

Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo V: Clase



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.



**ESFORZARSE CON LAS
HERRAMIENTAS INCORRECTAS
NUNCA DARÁ RESULTADOS**



Objetivos

4

- 1. *Planificación Deportiva***
- 2. *Modelos de Planificación***
- 3. *Interconexión y Dinámica de cargas***
- 4. *Intercambio profesional***



TEN CUIDADO DE NO SEGUIR CIÉGAMENTE A LAS MASAS.

@cosascuriosasofficial





ACCIÓN DEPORTIVA

INGREDIENTES DEL ÉXITO



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.

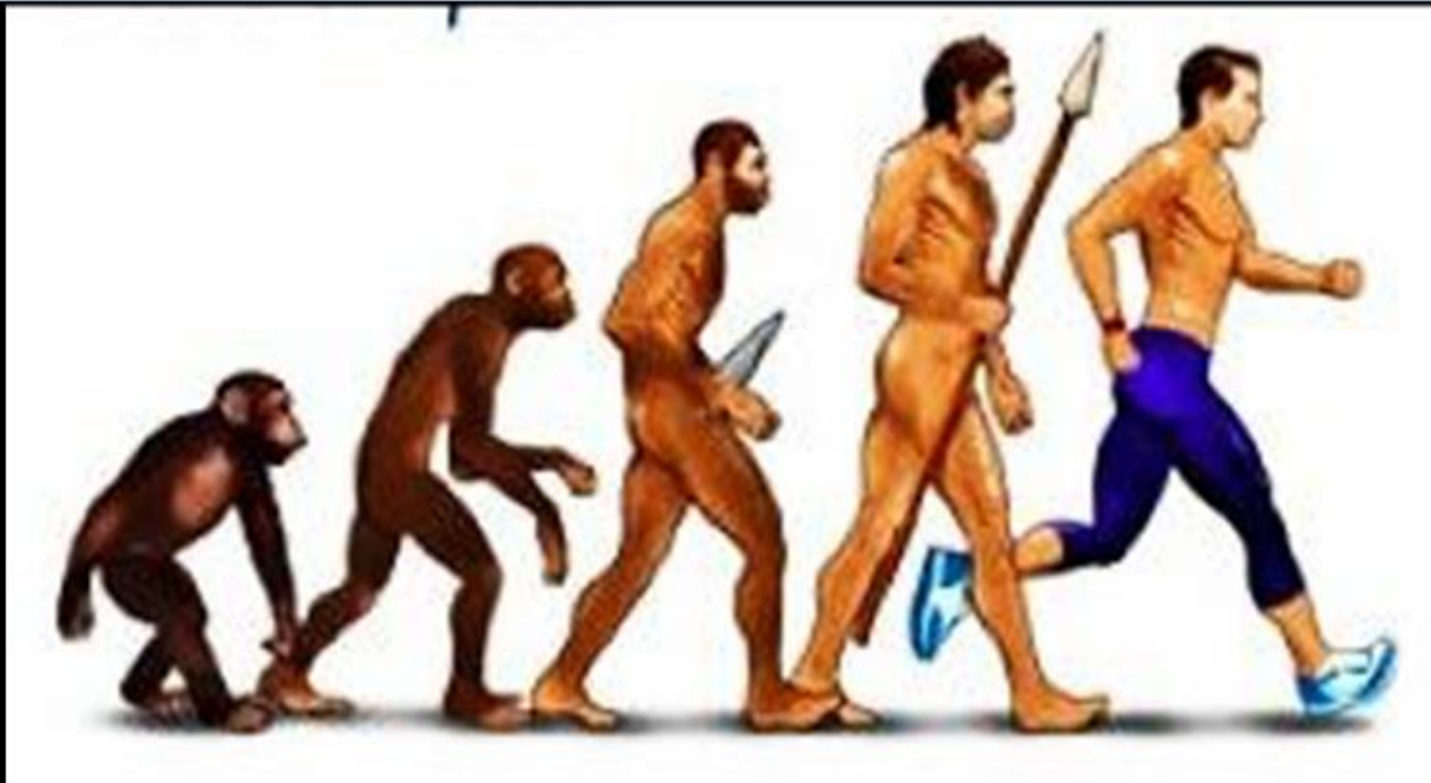
Benítez., S. (2014)

Cada tendencia ideológica del entrenamiento ha desarrollado su propia metodología para conseguir sus objetivos

POLIMETÓDICA, la consecución de objetivos se da a través de diversos métodos

**ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

Forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución Matveiev (1983).



ELEMENTOS DA PERIODIZAÇÃO



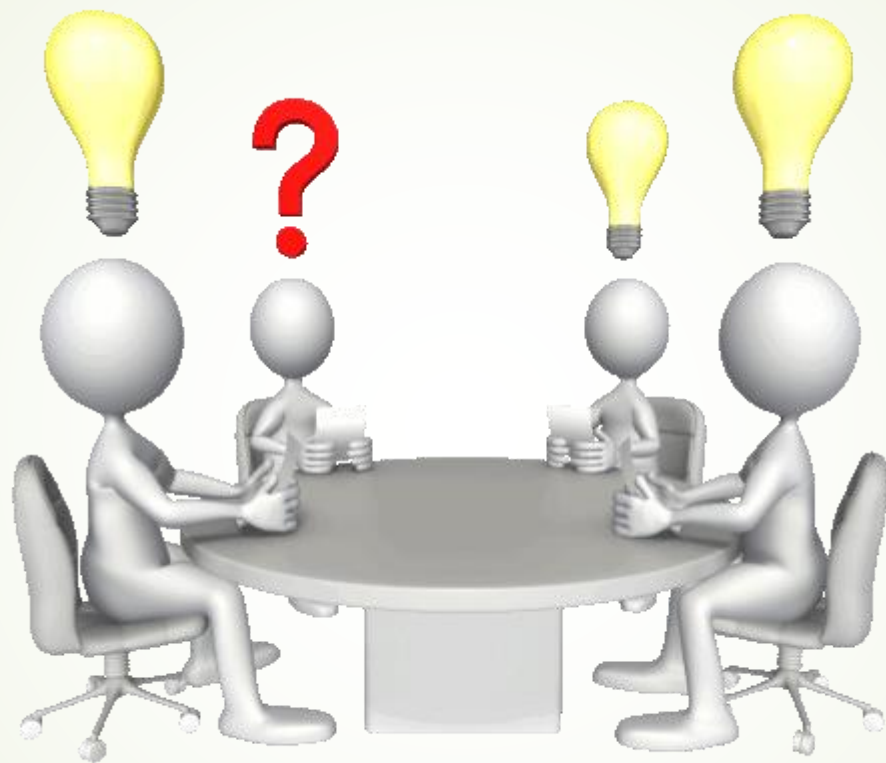
PROCESO DE ENTRENAMIENTO

PRESTACIÓN

- TEORÍA CONDUCTISTA
- ESTÍMULO
- RESPUESTA

SITUACIÓN

- TEORÍAS COGNITIVA Y ESTRUCTURALISTA
- ESTÍMULO
- PROCESO
- RESPUESTA



PLANIFICACIÓN



GESTIÓN ESTRATÉGICA



Objetivos



Planificación

Visión
Misión



Evaluación



Preparación



Diagnóstico

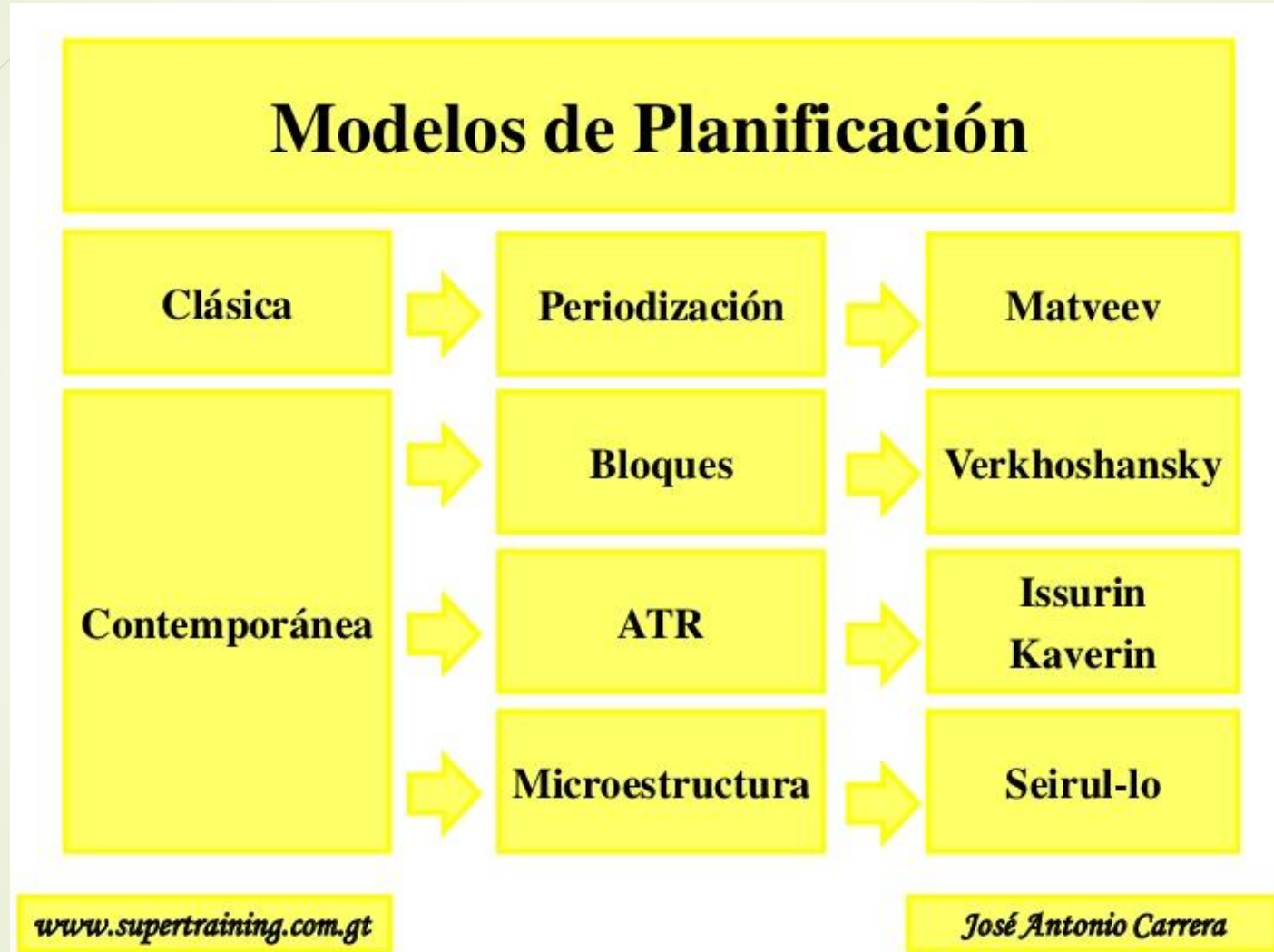


PLANIFICACIÓN



- **Proceso con una serie de decisiones que debe tomar el entrenador respecto a la mejora y la eficacia del rendimiento de un deportista ,en función del contexto en el que nos veamos envueltos: iniciación, niveles bajos y medios de competición o alto rendimiento deportivo.**

MODELOS DE PLANIFICACIÓN





Nuevas tendencias y modelos de entrenamientos.

- Entrenamiento Pendular ----- Arosjev
- Entrenamiento Modular----- Verobjev
- Entrenamiento Campana Estructurales----- Fortezza
- Entrenamiento por Bloques----- Y. Verkoshanskij
- Modelo A T R----- Issurin y Kaverin
- Entrenamiento Individualizado—Bondarchuk
- Entrenamiento Integrado-----T. Bompa
- Modelo Cognitivo.-----Seiru-lo

Características modelo tradicional

Modelos de entrenamientos muy generalizados y poco individualizados

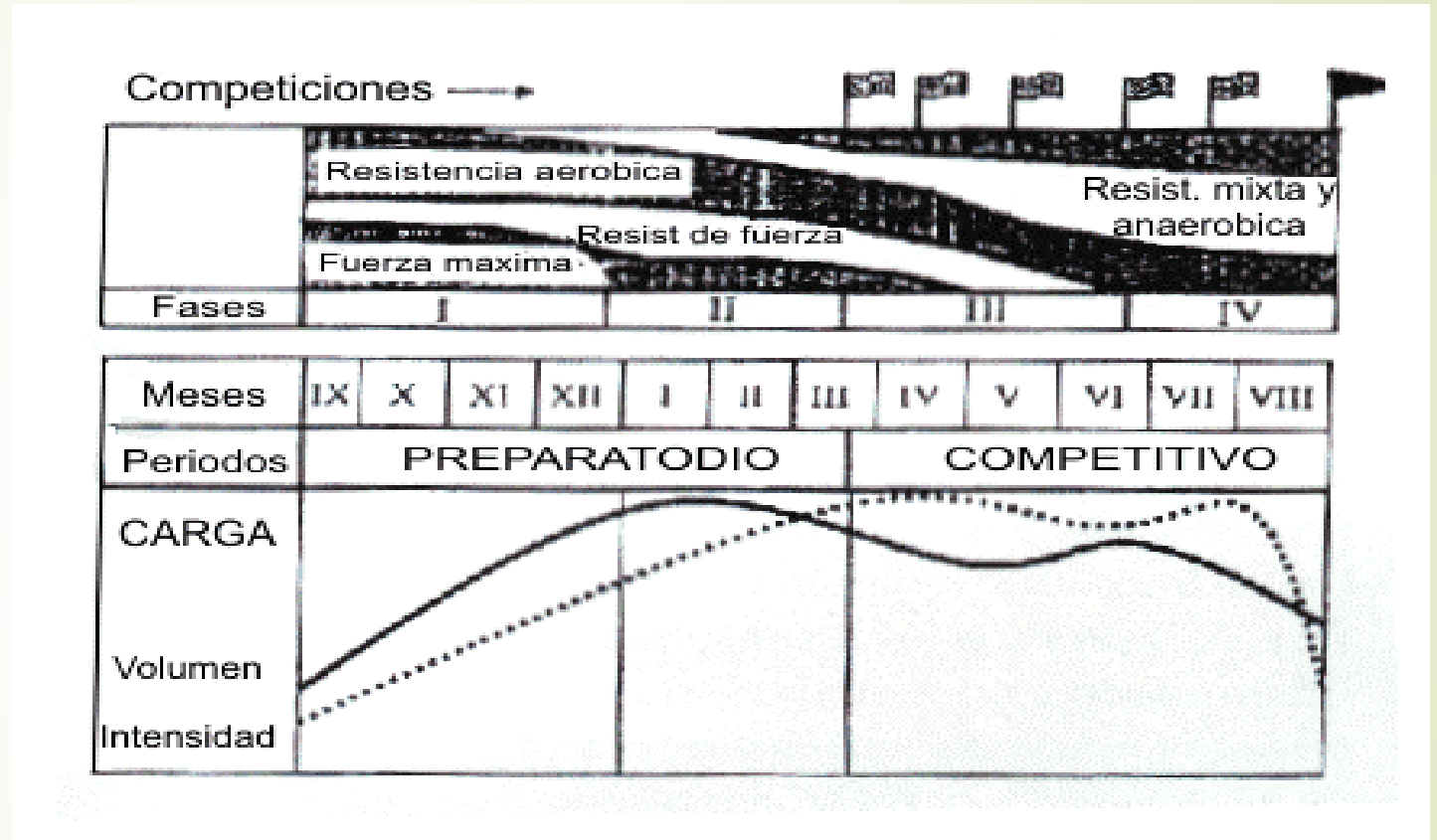
Elevado tiempo para la preparación general

Poca contribución del trabajo genérico para la competencia

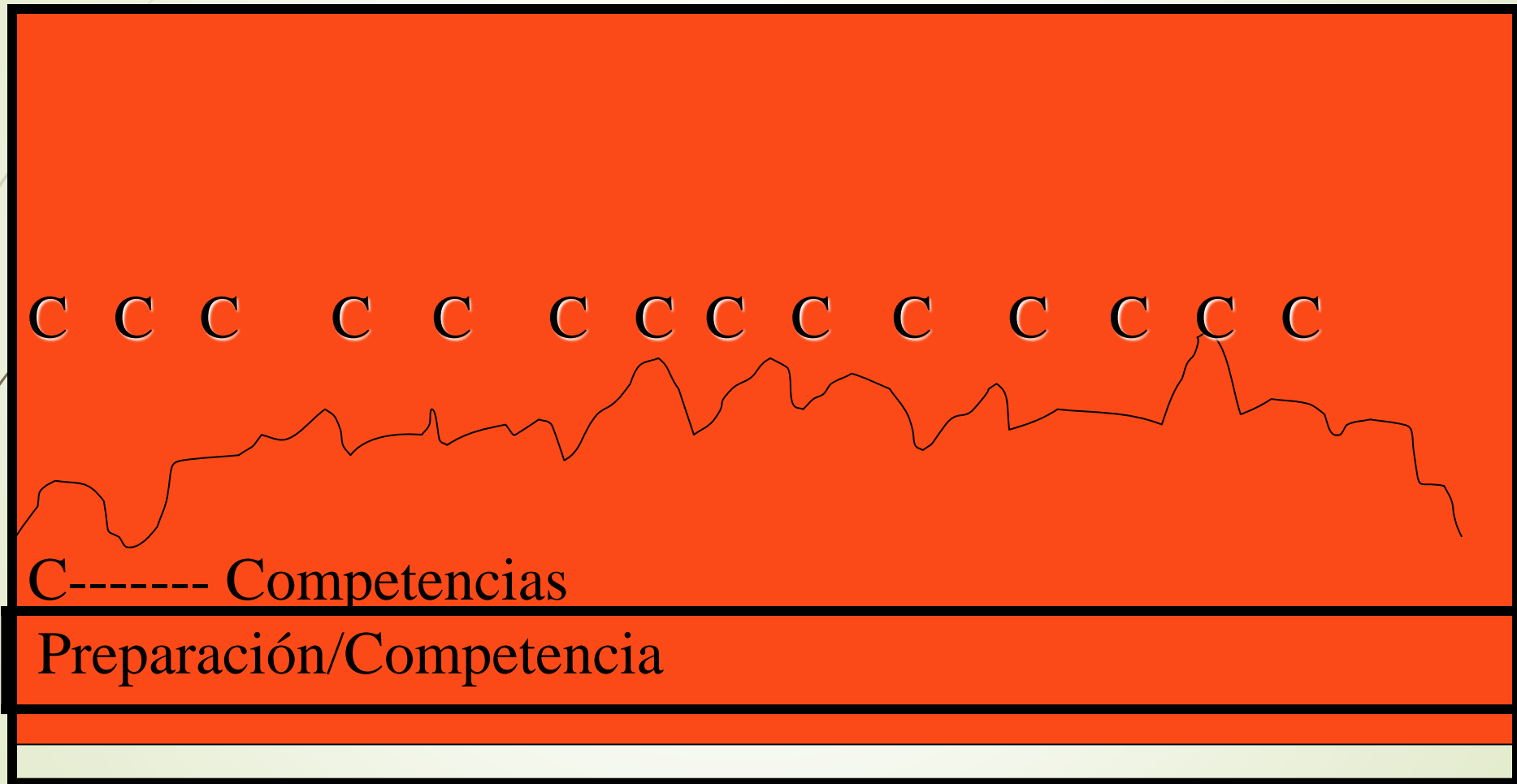
Volumen elevado con baja intensidad deteriorando la estructura motora del movimiento.

Periodos competitivos muy cortos

Modelo tradicional



Realidad del deporte.





Entorno del deporte moderno

Extensión de los períodos de mantenimiento de la forma deportiva impuesto por los extensos calendarios de competencia.

El deporte se ha convertido en un fenómeno abarcador de complejidad creciente con reflejos en variados sectores de la actividad social

Limitado tiempo de formación deportiva y exigencias sociales por la obtención de resultados competitivo.

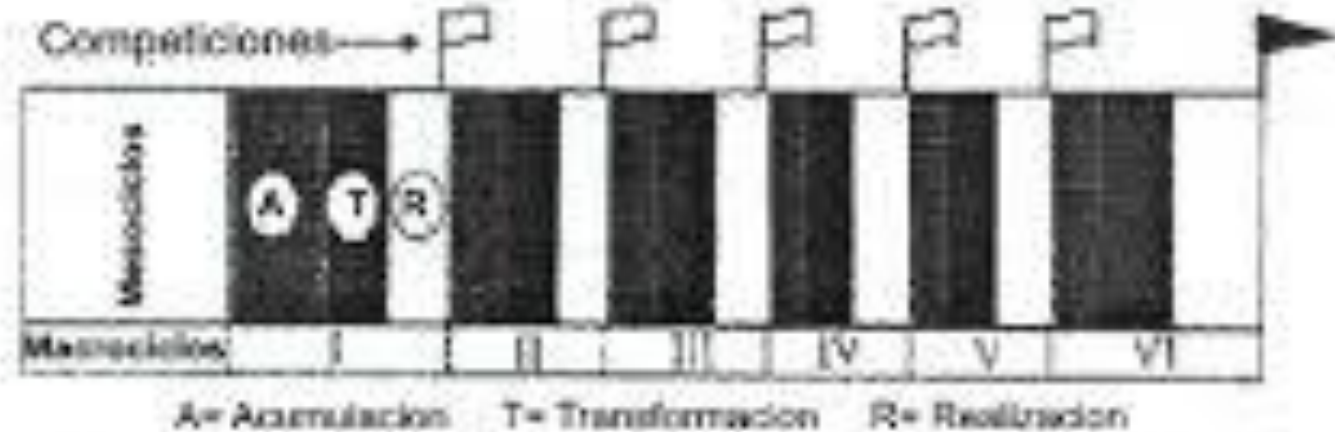
Incrementos de record deportivos y uso de tecnologías .

Implementación de eventos internacionales en edades tempranas, con elevado significado y gran competitividad.

Disminución en la edad para la obtención de resultados competitivos internacionales de primer nivel.

TRADICIONAL vs CONTEMPORÁNEA

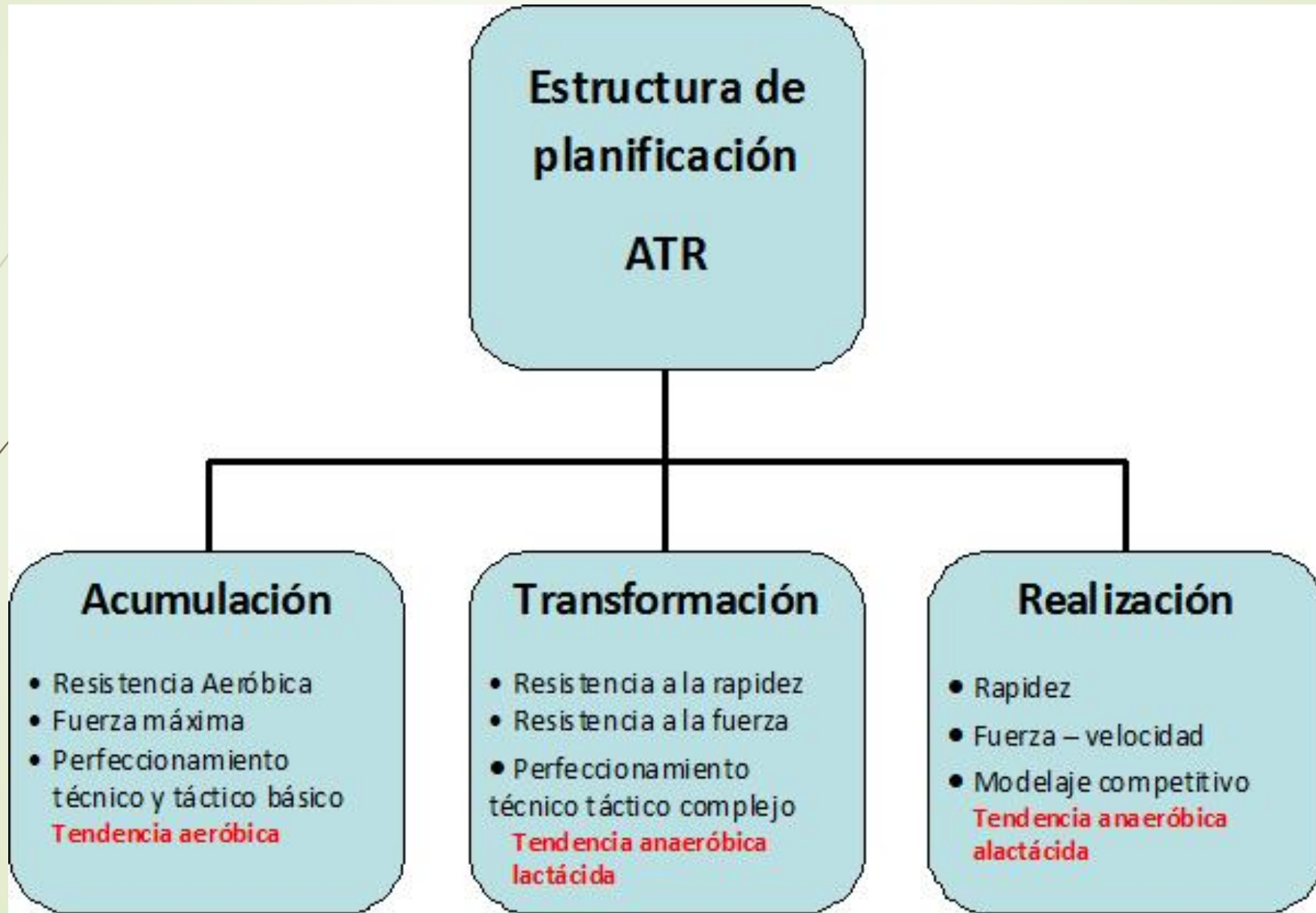
DISEÑO A.T.R.



DISEÑO CONVENCIONAL



ATR



PLANIFICACIÓN ATR

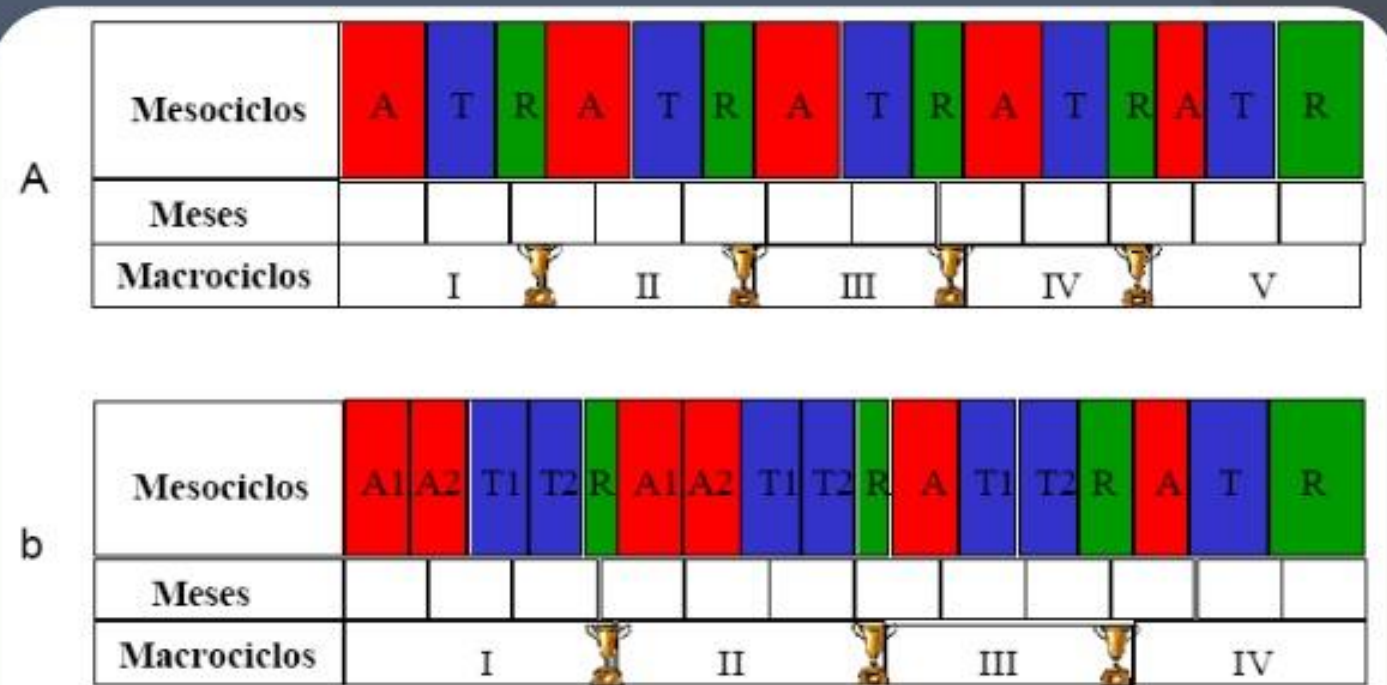



Figura 4. 9.- Variaciones en la planificación de la temporada con diferentes planteamientos de los ciclos de entrenamiento: a) planteamiento con tres mesociclos diferentes; b) planteamiento con 5, 4 y 3 mesociclos.



Características para la planificación y entrenamiento

- Reducir la preparación general en beneficio de la especial.
- Alargar períodos de predisposición del atleta para altos resultados.
- Entrenamiento cada vez más específico.
- Mayor exigencia de la intensidad en detrimento del volumen.
- Individualización en beneficio de la teoría de los sistemas y de las leyes biológicas de la adaptación.
- Dirigir las cargas en una dirección no es útil.
- Desarrollo sucesivo con cargas concentradas y específicas.
- Interrelación de los componentes tradicionales para la preparación.
- Estructurar situaciones, no repeticiones.

Construcción de las situaciones de entrenamiento.

- La situación de entrenamiento es una construcción hipotética, siendo potencialmente capaz de desencadenar, organizar y orientar la actividad de los practicantes en dirección a un **objetivo válido**, específico de la modalidad deportiva, la que **contenga elementos cognitivos, coordinativos, condicionales y socioafectivos** que se pretende aprender, desarrollar o perfeccionar teniendo como referencia la competición.

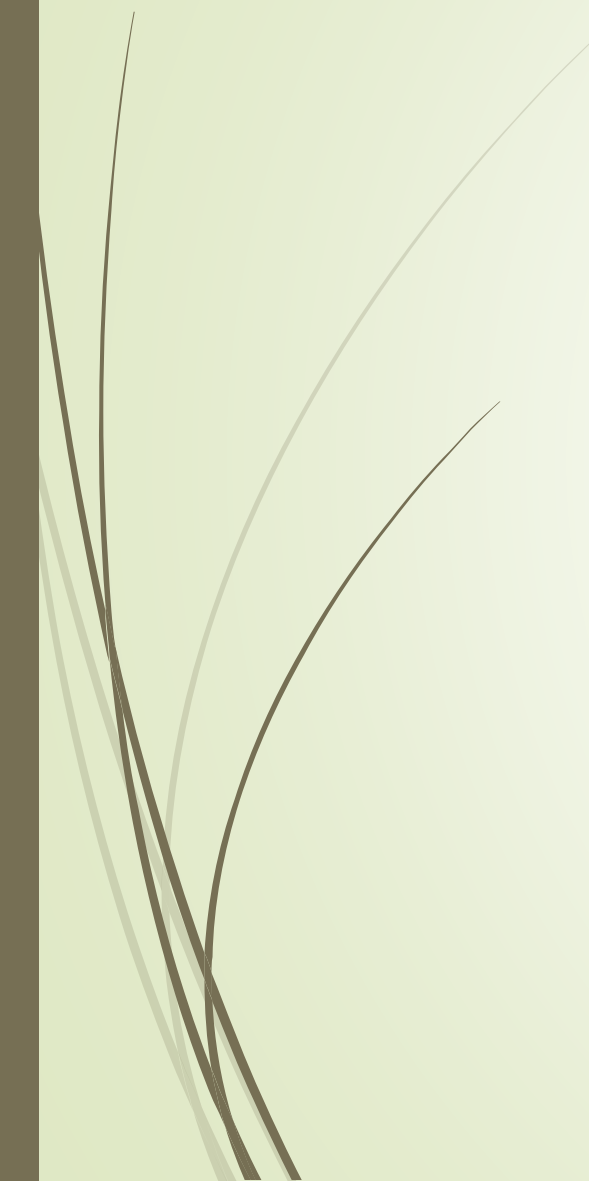
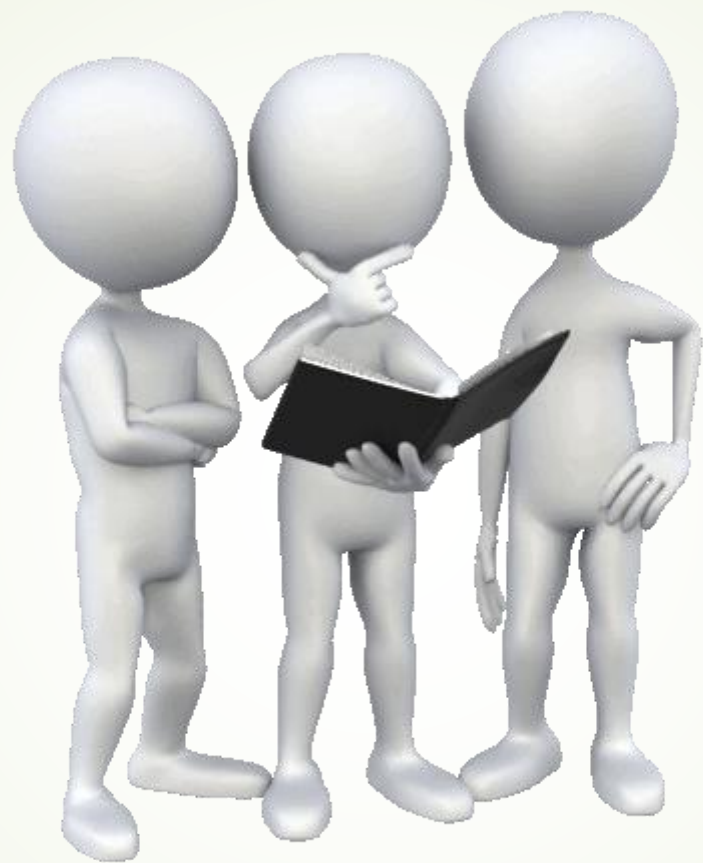
Construcción de los ejercicios de entrenamiento.

| Informativo | Energético | Afectivo |
|--|--|--|
| Determinada por las situación de juego o combate. Qué - Cuándo -Dónde, Cómo. Por qué ? | Determinado por la estructura táctica competitiva. | Sensaciones, emociones, presiones, sentimientos. |
| Seleccionar las posibles respuestas. | | |
|  | | |
| Programación de respuestas | | |

Particularidades de la competencia y el atleta.

Grafica del entrenamiento deportes de oposición





Proceso del Entrenamiento Deportivo



CAPACIDADES

65

CONDICIONALES

- Valor físico (V.I.)

COORDINATIVAS

- Ejecución del movimiento

COGNITIVAS

- Tratamiento de la información

SOCIO-AFECTIVAS, EMOTIVO VOLITIVAS, CREATIVO EXPRESIVAS

- relaciones inter-personales-grupales
- identificación con el yo personal
- proyección yo personal (campo)

CAPACIDADES COORDINATIVAS

66

Control del Movimiento

Diferenciación segmentaria

Variabilidad del movimiento

Combinación de movimientos

Control guiado del movimiento

Fluidez y relajación del movimiento

Amplitud del movimiento

Implantación del Movimiento en el Espacio

Orientación

Direccionalidad

Localización

Ubicación

Equilibrio estático-dinámico

Adecuación Temporal

Anticipación y reacción motriz

Diferenciación rítmica

Variabilidad rítmica

Adaptación rítmica o temporal

Sentido rítmico

COMPONENTES CON EL TIPO DE PREPARACIÓN

67

- Fuerza
- Control de atención
- Técnica individual
- Ritmo
- Movilidad
- Coordinación
- Control de activación
- Sistemas ofensivos
- Control de pensamientos
- Resistencia
- Táctica individual
- Sistemas defensivos
- Velocidad

➤ PREPARACIÓN TÉCNICA

➤ PREPARACIÓN TÁCTICA

➤ PREPARACIÓN FÍSICA

➤ PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Procesos de Adaptación de la Resistencia

| Variación del programa motor | Aumento de reservas energéticas | Mejora de sistemas y estructuras reguladoras | Mejor coordinación de los sistemas de control |
|--|---------------------------------------|---|--|
| Eficiencia energética del modelo técnico | + reservas glucógeno y fibra muscular | Modificaciones estructurales, mejor reclutamiento de unidades motoras | Mejor sincronización de sistemas. Neurovegetativo, hormonal. |
| 7- 10 días | Aprox. 20 días | Aprox. 30 días | 40-60 días |

Fases de la Programación

| GENERAL | ESPECÍFICA | COMPETITIVA |
|---|---|--|
| Adquisición forma general | Adquisición forma específica | Mantenimiento de la forma |
| Adaptación general, recuperación entre cargas | Adaptación a las cargas propias de la competencia. | Simula las condiciones de competencia |
| Acento en eficiencia y capacidad aeróbica. General > Específico | Entreno de forma aislada y no integrada V alto > C + densidad | Método control competición y modelaje. Entreno de forma integrada |



Manifestaciones de la Resistencia Anaeróbica

| Manifestación | Duración | Intensidad |
|--------------------------------------|---------------------|---------------------------|
| Potencia anaeróbica aláctica | Hasta 5 “ | Potencia= 10 x PMA |
| Capacidad anaeróbica aláctica | 5 a 10 “ | Potencia = 5 x PMA |
| Potencia anaeróbica láctica | 12 a 30 “ | Potencia = 3 x PMA |
| Capacidad anaeróbica láctica | 30 “ a 120 “ | Potencia = 2 x PMA |

Manifestaciones de la Resistencia Aeróbica

| Manifestaciones | Duración | Intensidad |
|--------------------------|--------------|---------------------------|
| Potencia máxima aeróbica | 2 ' a 6 ' | Potencia = PMA |
| | 6 ' a 20 ' | Potencia= 0,9 x PMA |
| Capacidad aeróbica | 20 ' a 60 ' | Potencia=0,7 – 0,8 x PMA |
| Eficiencia aeróbica | 60 ' a horas | Potencia= 0,5 – 0,7 x PMA |

```
graph LR; A[Caracterización técnica y táctica] --> B[Determinar los criterios e indicadores de calidad en la ejecución]; A --> C[Organizar las tareas de entrenamiento]; B --> D[Propicia una planificación, ejecución y control de la carga de entrenamiento más real]; B --> E[Organizar niveles de asimilación de los contenidos]; C --> F[Modelen la solución de los posibles problemas que se dan la práctica competitiva o la ejecución óptima del movimiento por niveles de complejidad.]
```

Caracterización técnica y táctica

Determinar los criterios e indicadores de calidad en la ejecución

Propicia una planificación, ejecución y control de la carga de entrenamiento más real

Organizar niveles de asimilación de los contenidos

Organizar las tareas de entrenamiento

Modelen la solución de los posibles problemas que se dan la práctica competitiva o la ejecución óptima del movimiento por niveles de complejidad.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



| | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Según el tipo de tarea | Según la forma de organización | Según la magnitud de la carga | Según la orientación del contenido |
| Aprendizaje y perfeccionamiento técnico | Grupos | Desarrollo | Selectiva |
| Entrenamiento | Individual | Mantenimiento | Compleja |
| Valoración | Mixtas | Recuperación | Suplementaria |

| Tipo de sesión | Magnitud de carga de entrenamiento | Tiempo de recuperación total después de la sesión <i>Horas</i> |
|----------------|------------------------------------|---|
| Desarrollo | Extrema | > 72 |
| | Grande | 48 - 72 |
| | Importante | 24 - 48 |
| Mantenimiento | Media | 12 - 24 |
| Recuperación | Pequeña | < 12 |

Dinámica de Cargas



CARGA REGULAR

- *No se acentúa ni se concentra la carga sobre ninguna cualidad o capacidad en especial.*
- *Se inician en un determinado nivel y van aumentando muy progresivamente a lo largo del tiempo.*
- *Respetando las pautas de recuperación y buscando una supercompensación de efecto positivo.*

Microciclo Carga Regular

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|-----------------|---|-----------------|---|
| TÉCNICA VELOCIDAD FUERZA ADM | DESCANSO | TÉCNICA VELOCIDAD FUERZA ADM | DESCANSO | TÉCNICA VELOCIDAD FUERZA ADM |

Aplicación de las cargas en los modelos de Planificación



► CARGA ACENTUADA

Se acentúa la carga sobre unas determinadas cualidades o capacidades. La carga se aplica en menor espacio de tiempo y la progresión es más marcada.

► CARGA CONCENTRADA

En un espacio de tiempo corto se concentra la carga sobre uno o dos cualidades. La progresión es muy rápida y se busca a medio plazo una supercompensación de efecto acumulado.

Microciclo Cargas Acentuadas

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------------|--------|----------------------|-------------|----------------------|
| TECNICA VELOCIDAD | FUERZA | TECNICA VELOCIDAD | RESISTENCIA | TECNICA VELOCIDAD |

Microciclos Cargas Concentradas

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|--------|-------------|-----------|---------|
| | | MAÑANA | | |
| VELOCIDAD | FUERZA | RESISTENCIA | VELOCIDAD | FUERZA |
| | | TARDE | | |
| FUERZA | FUERZA | | FUERZA | FUERZA |

Dinámica de cargas microciclo (un pico)

| Magnitud Carga | L | M | M | J | V | S | D |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Alta | | | | X | | | |
| Media | | X | X | | X | | |
| Baja | X | | | | | X | |
| Descanso | | | | | | | X |

Dinámica de cargas microciclo (dos picos)

| Magnitud Carga | L | M | M | J | V | S | D |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Alta | | | X | | | X | |
| Media | | X | | | X | | |
| Baja | X | | | X | | | |
| Descanso | | | | | | | X |

Dinámica de cargas microciclo (dos picos)

| Magnitud Carga | L | M | M | J | V | S | D |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Alta | | | | | X | X | |
| Madia | | X | | X | | | |
| Baja | X | | X | | | | |
| Descanso | | | | | | | X |

Dinámica de cargas microciclo (tres picos)

| Magnitud Carga | L | M | M | J | V | S | D |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Alta | | X | | X | | X | |
| Media | | | X | | | | |
| Baja | X | | | | X | | |
| Descanso | | | | | | | X |

Combinaciones de cargas en sesión

| | Flex. | Coord. | T. Esp. | V | Ca. láctica | F | R |
|----------------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------------|------------|------------|
| Flex. | | SI | SI | SI | SI | SI | SI |
| Coord. | SI | | SI | SI | SI | SI | SI |
| T. Específica | SI | SI | | SI | SI | SI | SI |
| V | ¿ ? | SI | SI | | SI | SI | SI |
| Ca. láctica | ¿ ? | NO | NO | NO | | NO | ¿ ? |
| F | ¿ ? | SI | SI | ¿ ? | ¿ ? | | SI |
| R | ¿ ? | NO | NO | NO | NO | ¿ ? | |

Interacciones

Velocidad

Fuerza
rápida

+

R.
aeróbica

R.
anaeróbica

-

F.
resistencia

F. máxima

-

Interacciones- Ordenar



Interacciones- Ordenar







GRACIAS

