



Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado



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

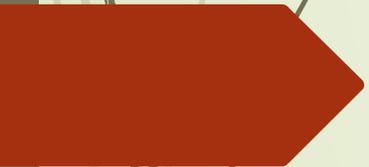
Coordinador de operaciones en los juegos panamericanos y parapanamericanos
Lima 2019-Especialista 1.

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





**El camino es nunca darse por
vencido, creer en sí mismo y vas a
lograr un gran éxito**

***Estructura del proceso de
entrenamiento en niños y
jóvenes Desarrollo***

Intercambio profesional

TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Evolución de las sociedades

Tendencias ideológicas

Polimetódica



TENDENCIAS IDEOLÓGICAS

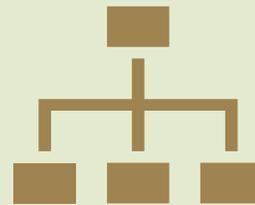


BIOLÓGICA

Proceso de preparación desde la óptica de las ciencias.

Analítica. Laboratorio.

Metodología Pluridisciplinar.



HOLÍSTICA

Procesos de forma global

Interacciones de los diversos aspectos del rendimiento.

Teoría general de los sistemas.

Metodología Integrada.

EVOLUCIÓN



Principios Siglo XX

Cargas bajas
Pocas competiciones
Pobre fundamentación científica
Orden y sistematización de los métodos
PG > PE



Mediados S. XX (60-80)

Desarrollo del método científico
Sistemas energéticos.
Intervienen diversos especialistas.



Finales S. XX

Especialización ciencias del deporte.
Rendimiento desde perspectiva holística, intercompartmental y sistémica.
Metodología integrada



Inicios S. XXI

Control de la carga y efectos en el organismo.
Tecnología aplicada.
Especialización de los diseños de planificación.
Cargas específicas > generales.
Técnicas de gestión de recursos humanos.
Medicina del deporte.

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)

METODOLOGÍA PLURIDISCIPLINAR



Técnica



Táctica

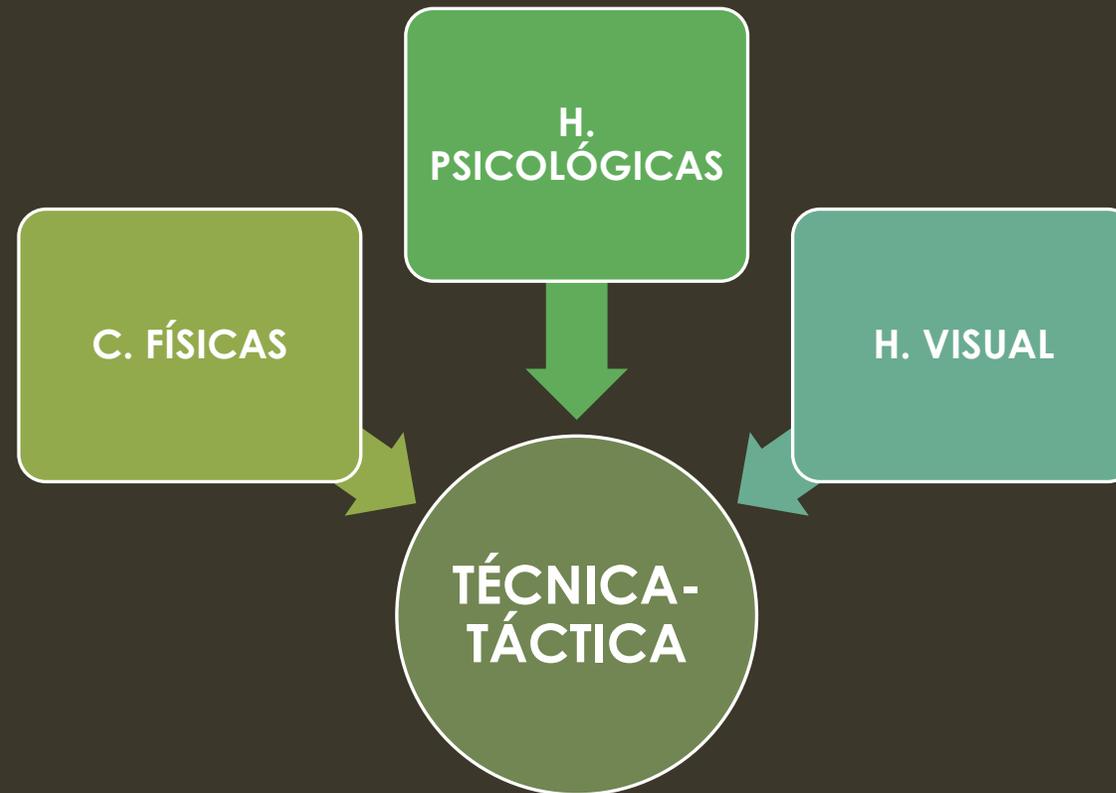


C. Físicas



**H.
Psicológicas**

METODOLOGÍA INTEGRADA



CUALIDADES DEL ENTRENADOR



Principios Pedagógicos



SENSOPERCEPTIVO

**CONOCIMIENTO
SENTIDOS**



ACCESIBILIDAD E INDIVIDUALIZACIÓN

**TAREAS REALIZABLES
ASIMILADAS POR EL ATLETA**



CONCIENCIA Y ACTIVIDAD

CONCIENCIA DEL ATLETA



SISTEMATIZACIÓN

**PLANIFICACIÓN
PROGRAMACIÓN**

CAPACIDADES

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)

CONFIGURACION DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS



VARIACIONES EN LA
EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO

Matices
Amplitud
Simetría



COMBINACIÓN DE
MOVIMIENTOS

Sucesivos
Alternados
Simultáneos



VARIACIÓN CONDICIONES
ESPACIALES

Orientación
Direccionalidad
Móviles



VARIACIÓN EN TIEMPO (anticipación, ritmo



ESTADO DE FATIGA (exceso información, fisiológico,
dificultad)

**CONFIGURACION
DE LOS SISTEMAS
DE
ENTRENAMIENTO
PARA MEJORAR
LAS
CAPACIDADES
COGNITIVAS**



Identificación de estímulos del entorno y propios.



Desarrollo de los procesos de programación.

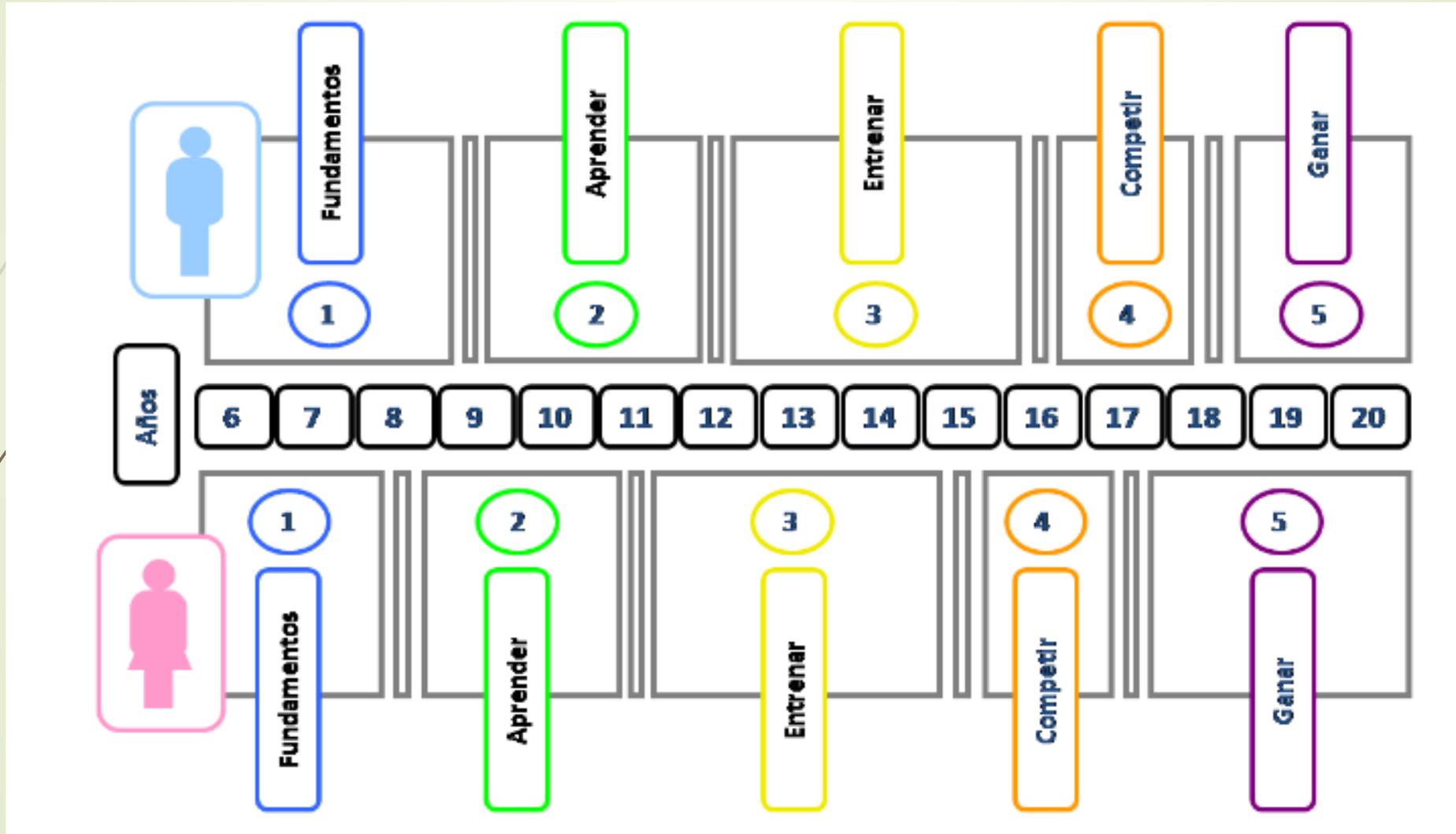


Desarrollo de las estrategias de decisión.



Afirmación de conductas de auto-evaluación y auto-control.

Fases del modelo de desarrollo LP





¿ con qué se cuenta?

Determinar los aspectos condicionantes
Evaluar recursos condiciones del atleta
Evaluar preparación



¿Qué se quiere conseguir?

Metas del proyecto
Objetivos generales específicos del plan
Objetivos de rendimiento



¿Cómo se hace?

Seleccionar medios y métodos
Aspectos cuantitativos del entrenamiento
Modelo de periodización



¿Cómo se controla?

Test y controles para cada etapa
Indicadores de rendimiento
Flexibilidad para cambiar el plan

Edad

Mujer
6-8
años

Hombre
6-9 años

Criterio

Edad
cronológica

Objetivo

Entrenador
Motivar
Reforzar

Deportista
Experimentar
Disfrutar

Énfasis

HFM
Locomoción
Manipulación
Estabilidad

ABC's
Agilidad
Balance-Equilibrio
Coordinación
Velocidad

Organización

No periodización

Programación
Calendario escolar

Entrenamiento
pre-deportivo
coeducativo

Entr.
/Comp.
90/10

FASE 1 FUNDAMENTOS

FASE 2 APRENDER

Edad

Mujer 8-
11 años

Hombre 9-12
años

Criterio

Edad biológica

Objetivo

Entrenador
Enseñar

Deportista
Aprender

Énfasis

HFM
Desplazamiento
Saltos Giros
Lanzamiento
Recepción

ABC's
Agilidad Balance
Equilibrio
Coordinación
Velocidad

Organización

Periodización
simple

Entrenamiento
coeducativo aún

Entr. /Comp. 70/30

FASE 3 ENTRENAR



Edad

**Mujer
15-17
años**

**Hombre
16-18
años**

Criterio

**Edad
biológica**

Objetivo

**Entrenador
Especializar
Individualizar**

**Deportista
Competir**

Énfasis

**HE
Técnica Tácticas
Psicológicas**

CFE

**Resistencia
Fuerza
Flexibilidad
Velocidad
Relajación**

Organización

**Periodización
múltiple**

**Programación
Calendario escolar**

**Entrenamiento en
torno al deportista**

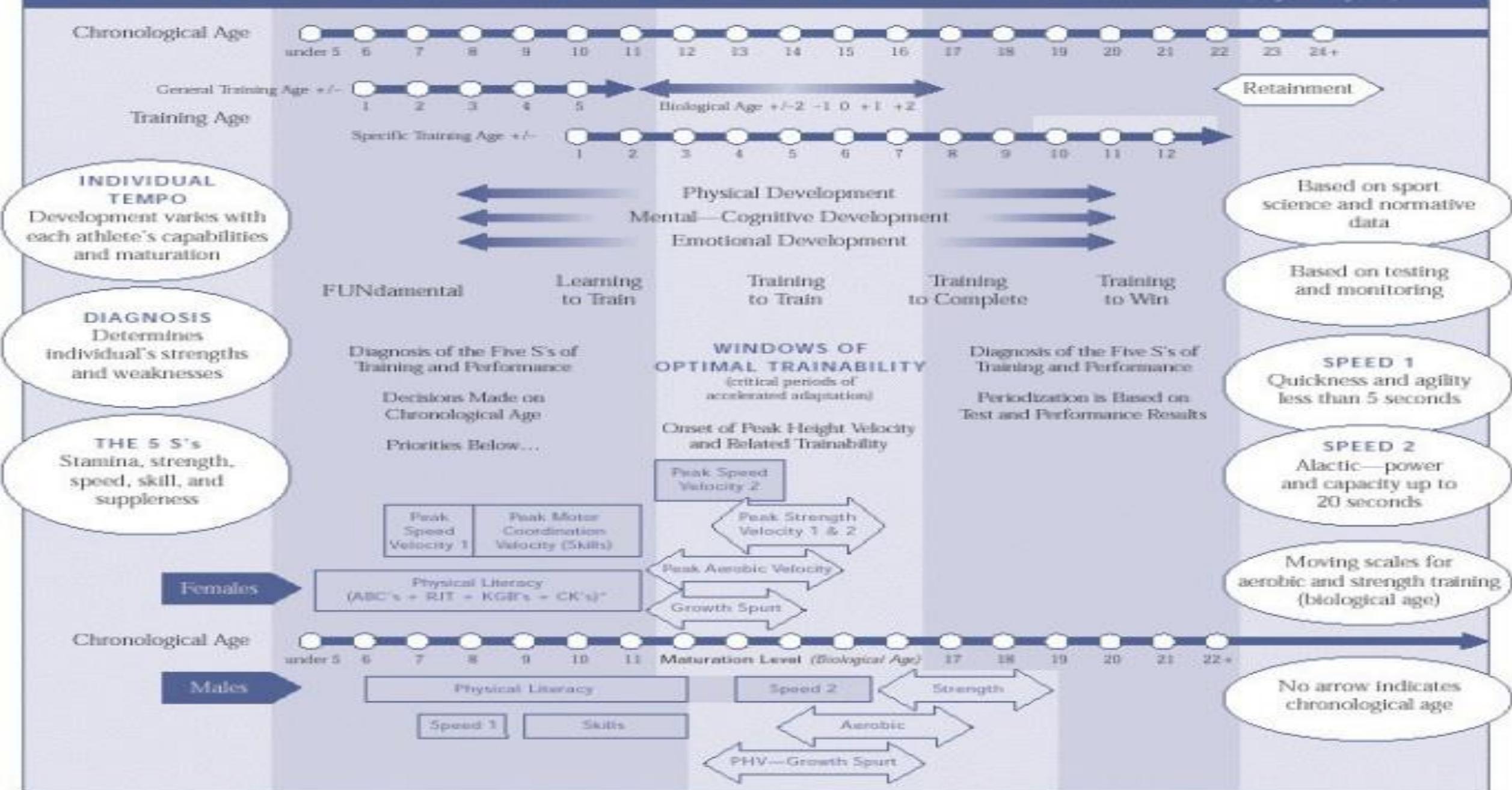
**Entr. /Comp.
50/50**

FASE 4 COMPETIR



FASE 5 GANAR

TABLE 1. ADAPTATION TO TRAINING AND OPTIMAL TRAINABILITY (Balyi and Way 2002)



*ABC's - Agility Balance Coordination Speed + RIT - Run Jump Throw + KGB's - Kinesthesia Gliding Bouncing Striking with objec + CK's - Catching Kicking Striking with body



! 54 KG



GRACIAS

© 2009