

Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo I: Clase 5



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.

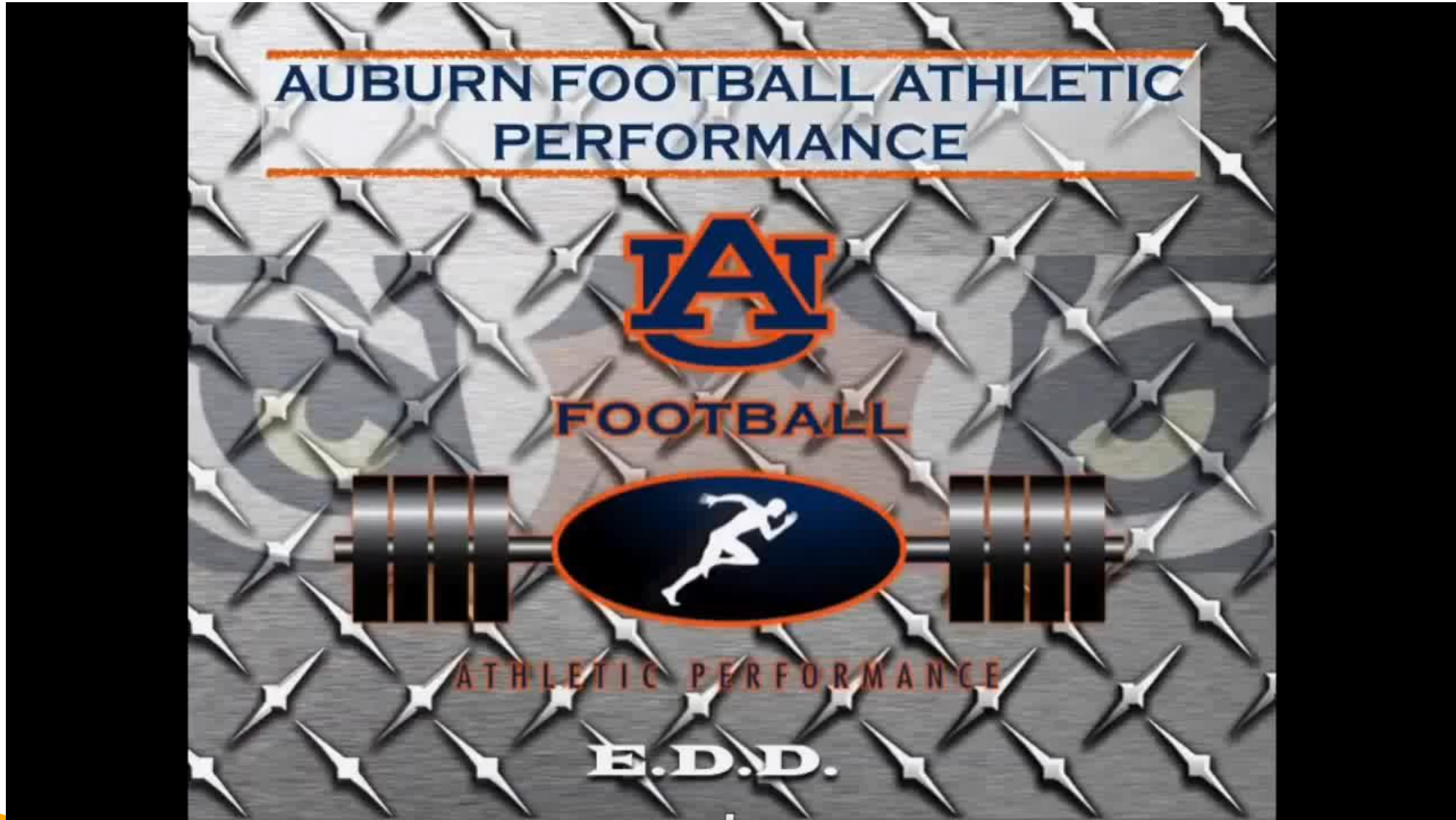
Director de Deportes del Grupo Rendimiento Deportivo
Preparador Físico.

Comité Olímpico Peruano

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



AUBURN FOOTBALL ATHLETIC PERFORMANCE



ATHLETIC PERFORMANCE

E.D.D.





PresenterMedia



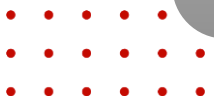


Objetivos

Principios Metodológicos del entrenamiento deportivo

Acción Deportiva

Intercambio profesional



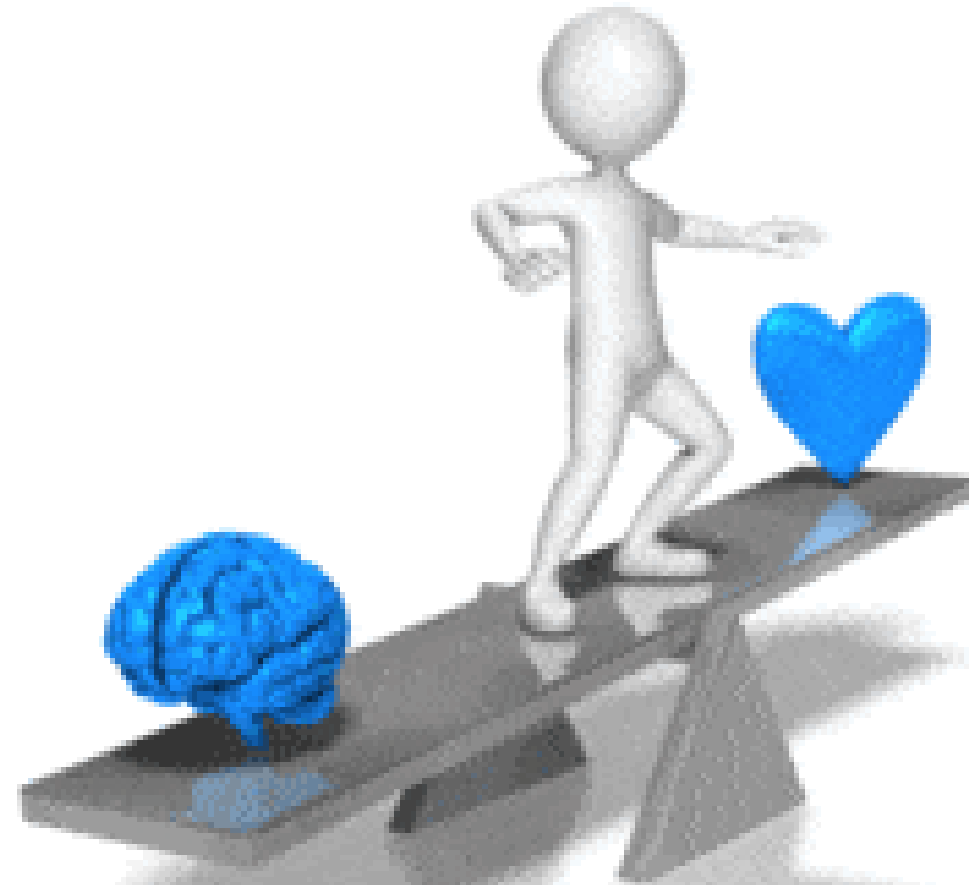
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

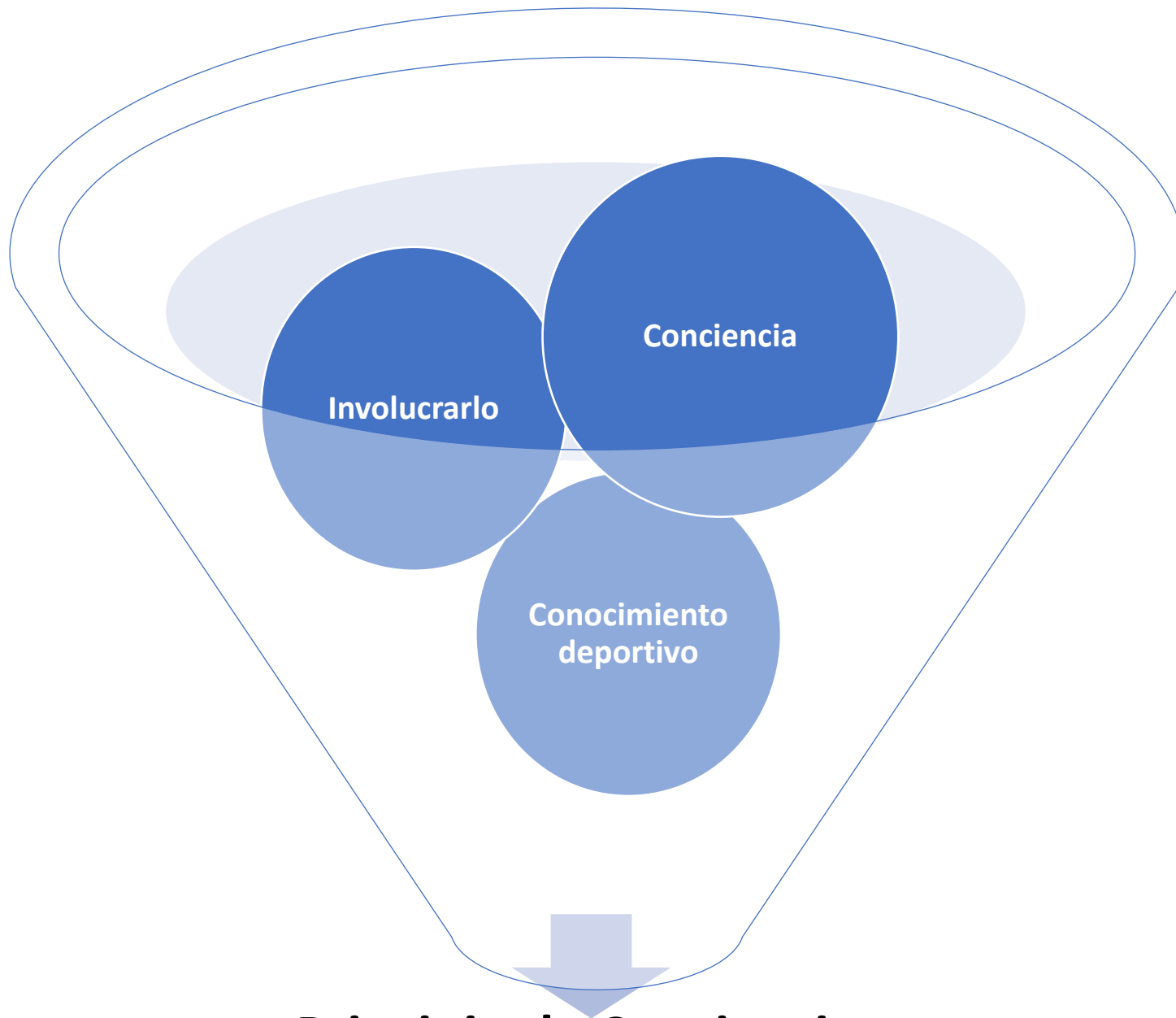
Principios Pedagógicos



SENSOPERCEPTIVO

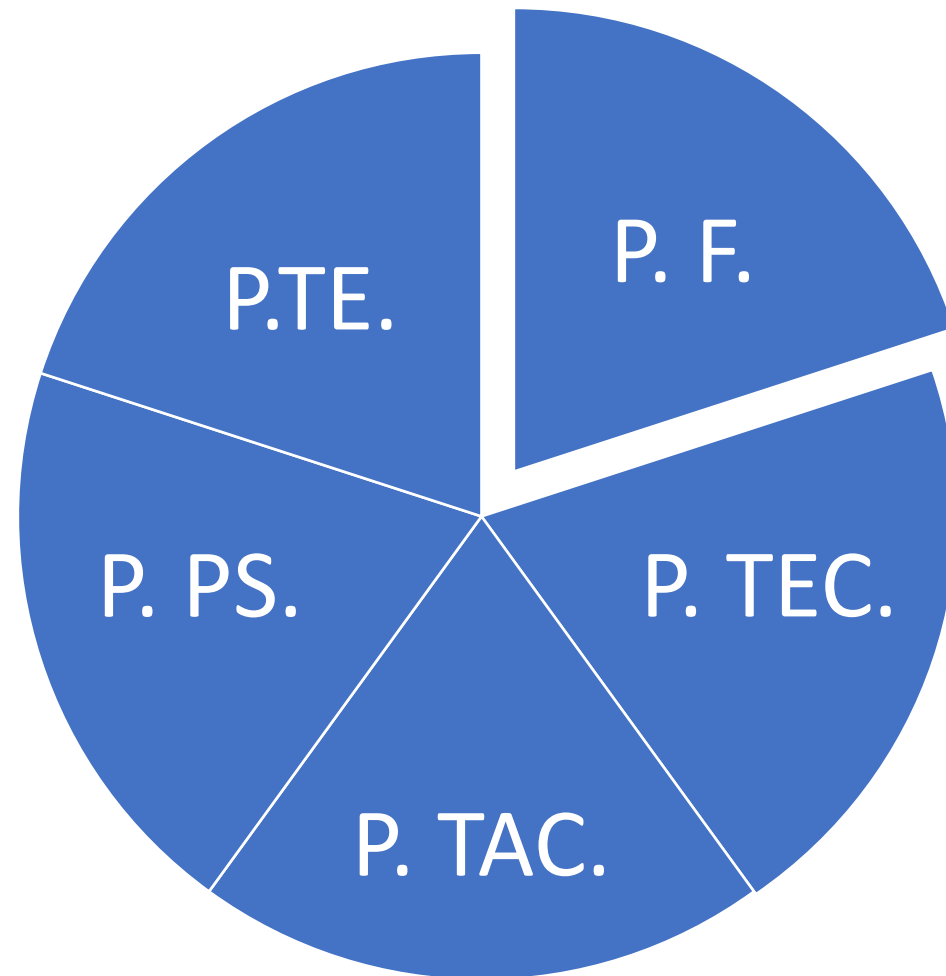






Principio de Conciencia y actividad

Principios de la Sistematización



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.



PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO



**Inician Procesos
de Adaptación**



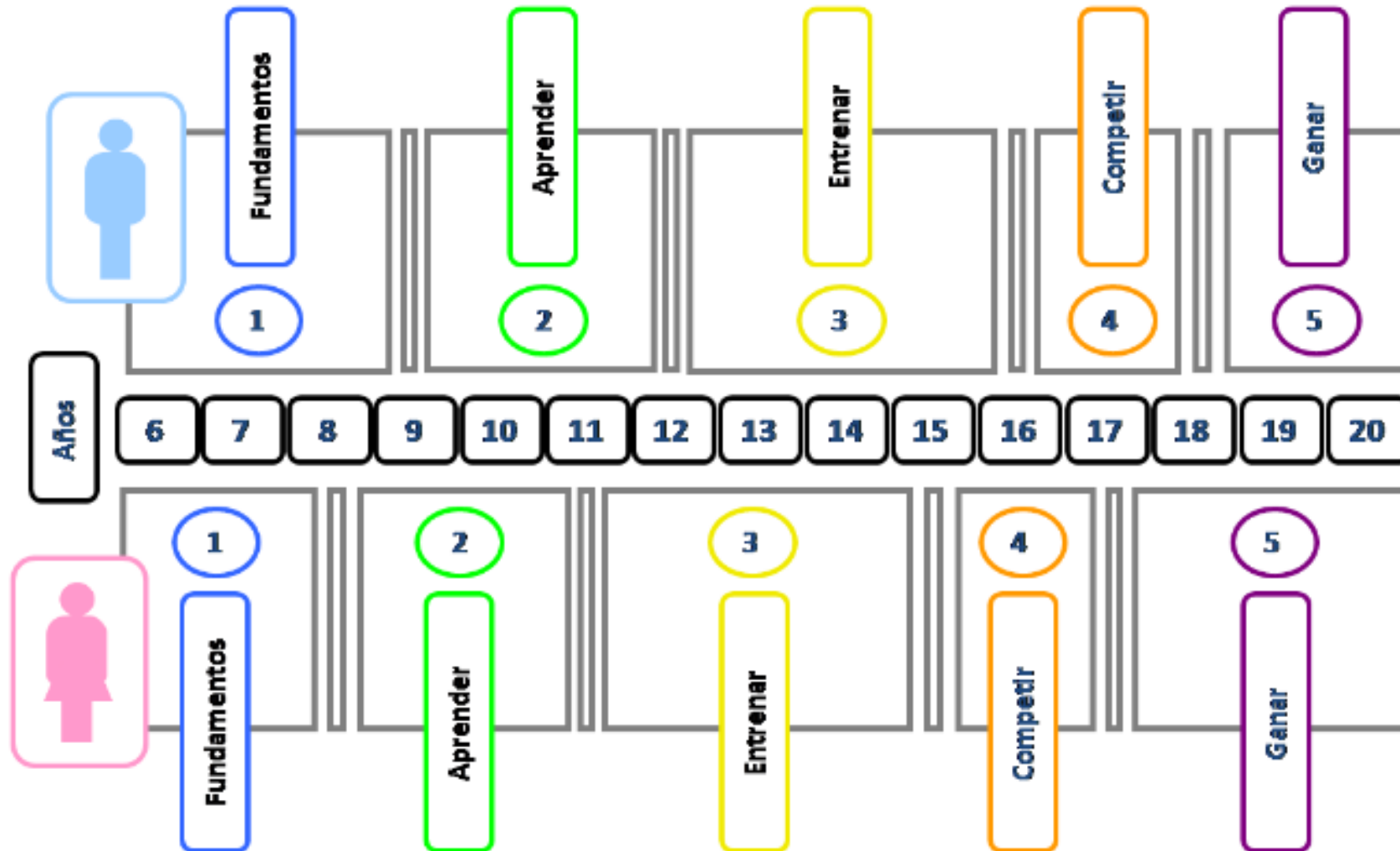
COORDINACIÓN

ESTABILIDAD



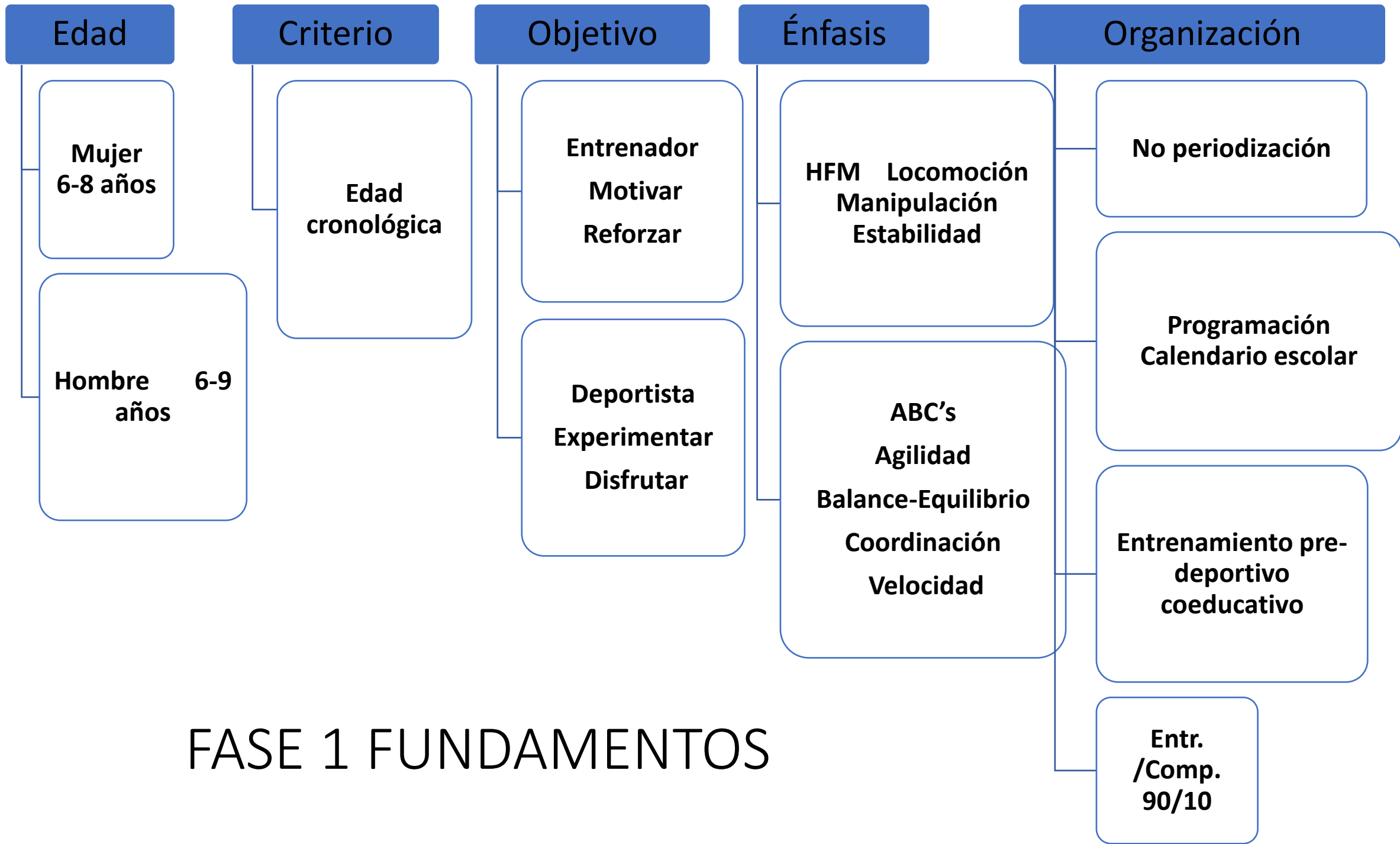


Fases del modelo de desarrollo LP

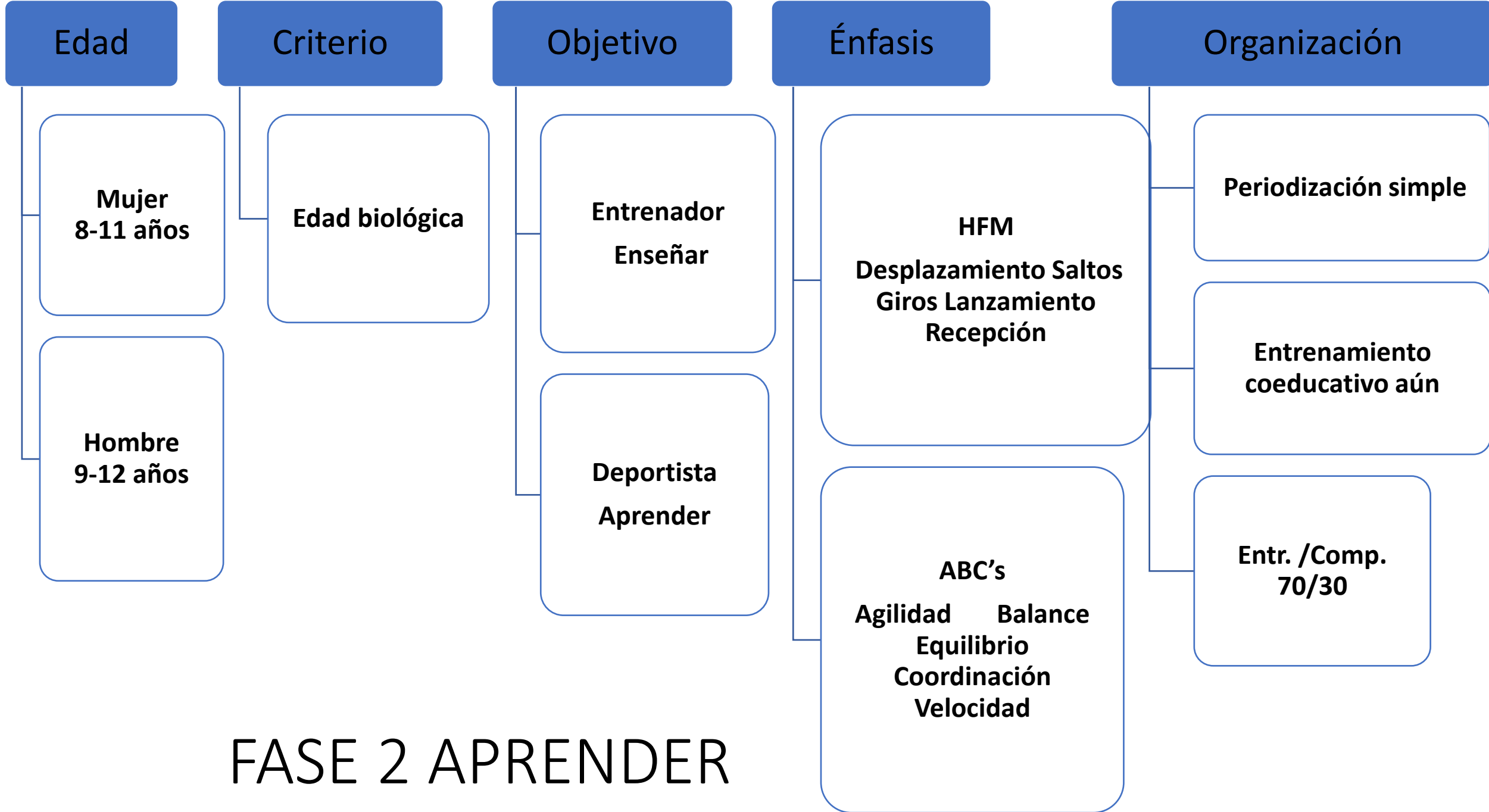




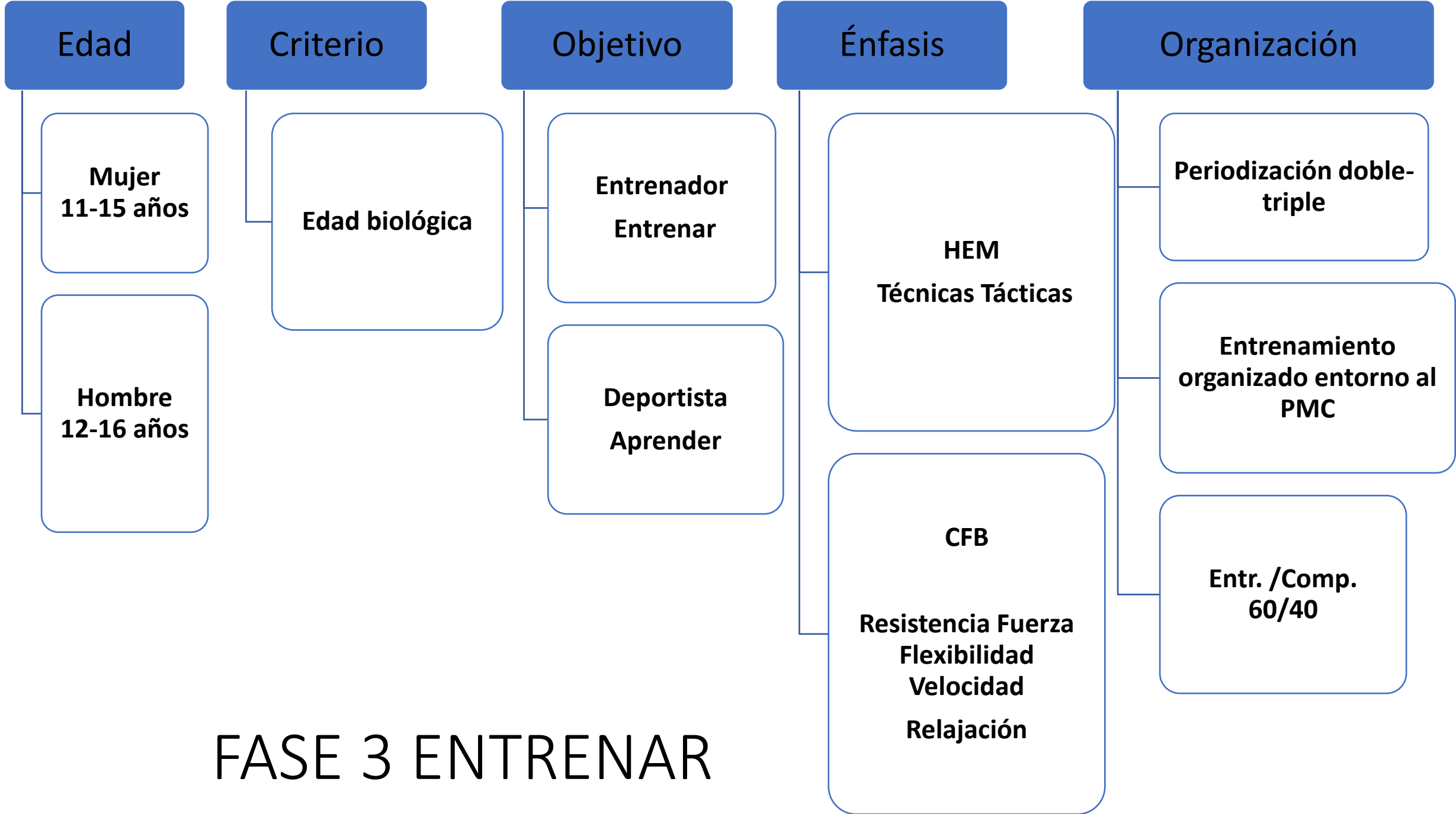
¿ con qué se cuenta?



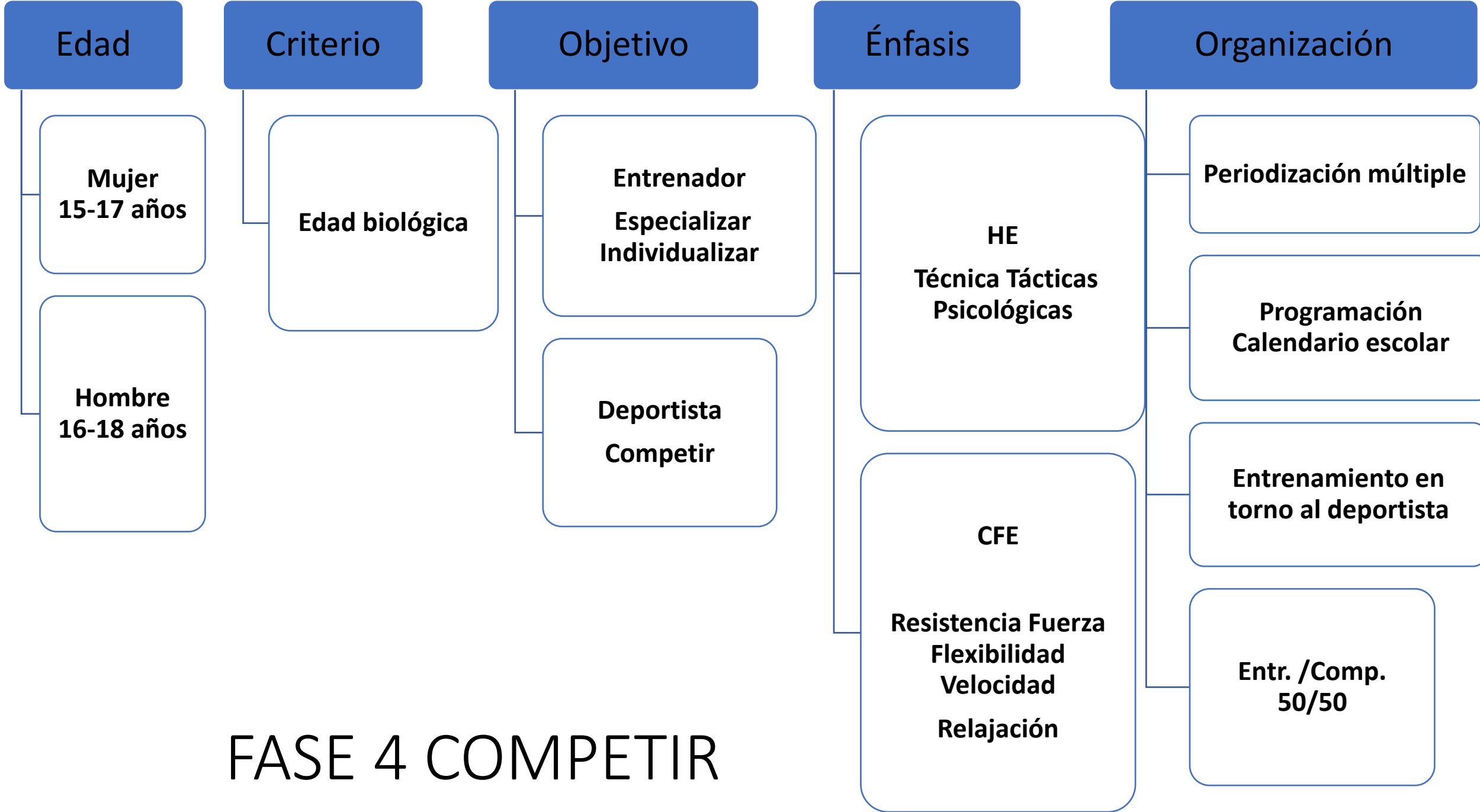
FASE 1 FUNDAMENTOS



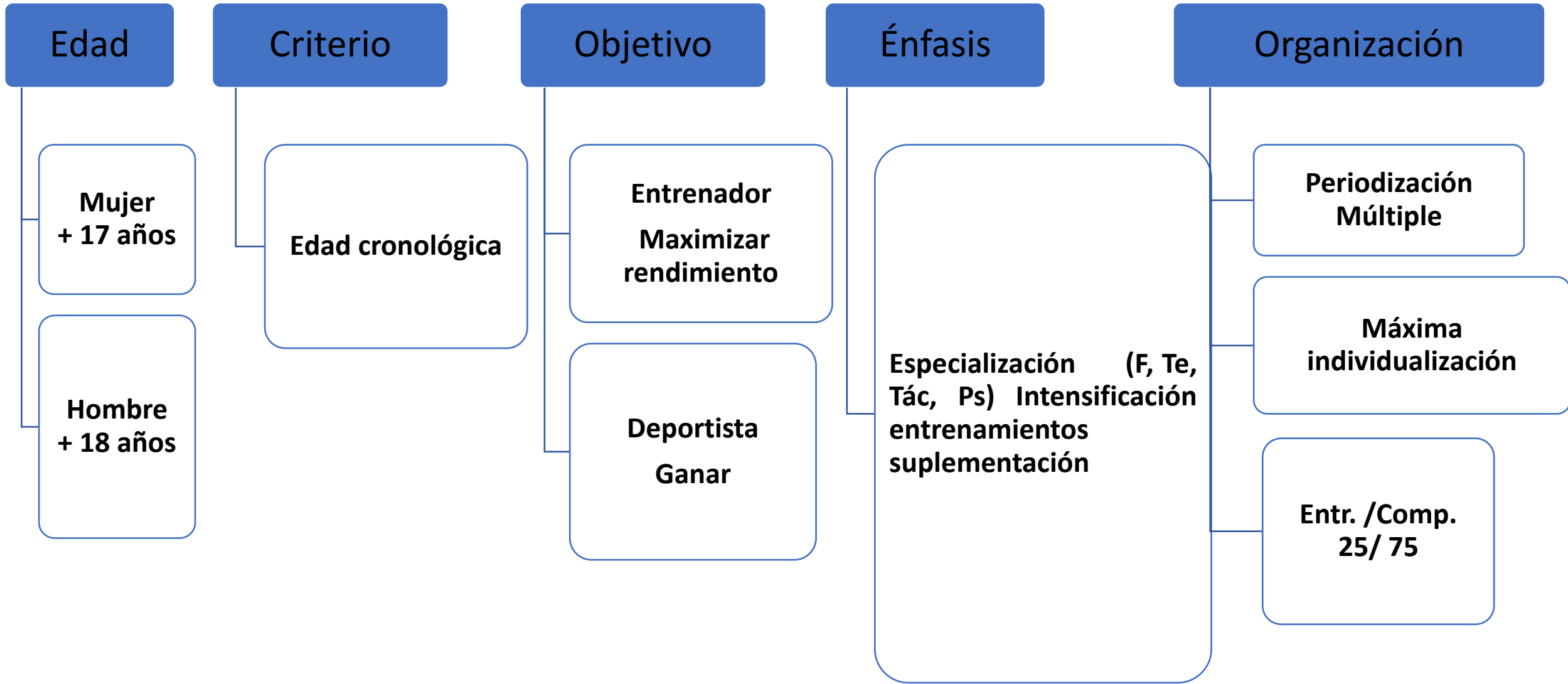
FASE 2 APRENDER



FASE 3 ENTRENAR



FASE 4 COMPETIR



FASE 5 GANAR



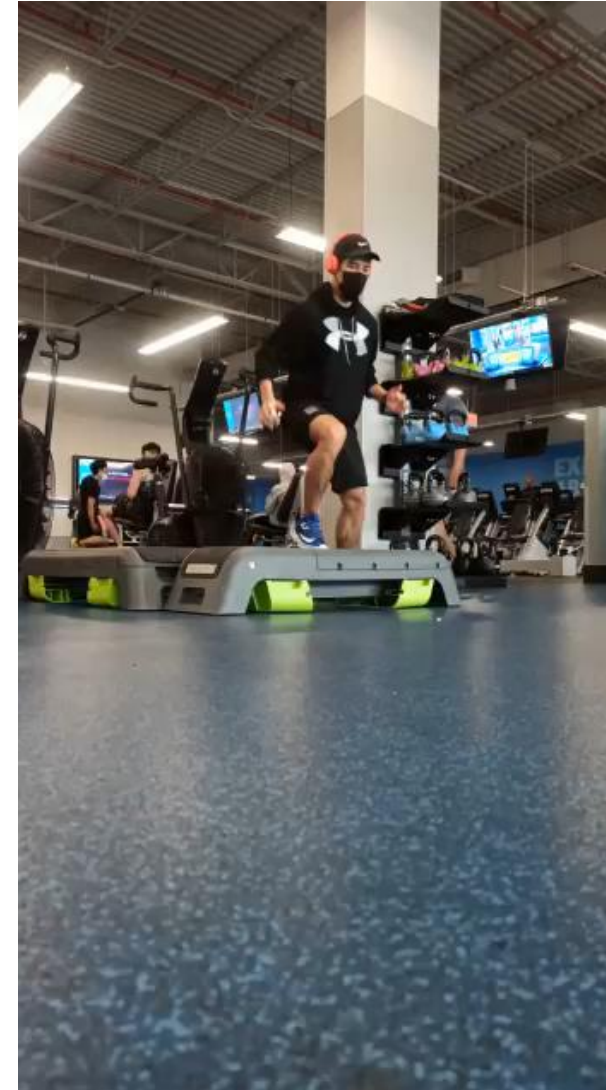
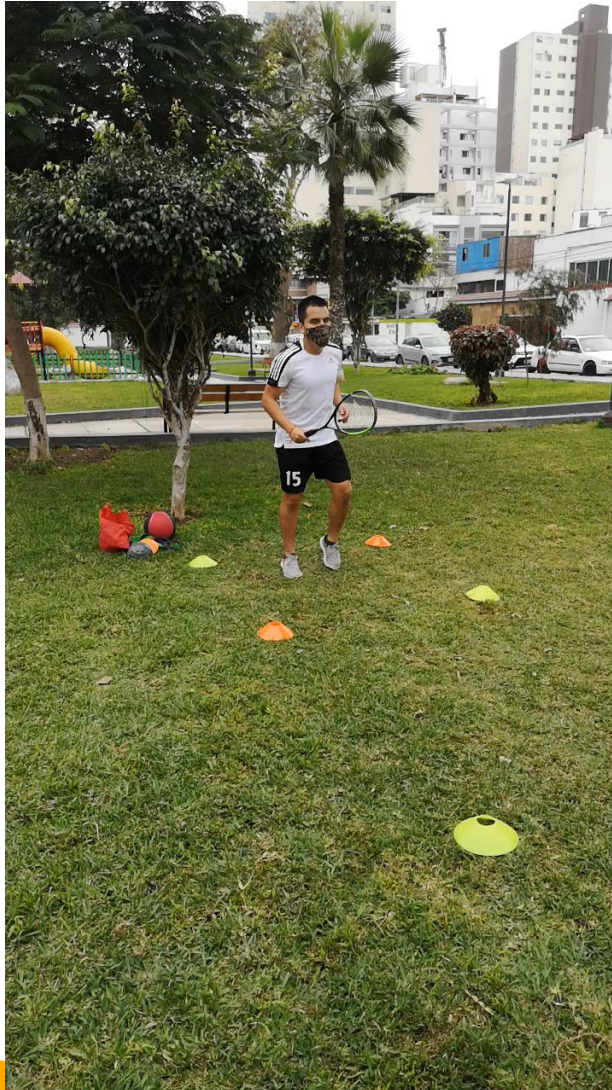








COORDINACION





PLIOMETRIA BRAZOS



Entrenamiento Virtual





Gracias.



@OlimpiaPeru.Oficial

