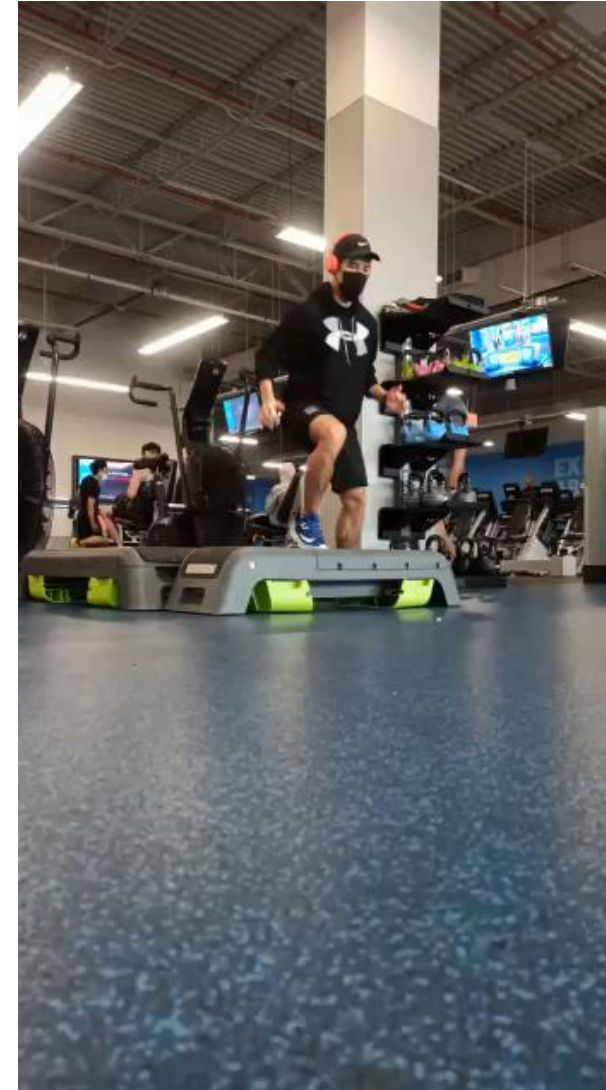
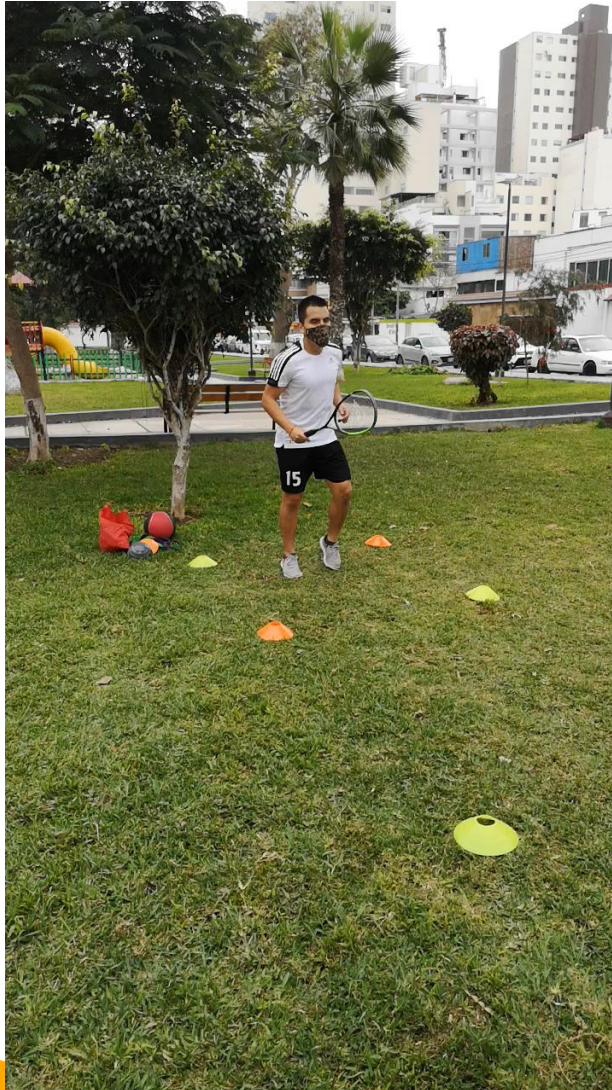
- Tratamiento de la información







COORDINACION



Entrenamiento Virtual





Gracias.



@OlimpiaPeru.Oficial

