

# Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo



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



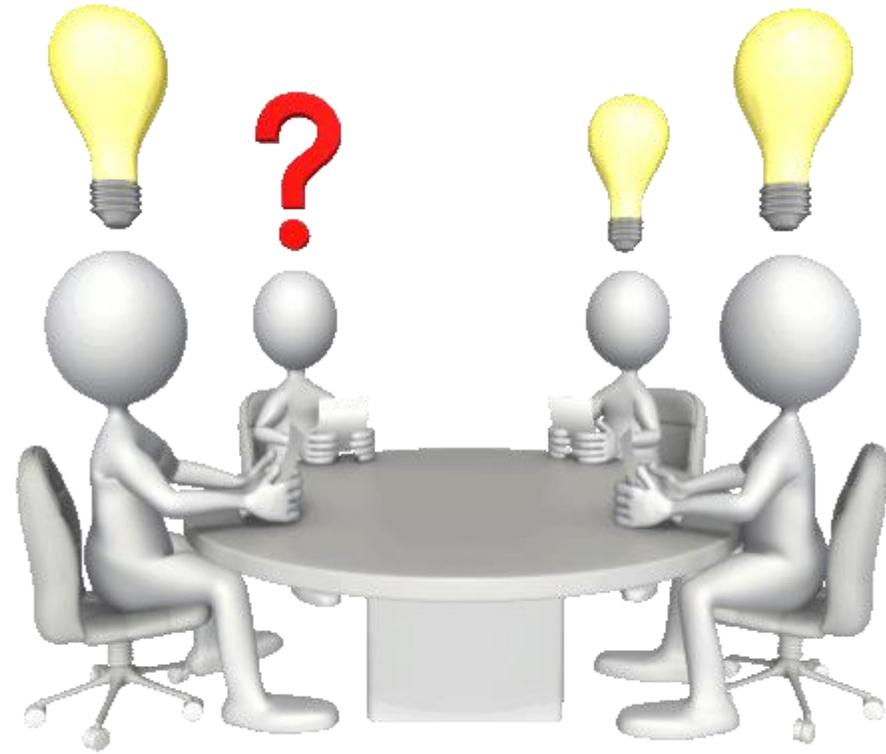


## Objetivos

*Control del entrenamiento*

*Intercambio profesional*





## ¿Cómo plantear objetivos?

**S**

### eSpecíficos

¿Qué queremos conseguir?

Los objetivos deben ser específicos, concretos y directos.

**Responder:**

**Qué, cómo, cuándo, dónde**



**M**

### Medibles

¿Cómo lo mediremos?

Ver la evolución y/o cumplimiento.



**A**

### Alcanzables

¿Disponemos de los recursos?

Talentos y habilidades  
Tiempo, etc.



**R**

### Realistas

¿Qué resultados obtendremos?

Beneficios  
Motivación



**T**

### Tiempo

¿Cuándo lo lograremos?

Plazos  
Fechas



# PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO

Inician Procesos  
de Adaptación

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

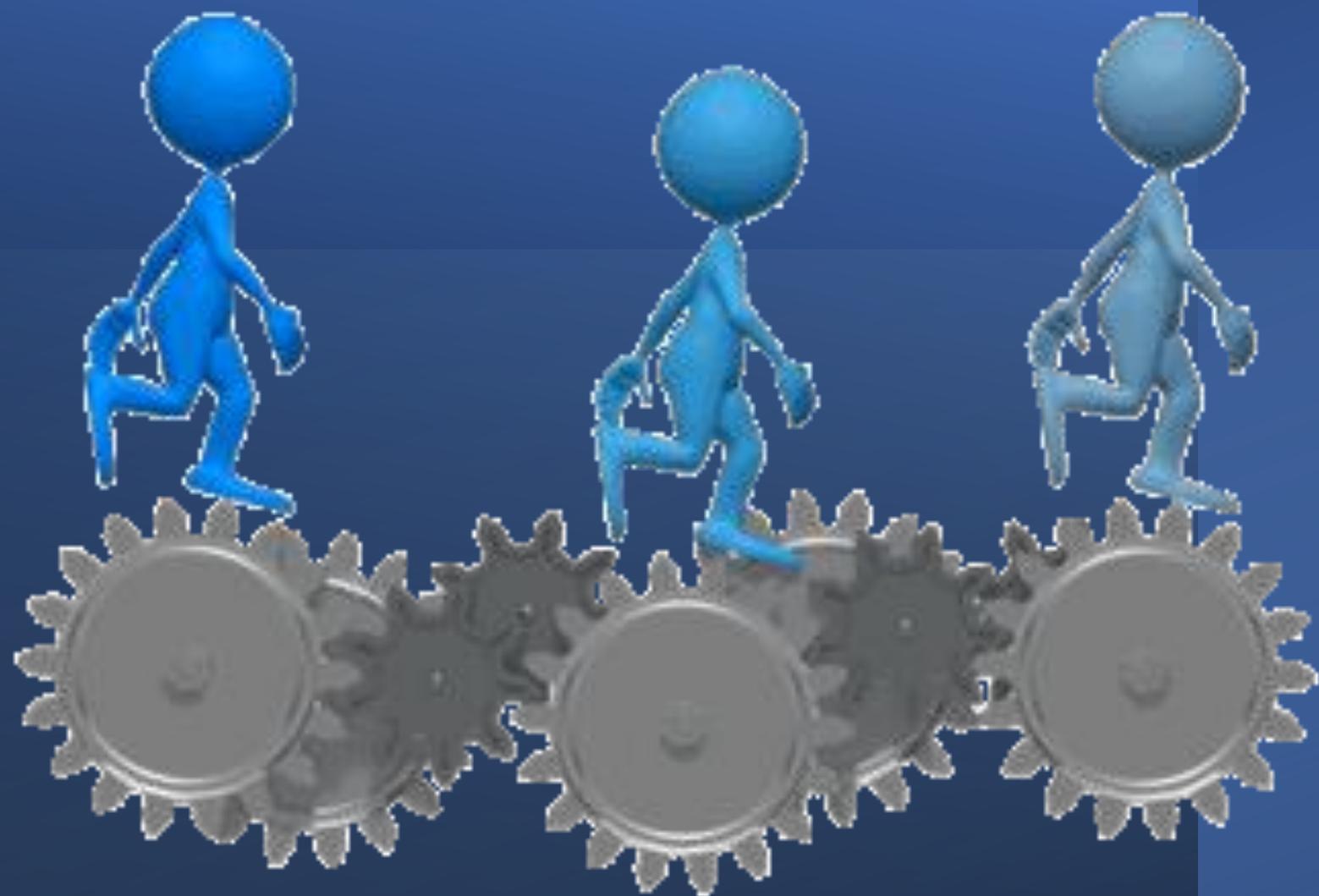
Garantizan  
Adaptación

- 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)*



# CAPACIDADES

## CONDICIONALES

- Valor físico (R,F,V..)

## COORDINATIVAS

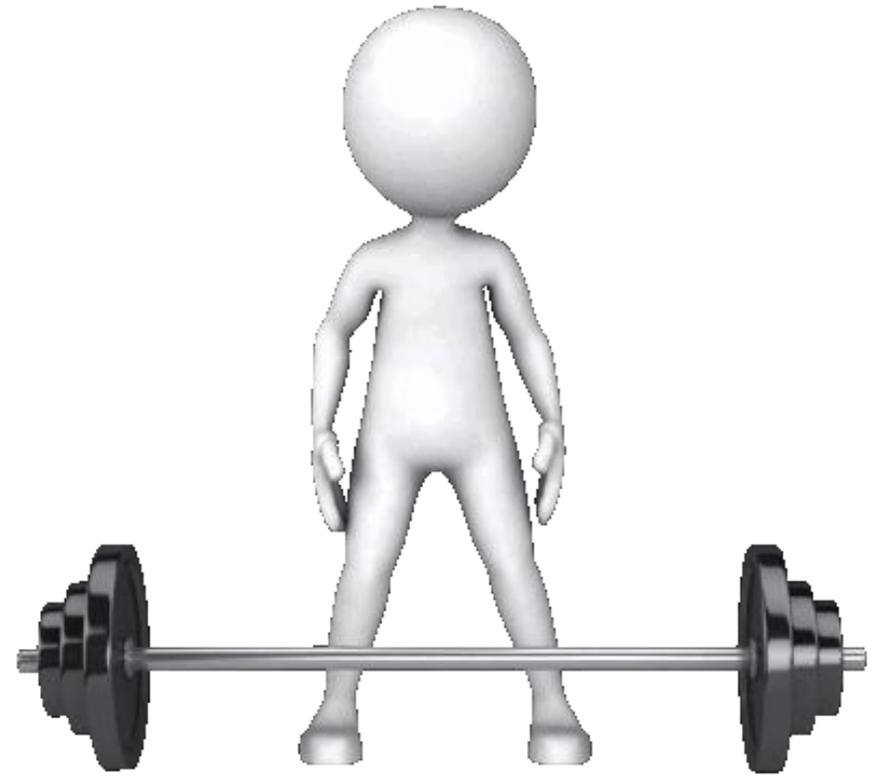
- Ejecución del movimiento

## COGNITIVAS

- Tratamiento de la información

## SOCIO-AFECTIVAS, EMOTIVO VOLITIVAS, CREATIVO EXPRESIVAS

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



# EVALUACIONES



- Dentro del Protocolo de Evaluaciones veremos que los dividimos en:
- **EVALUACIONES FUNCIONALES**, para esto utilizamos el FMS (los fundamentos teóricos de estas evaluaciones pueden leerse en el libro de Gray Cook Movements), solo describiremos las pruebas y con los resultados de estas podremos conocer la capacidad o déficits de movimientos de nuestros jugadores con el fin de recomendarles ejercicios correctivos y preventivos.
- **EVALUACIONES DE RENDIMIENTO**
- Fuerza, Potencia, Velocidad Lineal y Multidireccional, Resistencia Aeróbica y Anaeróbica Láctica.

1



overhead squat

2



hurdle step

3



in-line lunge

4



shoulder mobility

5



rotary stability

6



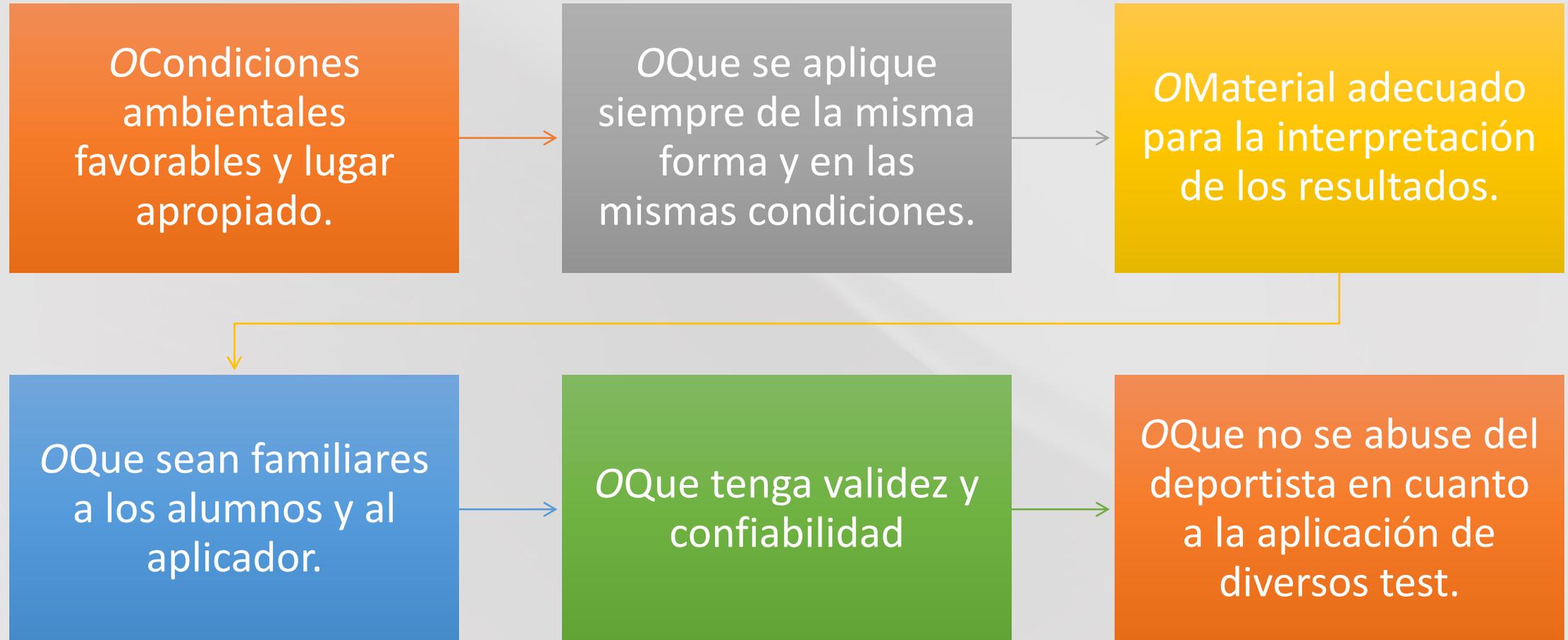
active straight leg raise

7



trunk stability push up

# REQUISITOS DE UN TEST





Olimpia

- QUE ES?

“MONITORIZAR”: OBSERVAR Y REVISAR EL PROCESO O CALIDAD DE ALGO DURANTE UN PERIODO (DICCIONARIO OXFORD)

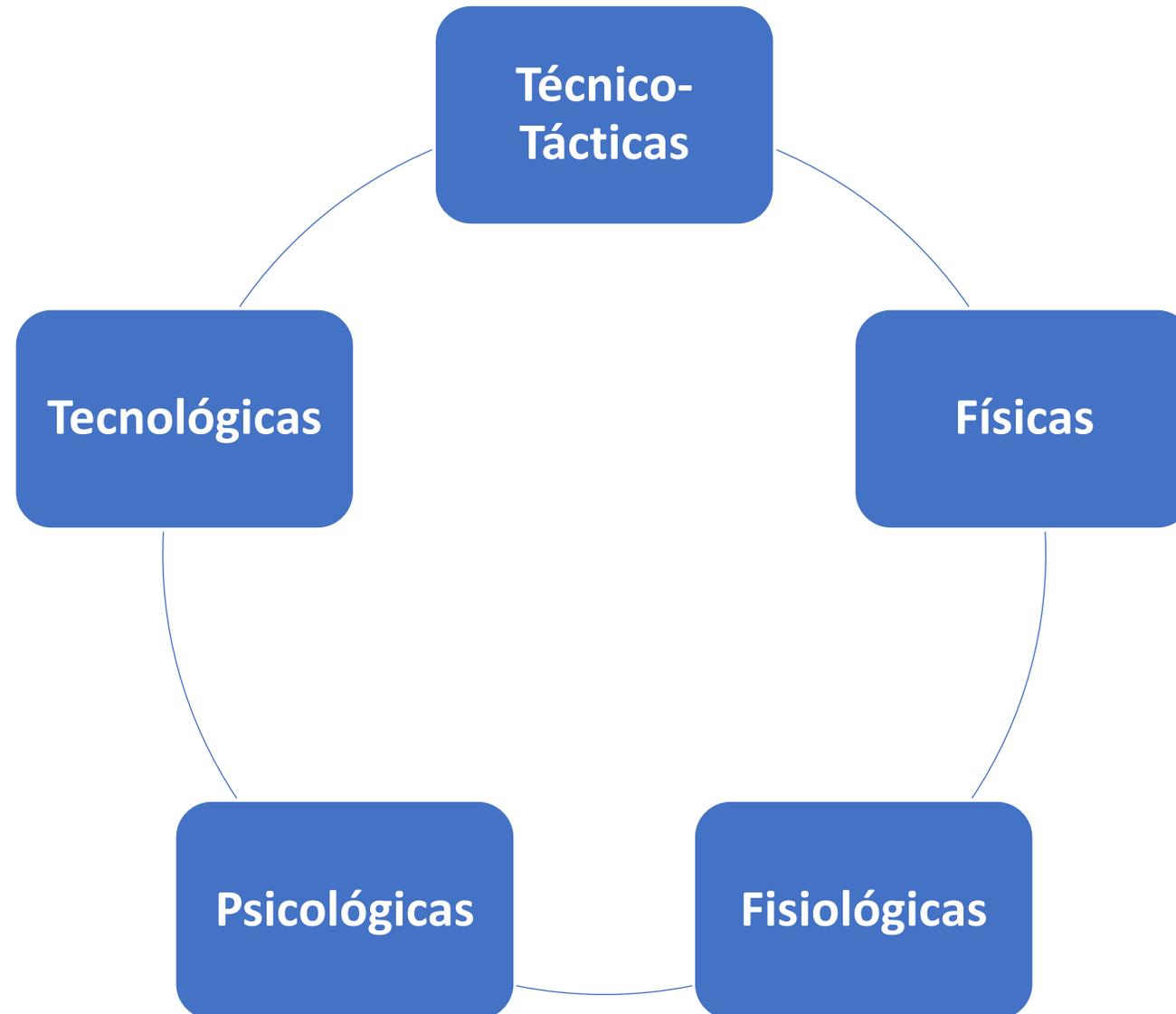
- POR QUÉ?:

EL ENTRENAMIENTO TIENE UN OBJETIVO MUY ESPECÍFICO, DE ACUERDO CON GARCÍA MANSO (1999). EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ES LA PRÁCTICA SISTEMÁTICA QUE PRETENDE APLICAR UN ESTÍMULO FÍSICO QUE EN CONJUNTO CON PERIODOS DE RECUPERACIÓN ADECUADOS VA PROMOVER UNA MEJORA DEL DESEMPEÑO FÍSICO Y DEPORTIVO (SI LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ES CORRECTA), ES DECIR QUE SE BUSCAN ADAPTACIONES FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS CON RESPECTO AL ESTADO INICIAL.

- NUESTRA TAREA Y EL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO DESDE UNA PERSPECTIVA METODOLÓGICA Y CIENTÍFICA ES LA DE AJUSTAR LA CARGA EXTERNA PARA PROVOCAR UNA CARGA INTERNA QUE VAYA DE ACUERDO CON LOS PRINCIPIOS DE LA PROGRAMACIÓN DEPORTIVA Y CON SITUACIÓN PERSONAL DEL JUGADOR/A.

## Control del Rendimiento

# Variables a evaluar



¿COMO PODEMOS OBTENER DATOS?

OBSERVACION DIRECTA

DIARIOS/CUESTIONARIOS

MONITORIZACIÓN  
FISICA/FISIOLOGICA  
DURANTE EL ESFUERZO

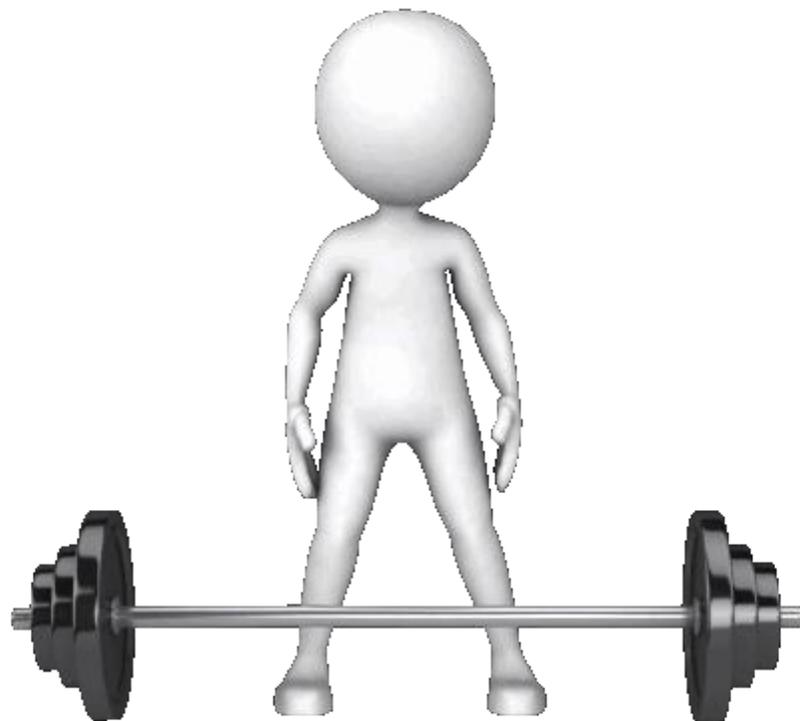
LAS  
UNIDADES  
PUEDEN SER

CARGA  
EXTERNA

CARGA  
INTERNA

Table 1: Summary and Evaluation of Socio-economic Indicators (Selected Indicators) (2010-2015)

Indicator	Unit	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
GDP	USD	1,000,000,000	1,100,000,000	1,200,000,000	1,300,000,000	1,400,000,000	1,500,000,000	1,600,000,000	1,700,000,000	1,800,000,000	1,900,000,000	2,000,000,000	2,100,000,000	2,200,000,000	2,300,000,000	2,400,000,000	2,500,000,000
Population	Millions	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
Unemployment Rate	%	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0
Life Expectancy	Years	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
Human Development Index	Index	0.50	0.55	0.60	0.65	0.70	0.75	0.80	0.85	0.90	0.95	1.00	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25

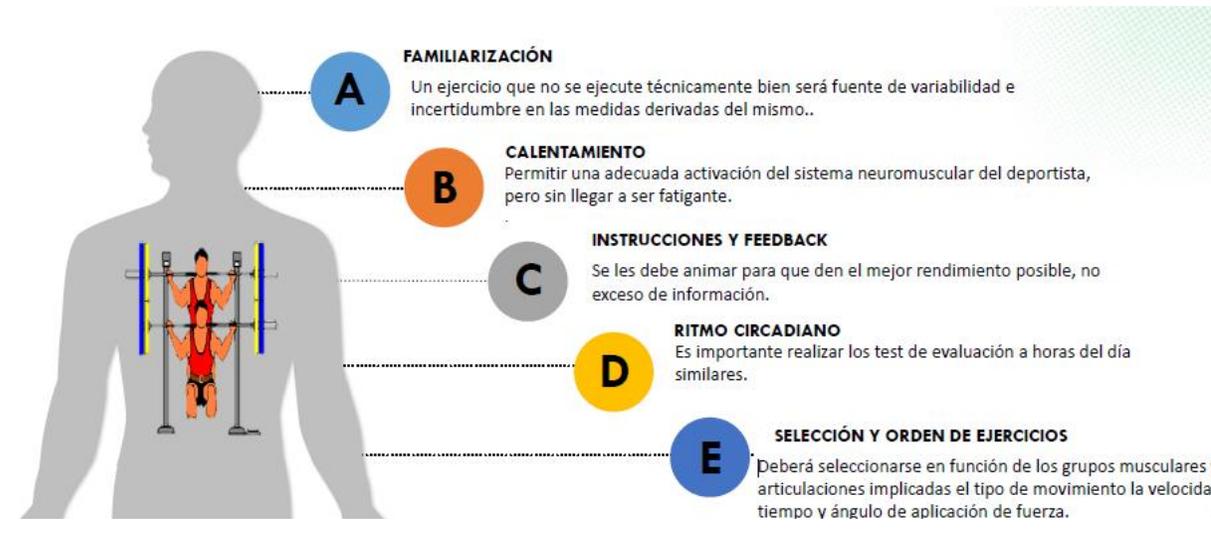
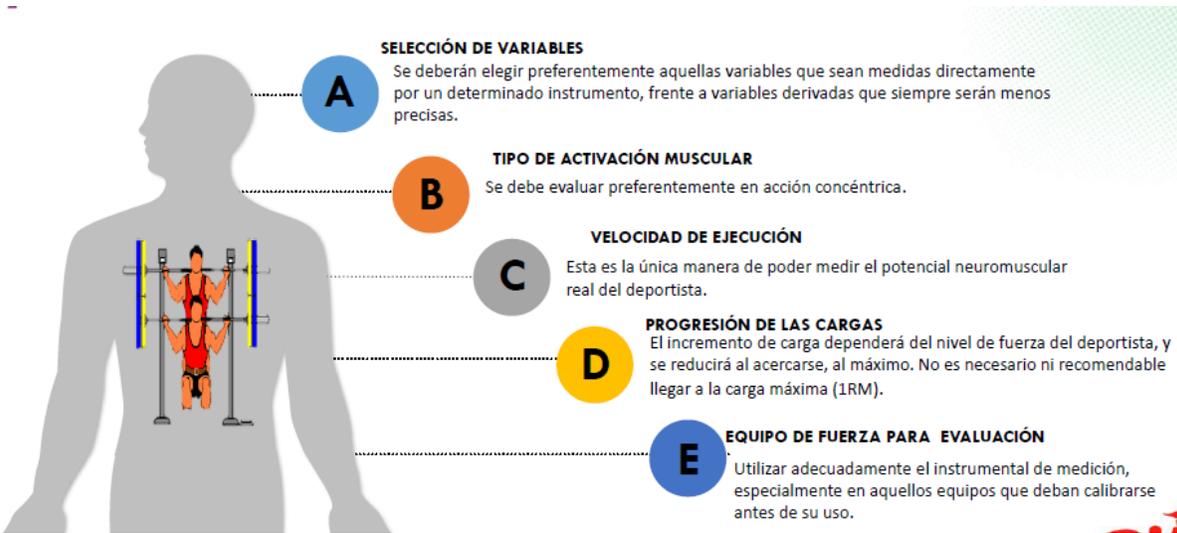


## FUERZA

- ***“Es la habilidad para generar tensión bajo determinadas condiciones definidas por la posición del cuerpo, el movimiento en el que se aplica la fuerza, tipo de activación (concéntrica, excéntrica, isométrica, pliométrica) y la velocidad del movimiento”.***

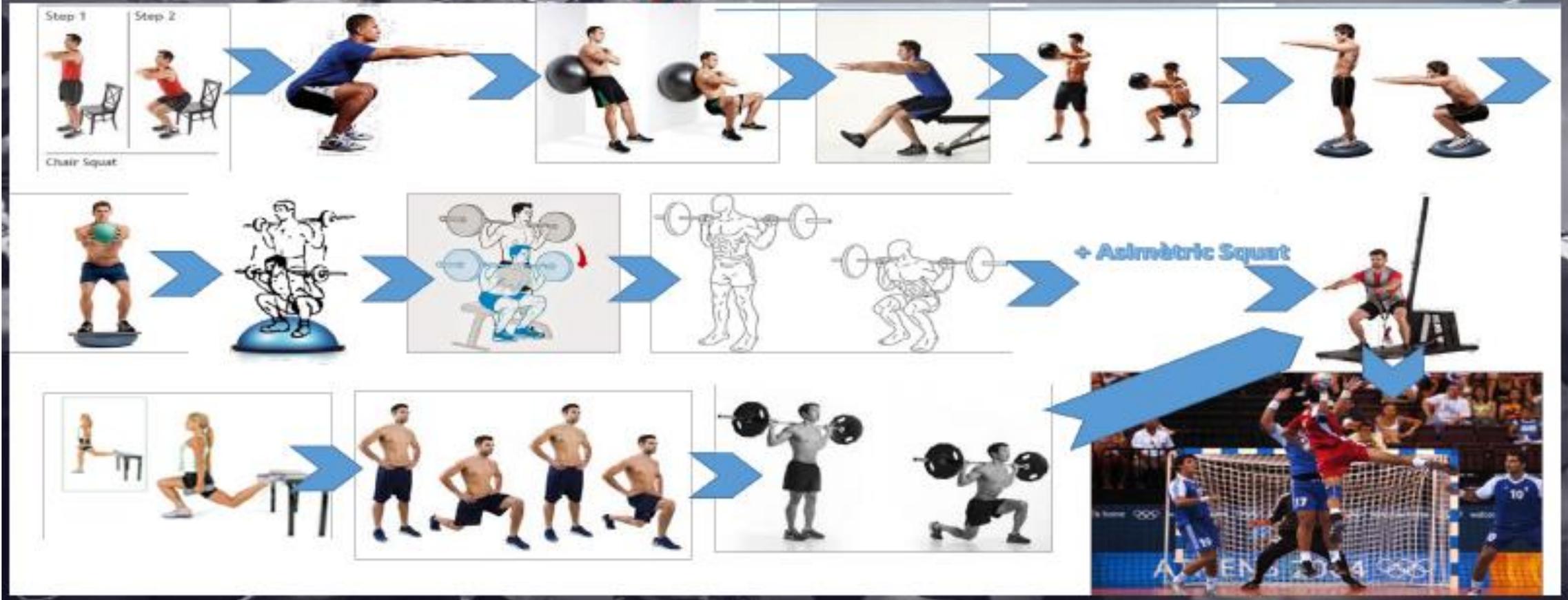
**Verkoshanski (1996)**

# CONSIDERACIONES GENERALES





# PLANIFICACIÓN



# EL ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO



## ENTRENAMIENTO COADYUVANTE

- PREVENCIÓN
- ESTRUCTURAL
- RECUPERACIÓN
- CAPACIDADES ESPECÍFICAS



## • VALORACIÓN & CONTROL

¿ELEMENTOS Y ENTORNO?

INDOOR GYM

DESDE EL JUGADOR – PARA ENTRENAR

## ENTRENAMIENTO OPTIMIZADOR

- PLANIFICACIÓN
- DISEÑO SSP
- DISEÑO MICROCIclo
- PROXIMO PARTIDO



PISTA

DESDE EL EQUIPO – PARA COMPETIR

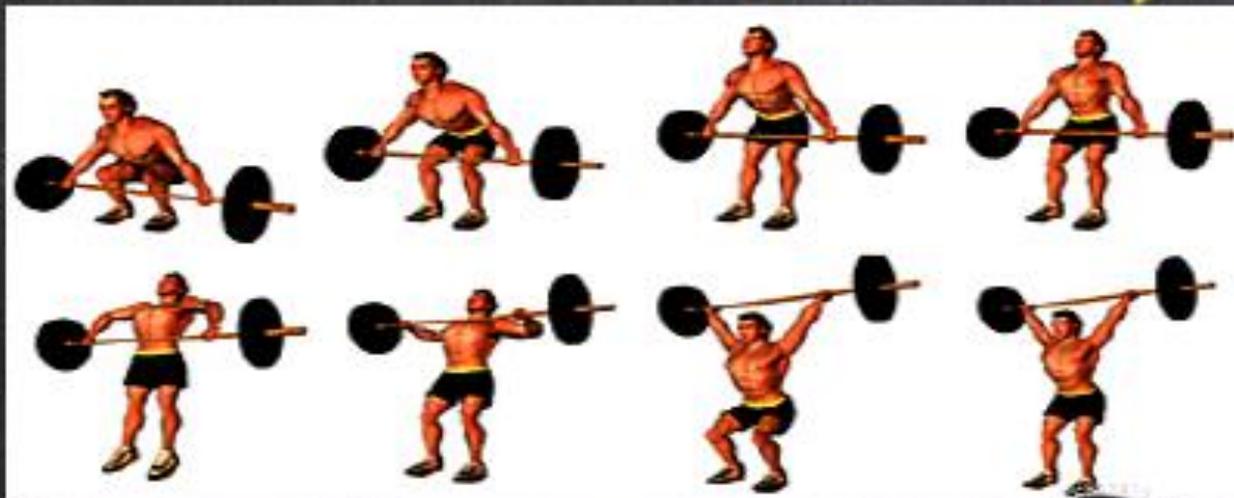
# TRABAJO FUERZA



# TRABAJO FUERZA

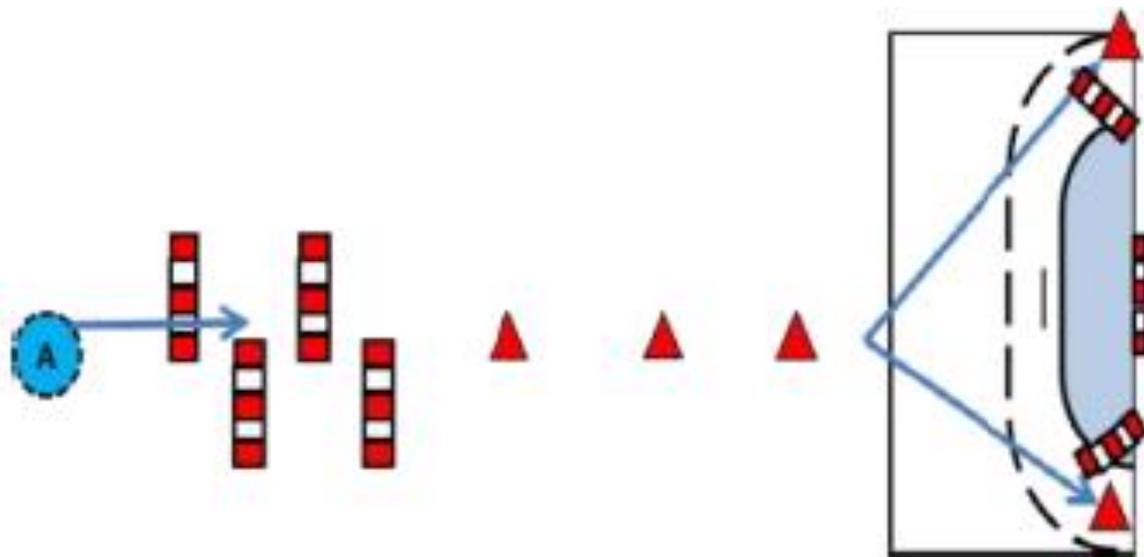
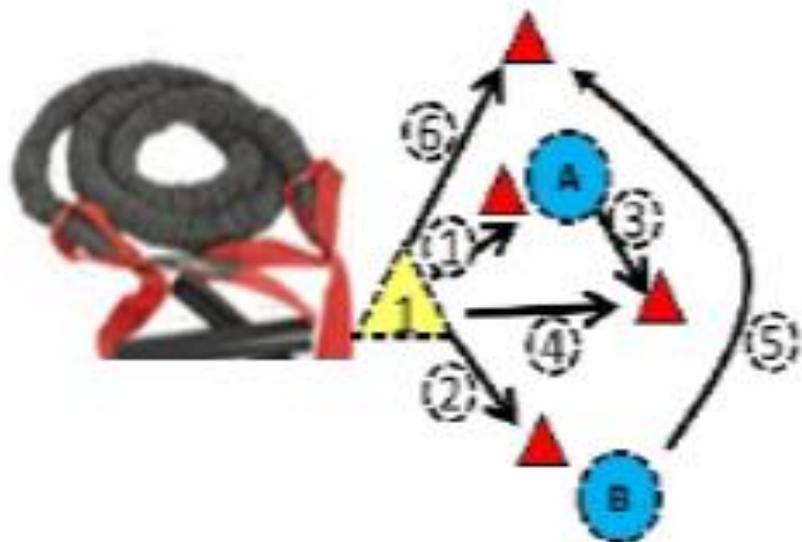
**ENTRENAMIENTO  
ESTRUCTURAL**

**EJERCICIOS MÁS  
GENERALES**



**ENTRENAMIENTO  
OPTIMITZADOR**

**EJERCICIOS MÁS  
ESPECÍFICOS**















Gracias.



@OlimpiaPeru.Oficial