

Personal Trainer: Entrenamiento Personalizado

Clase Final



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.



www.uar.com



PresenterMedia





Objetivos

Planteamientos de Objetivos

Control del entrenamiento

Capacidades

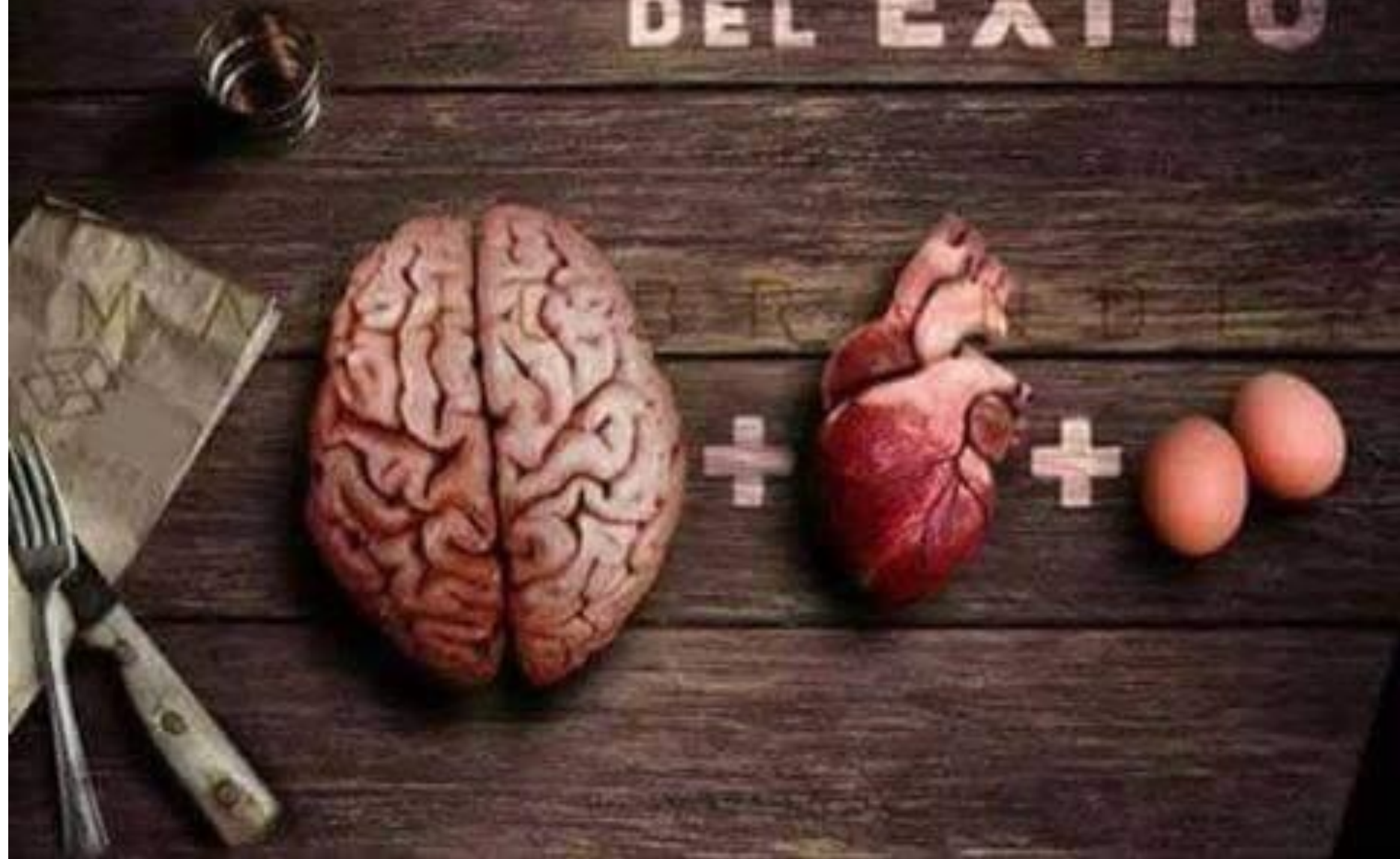
Intercambio profesional

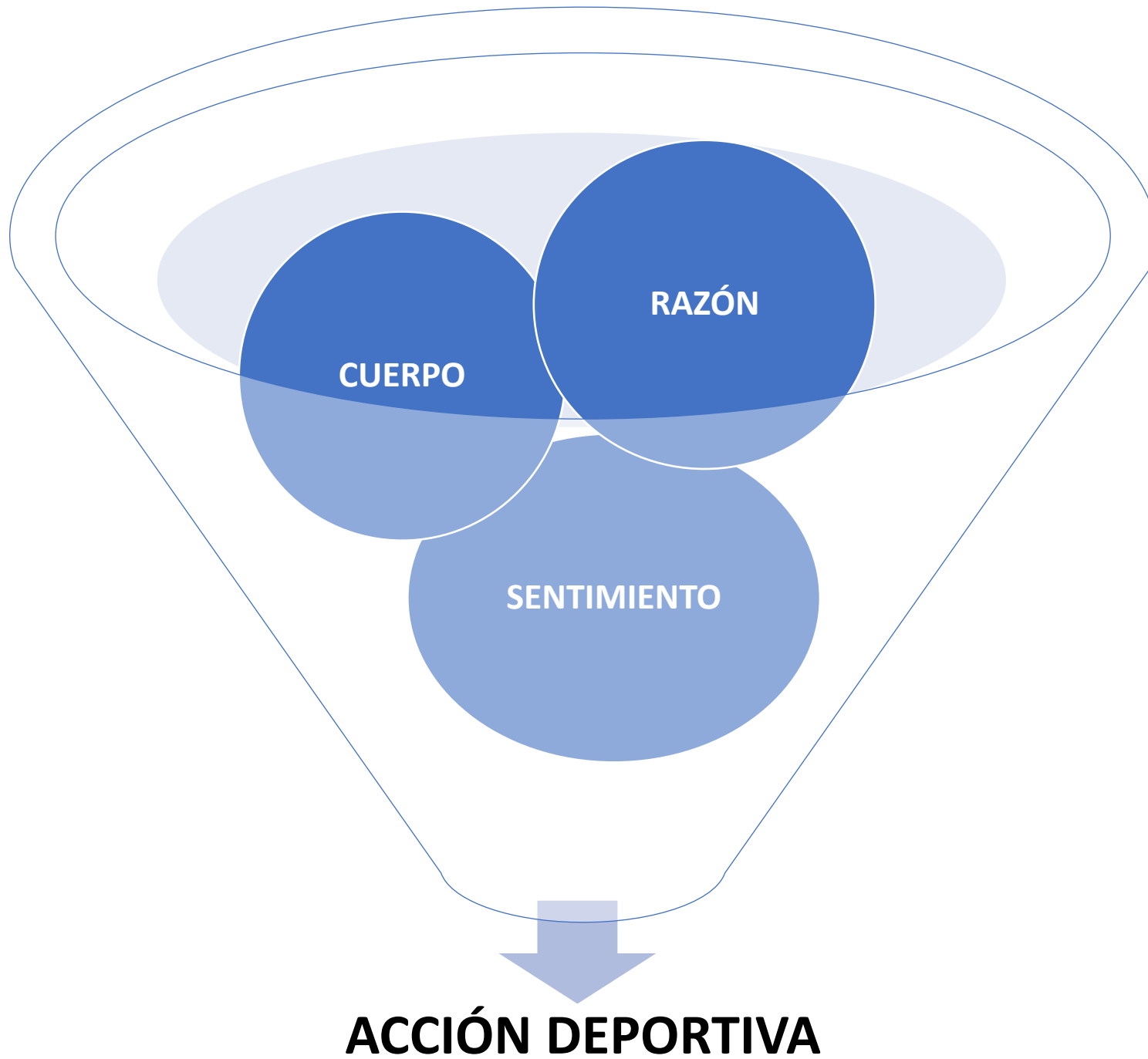


El **concepto de entrenamiento** es global e integrador. Integra perspectivas que van desde los procesos biológicos hasta las intervenciones en contextos socioculturales.



INGREDIENTES DEL ÉXITO





ACCIÓN DEPORTIVA



/ LA NATURALEZA DE LOS EQUIPOS

- Los equipos están compuestos por personas que tienen deseos y motivaciones individuales.
- Una persona que se une a un equipo debe velar y poder integrar sus deseos personales con los de su equipo, sin perder su individualidad.
- Llegar a formar un equipo toma tiempo, pues dependerá en gran parte de la decisión y compromiso de todos los miembros.



/ DESEMPEÑO DE UN EQUIPO

¿De qué dependerá el buen desempeño de un equipo?

De acuerdo a Katzenbach y Smith (1993), existen algunos puntos que deben estar bien definidos para que un equipo se desempeñe de manera exitosa. Por ejemplo:

Fijan reglas y normas de comportamiento.

Se cuestionan para buscar oportunidades de mejora.

Pasan tiempo juntos (más allá de las reuniones formales o entrenamientos).

Definen una visión, misión, metas y objetivos en común.

Se retroalimentan positivamente, se reconocen y se recompensan.



**¿Cómo
mantenemos la
motivación en
esta época?**



**¿Qué queremos
lograr en esta
etapa?**



**¿Cómo lo vamos
a lograr?**

**Con el establecimiento de
objetivos**



¿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)

Componentes de la carga de entrenamiento



Naturaleza de la carga

Nivel de especificidad

Potencial de entrenamiento



Magnitud

Volumen

Intensidad

Densidad

Frecuencia

Duración del estímulo



Orientación

Selectiva

Compleja



Dinámica de cargas

Regular

Acentuada

Concentrada

TIPO DE DEPORTE	INDICADOR DE VOLUMEN	UNIDAD
Cíclico	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia • Tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Km, m • H, min, seg
Técnico combinatorio	<ul style="list-style-type: none"> • Elementos • Uniones, combinaciones integradas 	<ul style="list-style-type: none"> • Número
De equipo / situación	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Sesiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Horas • Número
Prestación de fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Peso total • Repeticiones – series • Levantamientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Kg o Toneladas • Número • Número
Precisión	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Número
De conducción	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo • Distancia • Sesiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Horas • Km • Número

Bompa (1983)

ESQUEMA DE TRABAJO

VELOCIDAD

Coordinación
Cognitiva

Técnica
individual, táctica
individual, toma
decisiones.

FUERZA

Coordinación
Movimiento

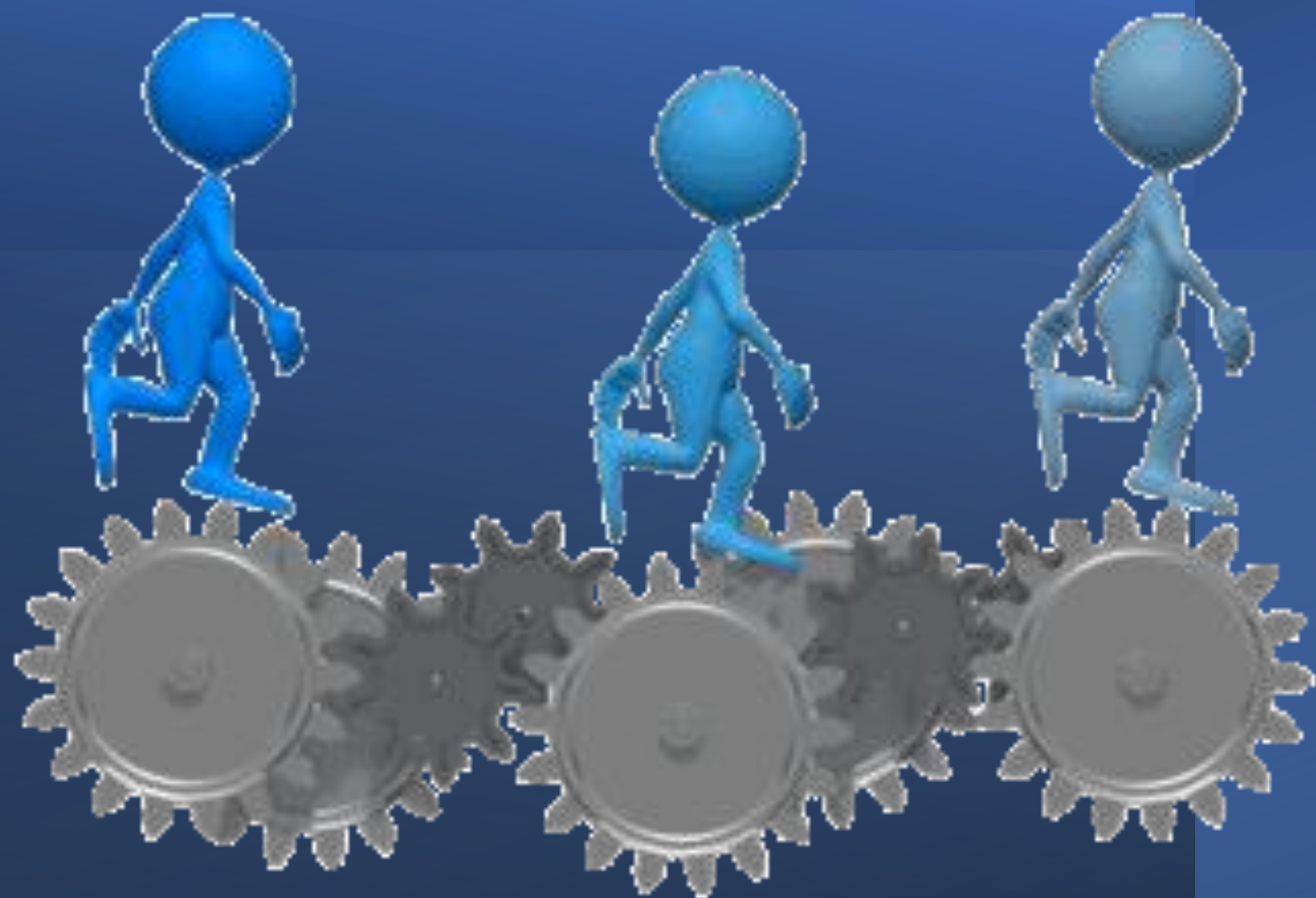
Técnica Deportiva

RESISTENCIA

Cognitiva

Táctica colectiva,
tiempos y táctica.



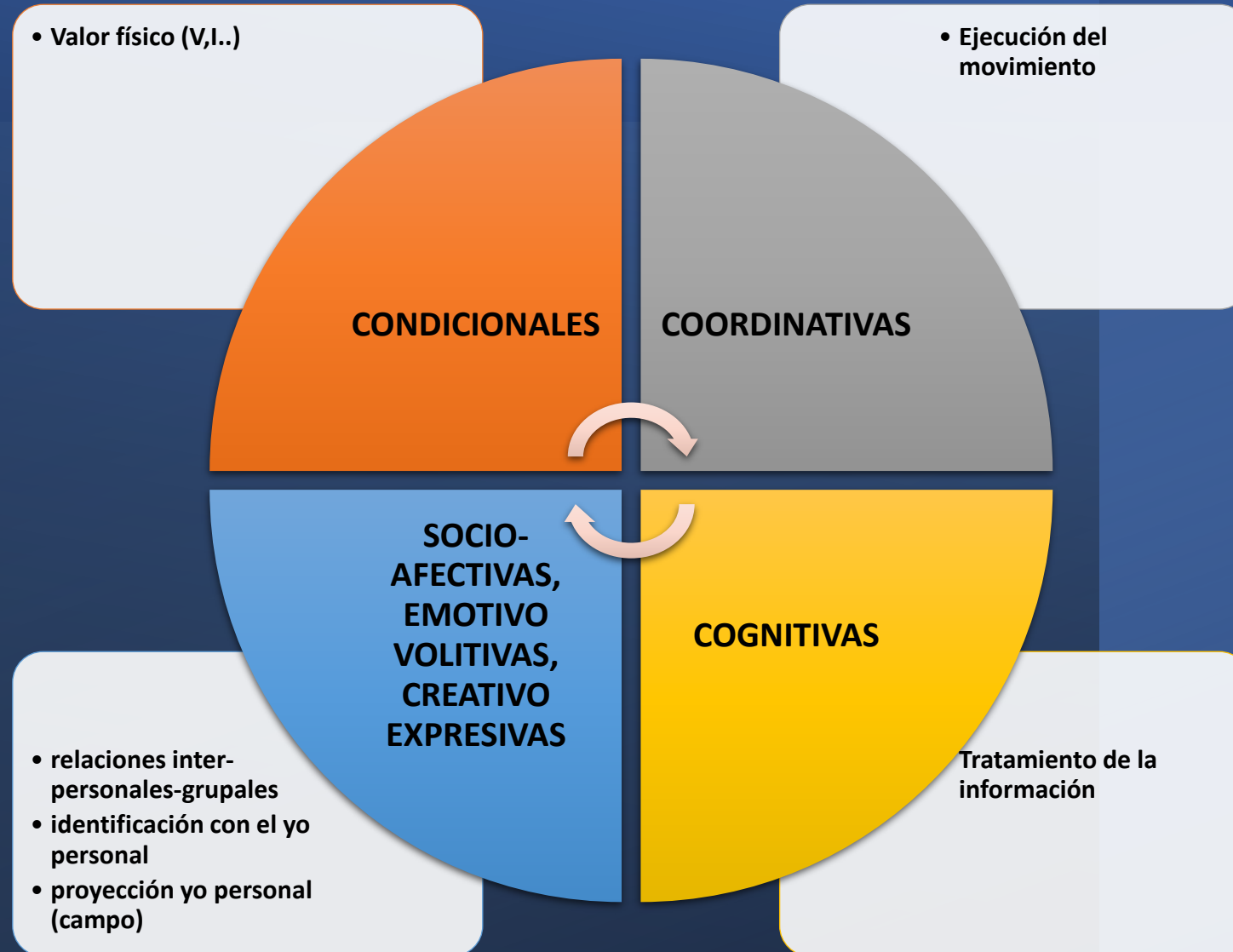


Combinaciones de cargas en sesión

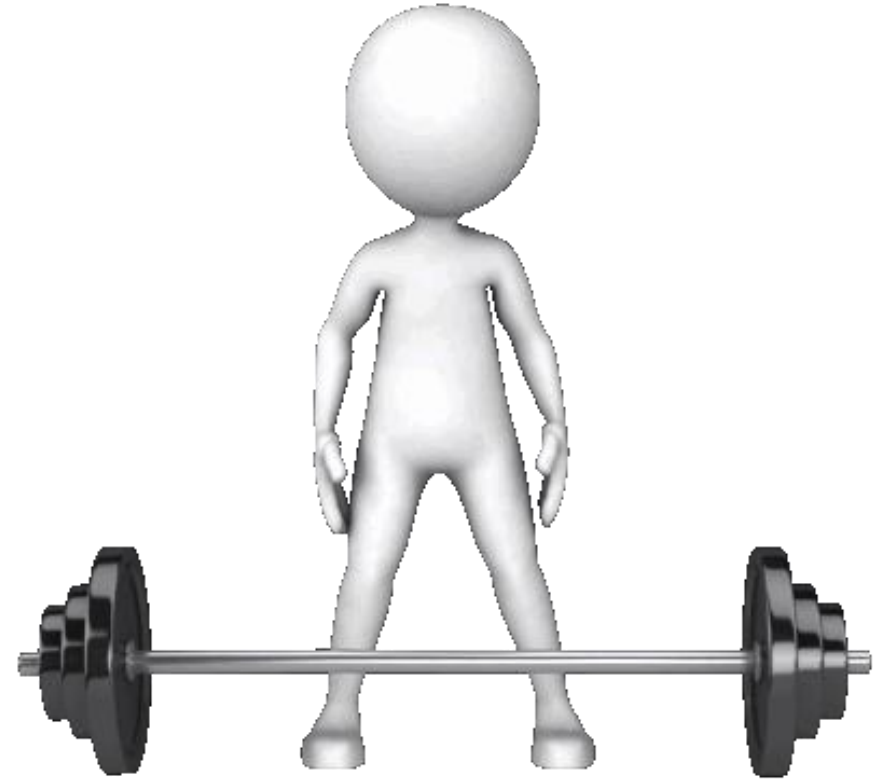


	Flex.	Coord.	T. Esp.	V	Ca. láctica	F	R
Flex.		SI	SI	SI	SI	SI	SI
Coord.	SI		SI	SI	SI	SI	SI
T. Específica	SI	SI		SI	SI	SI	SI
V	¿?	SI	SI		SI	SI	SI
Ca. láctica	¿?	NO	NO	NO		NO	¿?
F	¿?	SI	SI	¿?	¿?		SI
R	¿?	NO	NO	NO	NO	¿?	

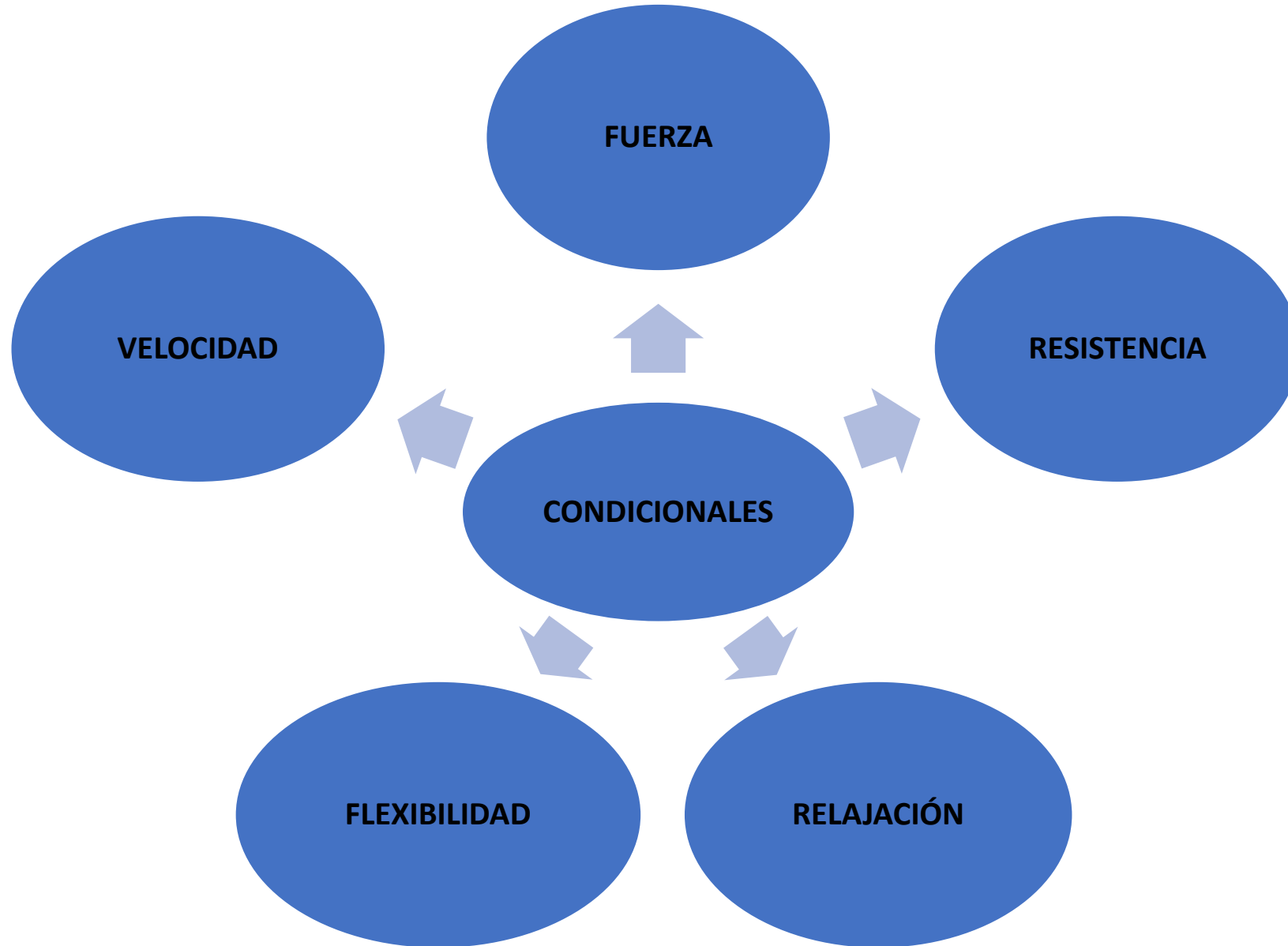
CAPACIDADES







CAPACIDADES CONDICIONALES



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

Tener en cuenta

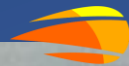
- El objetivo es incrementar el repertorio de habilidades inconscientes para promover soluciones más efectivas a tiempos menores.
- Si entendemos pensar como un acto de concientización, no siempre resulta favorable en el deporte
- Trabajar desde el principio desde el reto cognitivo, para de esta manera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

Lic Mario Di Santo



Manifestaciones de la Resistencia Aeróbica





Olimpia



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

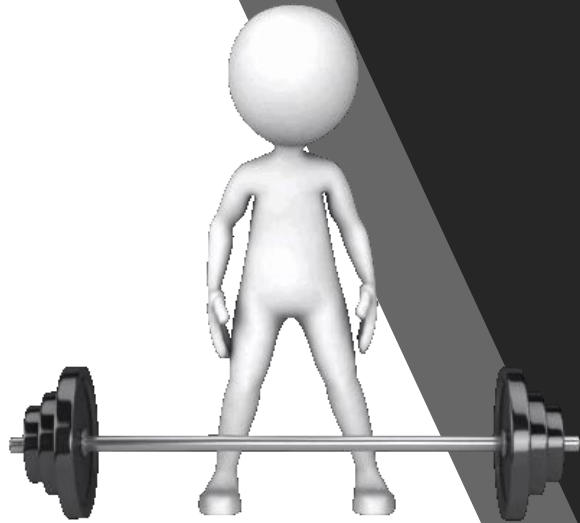
Manifestaciones de la Resistencia Aeróbica



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



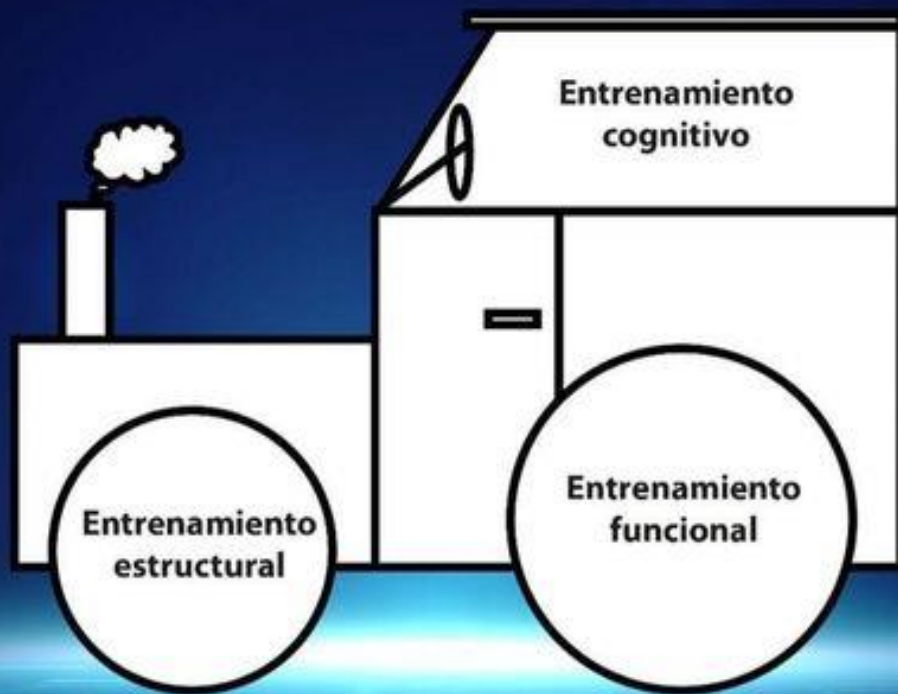
FUERZA



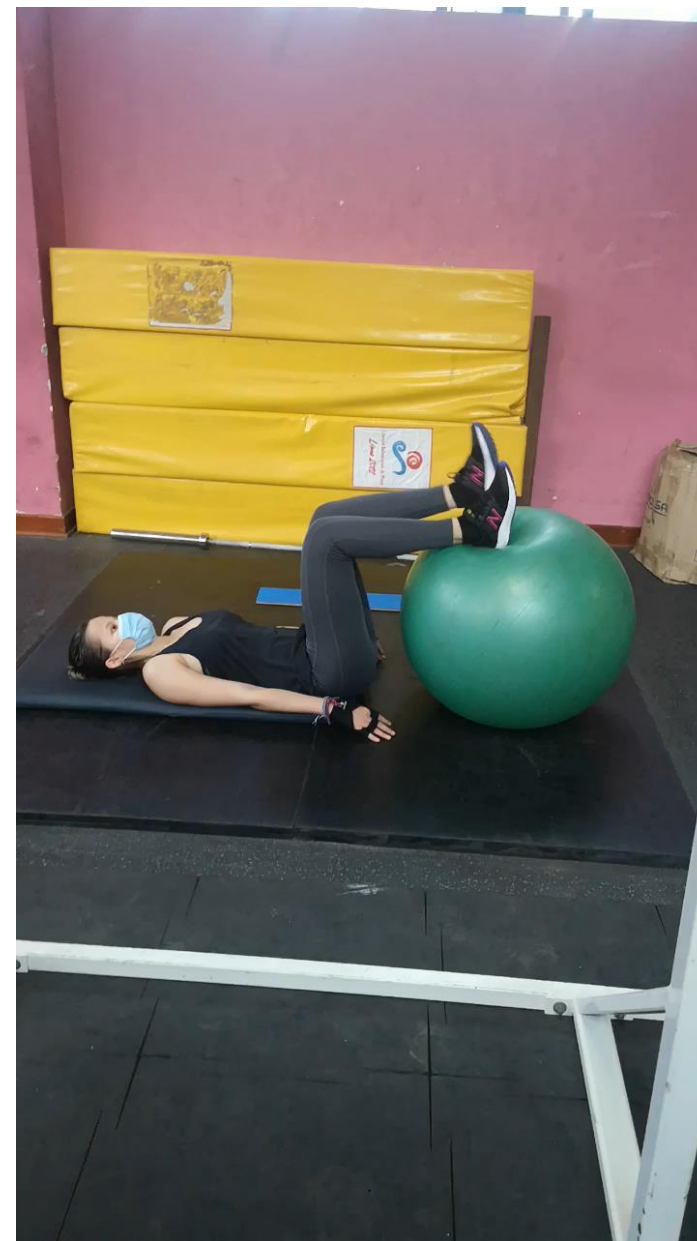
FUERZA

- *“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)



Analogía de los tres componentes del entrenamiento de la fuerza en una locomotora con dirección en las cuatro ruedas. Las ruedas que proporcionan la potencia son las traseras pero necesitan de la base y ayuda proporcionada por las delanteras. El entrenador o preparador físico, al mando de la locomotora, es el que debe estimar cuando emplear más unas u otras. El entrenamiento cognitivo vendría representado por los mapas o directrices empleados para llegar al lugar u objetivo deseado (adaptado de Ramondi, 1999 y Moritani, 1992).



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)**
-

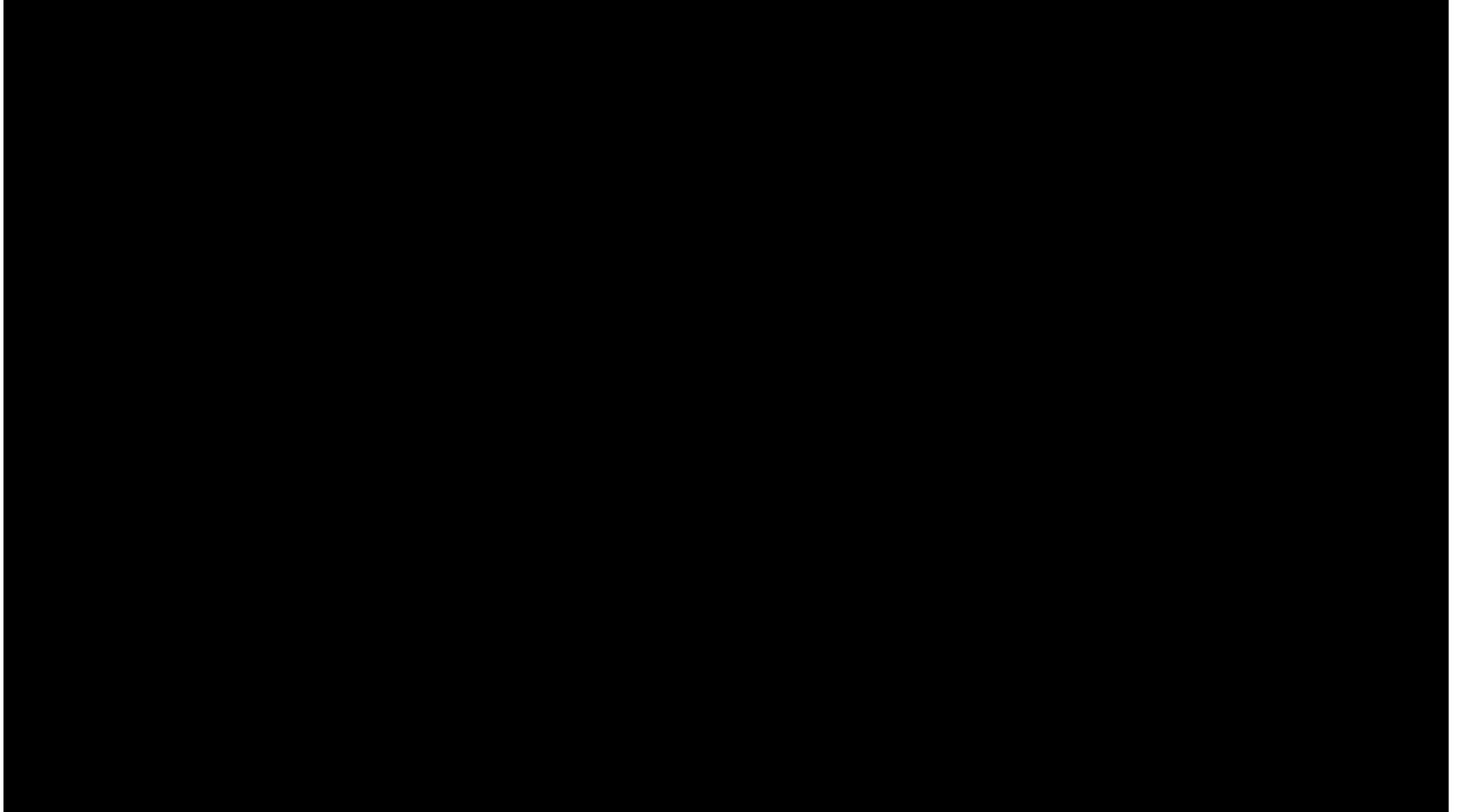

Olimpia





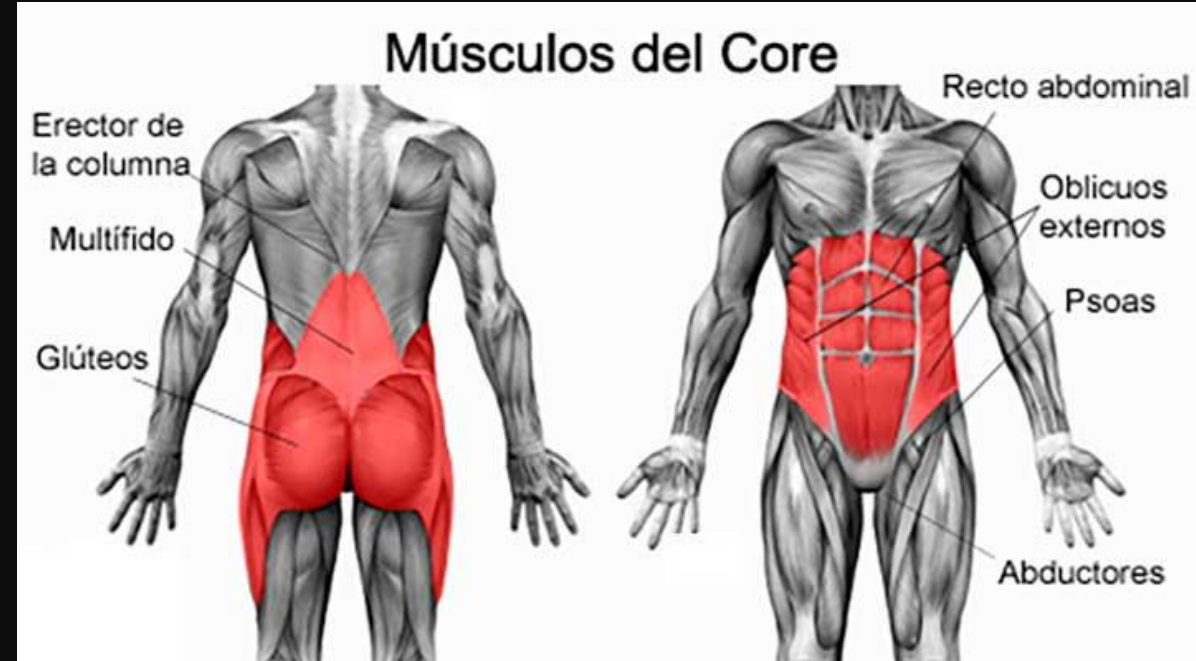






ENTRENAMIENTO CORE

- 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.
-

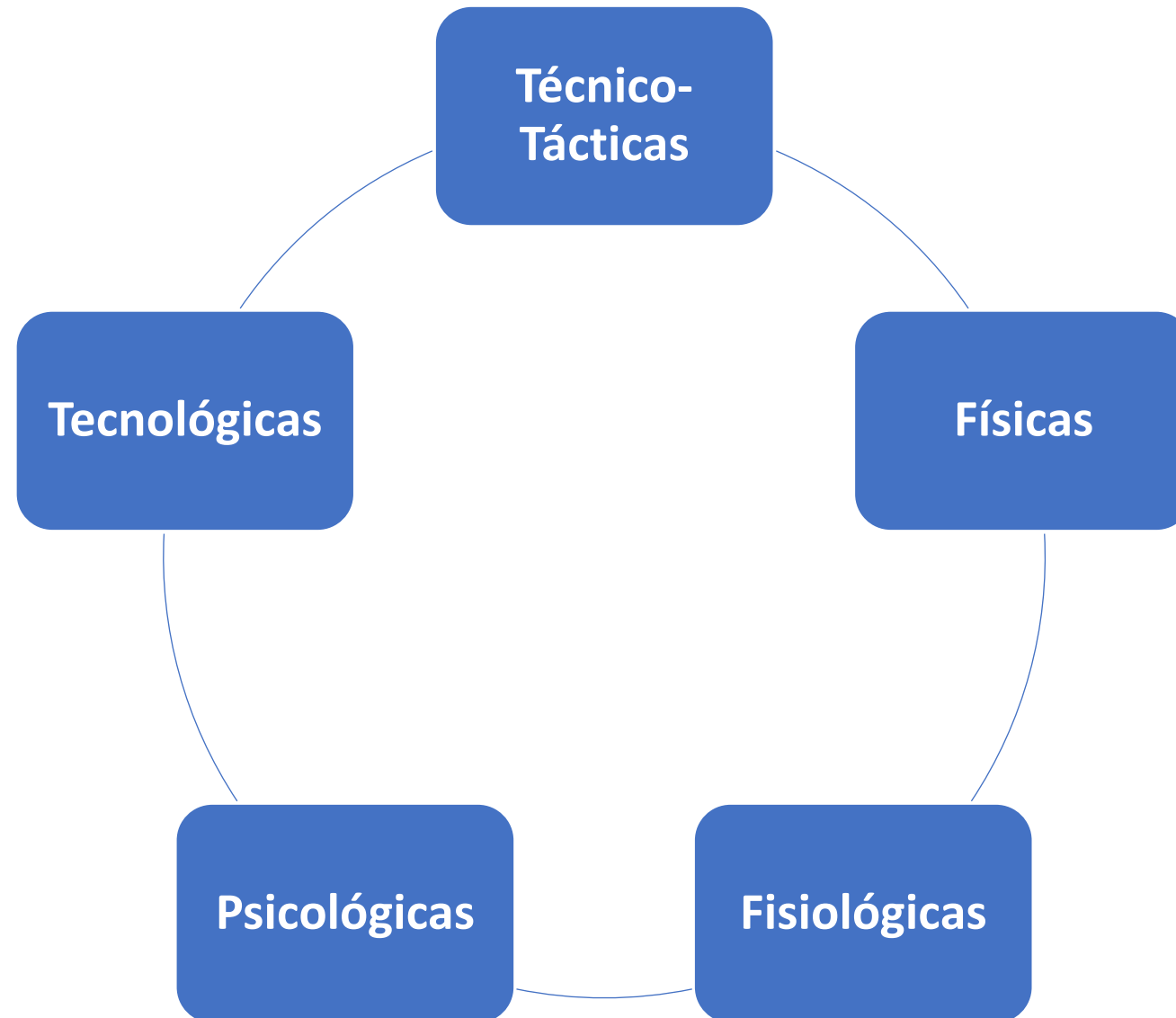




- La mayoría de los programas generalmente contienen muchos ejercicios de flexión y extensión y no tienen suficientes ejercicios de estabilización y/o rotación. En algunos casos se realizan ejercicios de rotación con resistencia pero por lo general no se destinan ejercicios de rotación a velocidad. Los trabajos de estabilización deben realizarse inicialmente en el piso para obtener ventajas de la superficie estable, esto permite al deportista desarrollar movimientos correctamente y planificar una progresión desde menor a mayor complejidad. Recordar que el entrenamiento sobre superficies inestables es una progresión que no debe situarse al comienzo del programa.
- Probablemente el mejor trabajo realizado para el entrenamiento del CORE sea el más específico, el más apropiado es el que se realiza en la posición general de la mayoría de las acciones del juego: de pie o con ejercicios que reproduzcan las posiciones del puesto, exigiendo al tronco a estabilizar el movimiento.
- Para esto el lanzamiento de pelotas medicinales, la utilización de tensores o poleas, técnica de carrera contra pared, acciones en posición básica con resistencia son algunas de las posibilidades para lograr este objetivo. Este tipo de ejercicios deberían realizarse con mayor frecuencia que el trabajo de abdominales convencional. (Convencional se entiende como ejercicios que comúnmente se consideran abdominales tales como flexión lateral y ejercicios de flexo extensión).



Variables a evaluar



PIRÁMIDE DE RENDIMIENTO ÓPTIMO

DESTREZA FUNCIONAL

***RENDIMIENTO
CALIDAD FUNCIONAL***

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

/ OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN DE LA FUERZA



Controlar el proceso de entrenamiento / cambios en el rendimiento.



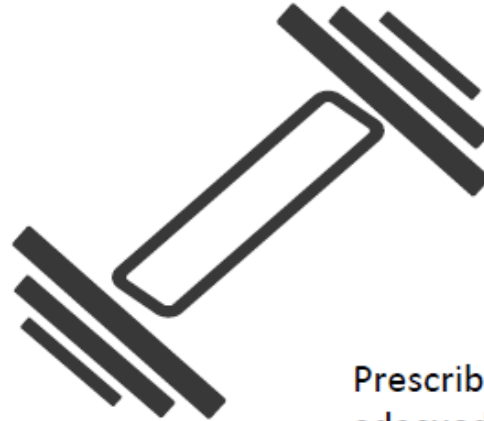
Valorar la relevancia de la fuerza y la potencia en el rendimiento.



Definir las necesidades de fuerza y potencia.



Definir el perfil del deportista: puntos Fuertes y débiles.



Comprobar la relación entre los progresos en fuerza y potencia, el rendimiento específico relación entre cambios.



Predecir los resultados.



Prescribir el entrenamiento más adecuado en función de: las necesidades de fuerza y potencia en el deporte y del propio sujeto.



Contribuir a la identificación de talentos.



/ ERRORES FRECUENTES EN LA REALIZACIÓN DE LOS TEST

Realizar test sin seguir un programa preestablecido, de forma aislada o solo por cumplir el expediente .

Imponer los test a los deportistas, sin explicarles el porqué de los mismos, su utilidad, etc.

El deportista acabará viéndolos como una obligación, en vez de como una ayuda, y no colaborará ni se esforzará adecuadamente.

Entregar tarde los resultados o ni siquiera entregarlos.

Realizar demasiados test en pocos días y/o realizarlos en orden incorrecto.

Cambiar con frecuencia los protocolos o tipos de test, dejándose llevar por modas o tendencias pasajeras. Más vale pocos test y sencillos, realizados siempre de la misma manera.

No tener en cuenta la especificidad de cada deporte o modalidad.





Gracias.



@OlimpiaPeru.Oficial