

Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Módulo 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.



PresenterMedia





Objetivos

CONCEPTOS PF

Flexibilidad y prevención de lesiones

Intercambio profesional





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




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)






000

¿Qué debemos considerar para maximizar el aprendizaje?



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



Habilidades motrices "atléticas"



1. Tren inferior - Bilateral



Dominancia cadera



Dominancia rodilla



2. Tren inferior - Unilateral

Dominancia cadera



Dominancia rodilla



3. Tren superior - Empujes



Verticales



Horizontales



Verticales



Horizontales



4. Tren superior - Tracciones

5. Core



Anti-Extensión



Anti-Rotación



Anti-flexión



Anti-Flexión lat



6. Saltos y caídas

Jump



Bound



Hop

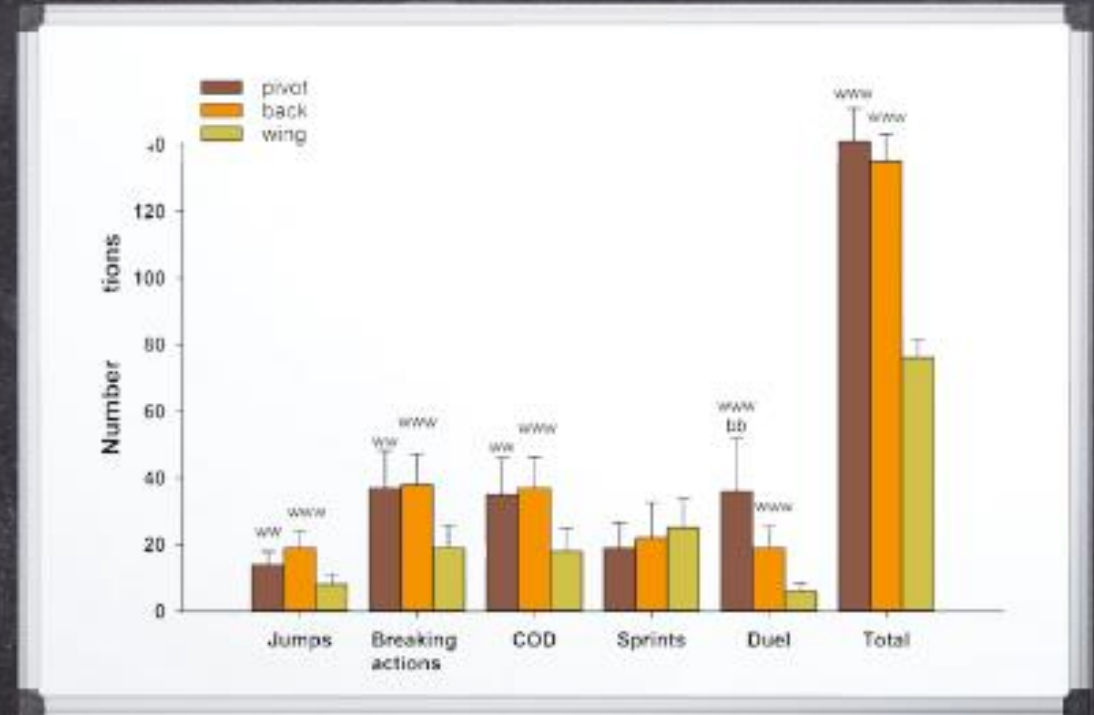


7. Lanzar, recibir...

8. Acelerar, decelerar, re-acelerar



El propio deporte nos proporciona una gran cantidad de estas acciones en entrenamientos y partidos



¿En qué nos ayuda el plantear objetivos?



Los objetivos ayudan a dirigir la atención hacia las acciones más relevantes.

Se incrementa el nivel de compromiso y el esfuerzo

Aumenta la motivación

Estos tres aspectos contribuyen a la mejora del rendimiento y nos ayuda a mantener la motivación en nuestras actividades

¿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

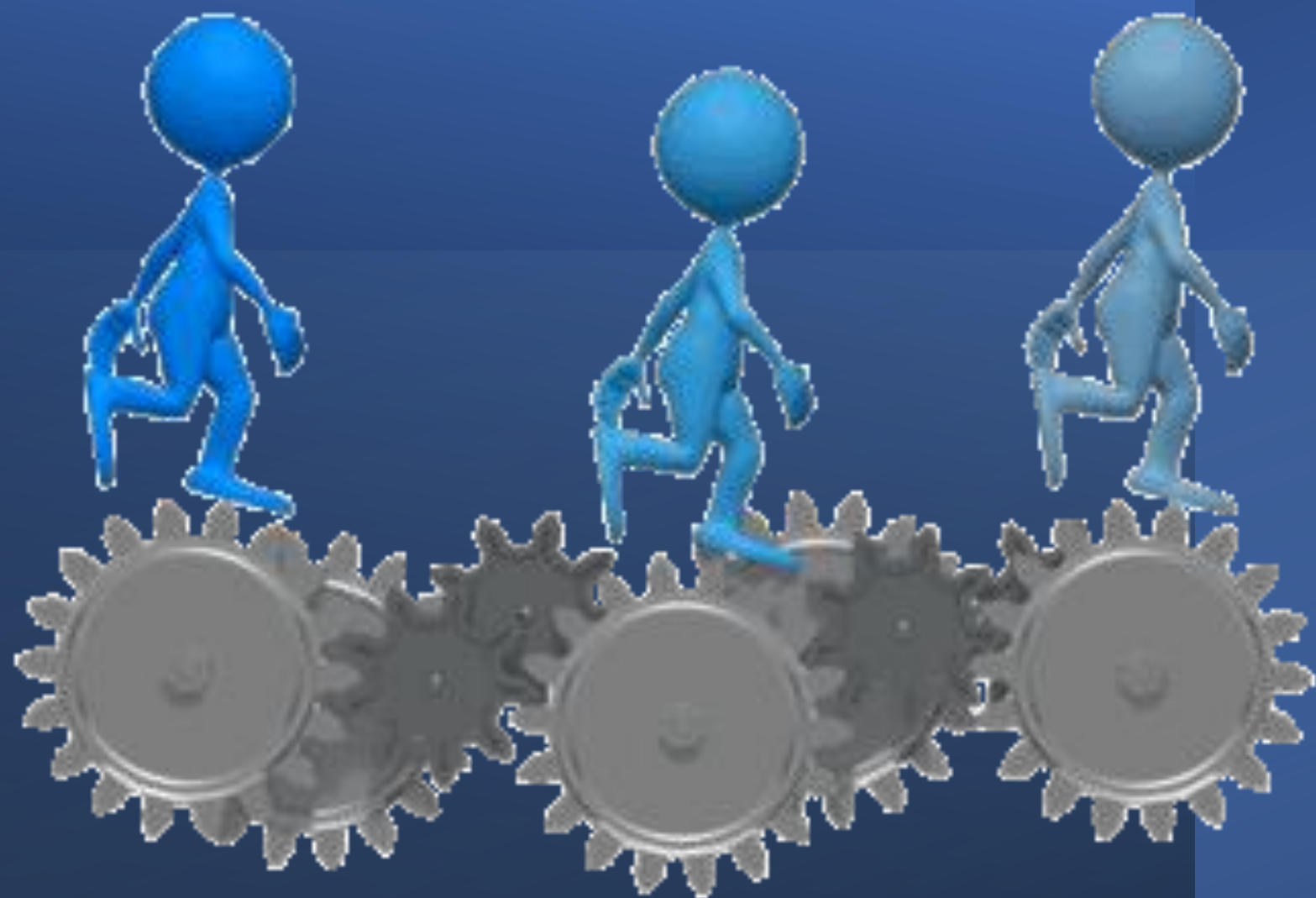
Control
Específico

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

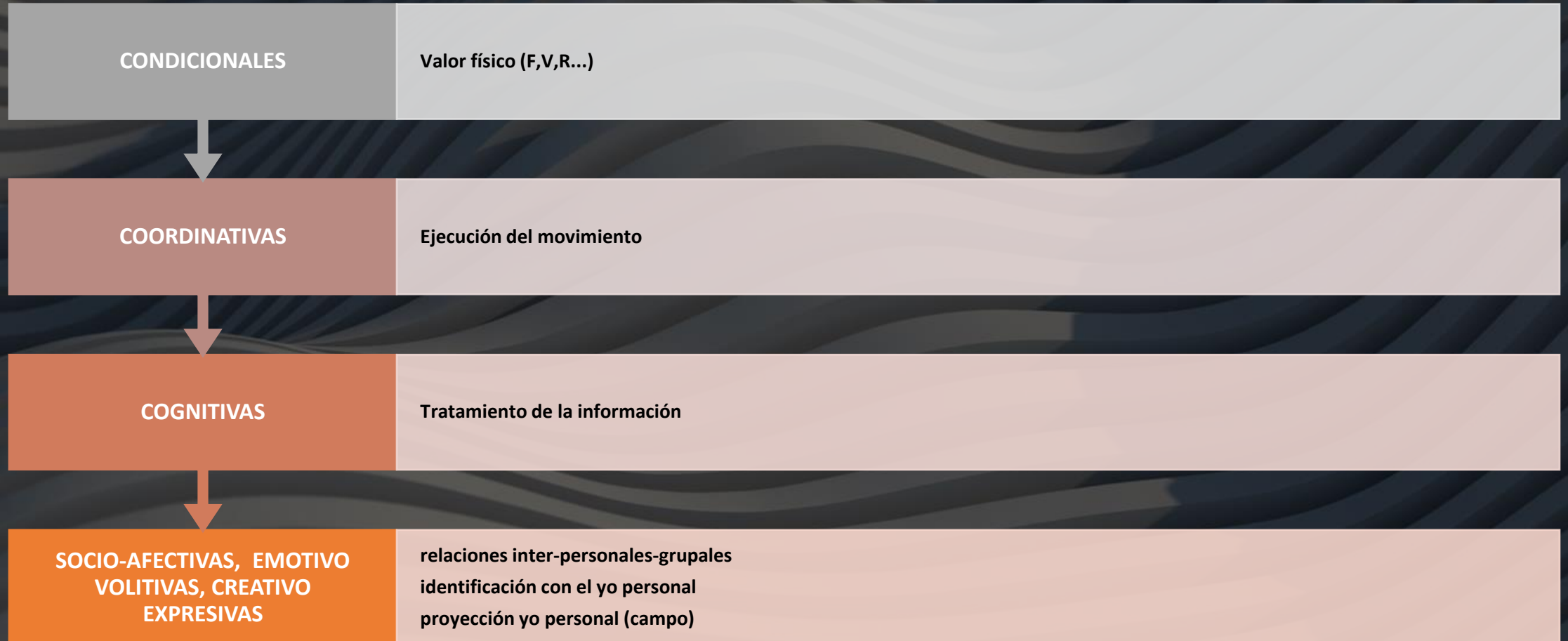
La conexión entre el estado físico del deportista y una carga dada es la cuestión central en la teoría y la tecnología del entrenamiento (Verkhoyanski, 1991)

PLANIFICACIÓN





CAPACIDADES



CAPACIDADES COORDINATIVAS

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

ESQUEMA DE TRABAJO

VELOCIDAD

Coordinación
Cognitiva

Técnica
individual, táctica
individual, toma
decisiones.

FUERZA

Coordinación
Movimiento

Técnica Deportiva

RESISTENCIA

Cognitiva

Táctica colectiva,
tiempos y táctica.



Tener en cuenta



- El objetivo es incrementar el repertorio de habilidades inconscientes para promover soluciones más efectivas a tiempos menores.
- Si entendemos pensar como un acto de concientización, no siempre resulta favorable en el deporte
- Trabajar desde el principio desde el reto cognitivo, para de esta manera mejorar la capacidad de resolución de problemas

Lic Mario Di Santo



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

Control de la Carga: Propuestas Subjetivas

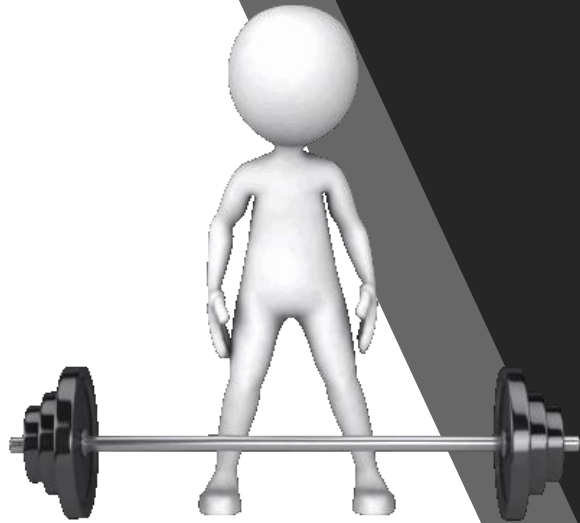
- La escala de Borg fue creada para estimaciones simples, confiables y validas de la intensidad del ejercicio.
- Borg basó la escala RPE en la idea de una medida de esfuerzo percibido sobre la tensión o el grado de dificultad durante el esfuerzo físico.
- Los estudios han demostrado que la RPE CR10 es un método efectivo para medir el esfuerzo percibido durante el entrenamiento con sobrecarga.



Figura 14. Escala de percepción del esfuerzo, para los entrenamientos de fuerza (Robertson y col., 2003)

Valor de la escala	Percepción	% 1 MR aproximado
0	Extremadamente fácil	Hasta 30%
1	Fácil	40%
2	Fácil	50%
3	Algo Fácil	60%
4	Algo Fácil	65%
5	Algo Duro	70%
6	Algo Duro	85%-90%
7	Duro	91%-95%
8	Duro	96%-98%
9	Extremadamente Duro	100%

Tabla 3. Relación entre la percepción de esfuerzo tras la realización de la 1ª a 3ª repetición y el porcentaje de la 1 MR (Escala 0-10 OMNI-RES). Adaptado Day y col (2004); Pincivero y col (2003), Naclerto (2005).



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)

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA



TÉCNICA

Objetivo, ejecución correcta de los ejercicios.

Priorizar los de mayor dificultad coordinativa. Sentadillas, arranque, cargadas, etc.

R, 6-10; S, 3-5. 30%



ESTRUCTURAL

Adaptación anatómica. Circuitos. 30% -60%. R, 12 -15; S, 2- 3.

Musculación estética (hipertrofia sarcoplasmática)60%-70%. S=4 -6. R=10 a 15

Musculación deportiva (hipertrofia sarcomérica)70-85% S=4 a 8. R= 6-10.

Coordinación intramuscular. 90%-100%. R,1-4;S, 5



FUNCIONAL

Fuerza Máxima.

Fuerza Rápida. 30%-70%. R,2-6; S,3-5.

Fuerza Resistencia



COGNITIVO

Situaciones propias del deporte.

PROGRAMA

- Calentamiento
- Principal
- Complementarios
- Aplicación o transformación /carácter coordinativo)
- Compensatorio (flexibilidad, movilidad articular)





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	¿ ?	

ENTRENAMIENTO CORE

- El entrenamiento del **CORE** no es un entrenamiento para el espejo como pueden ser los ejercicios de pecho, piernas o brazos, el entrenamiento del CORE es una de las llaves principales para prevenir lesiones y para mejorar el rendimiento deportivo. Debemos recordar, el fortalecimiento del Core no tiene nada que ver con la pérdida de peso.
- La definición de los abdominales es el resultado de la dieta, no del entrenamiento del CORE. Entrenar correctamente los músculos abdominales colabora para patear más fuerte, arrojar más lejos y mantenerse saludable por más tiempo.

Músculos del Core





CIRCUITO

1. MIEMBRO SUPERIOR

2. MIEMBRO INFERIOR

3. ZONA MEDIA

4. RESISTENCIA

5. MIEMBRO SUPERIOR

6. MIEMBRO INFERIOR

7. ZONA MEDIA

8. RESISTENCIA

1. Alternancia Motriz

2. Principiantes (10"x20")

3. Intermedio (10"x15")

4. Avanzado (10"x10" / 12"x12")

El principio del entrenamiento en circuito es organizar los ejercicios individuales en un orden determinado para que los diferentes músculos se entrenan siempre uno tras otro

Los objetivos del entrenamiento en circuito son mejorar tanto el tono muscular como el estado cardiovascular en la misma sesión (aprovechamiento máximo del tiempo), ofrecer orientación a las instalaciones nuevas o nuevo equipamiento y mejorar las habilidades motoras con usuarios sin experiencia.

PIRÁMIDE DE RENDIMIENTO ÓPTIMO

DESTREZA FUNCIONAL

***RENDIMIENTO
CALIDAD FUNCIONAL***

***FORMACIÓN FÍSICA DE BASE
MOVIMIENTOS FUNCIONAL***



Calidad

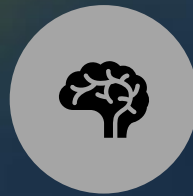
Cantidad

“Lo importante no es la cantidad de peso ni el número de repeticiones, sino la calidad del movimiento” Cook y Janda.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



Movilidad articular



Trote suave alternando
movimientos de
coordinación



Activación Zona media



Estiramientos
dinámicos



Activación específica
de acuerdo a la tarea
principal

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



Recomendaciones

Test específicos, sobretudo los de efectividad de las acciones técnico-tácticas, teóricos y competitivos

En independencia del sistema de planificación (tradicional o contemporánea) al principio y final de cada etapa o mesociclo.

Aplicar al comienzo del proceso. 15 días.
Adaptación a las cargas.

Variables a evaluar



**TÉCNICO-
TÁCTICAS**



FÍSICAS



FISIOLÓGICAS



PSICOLÓGICAS



TECNOLÓGICAS





Gracias.



@OlimpiaPeru.Oficial