

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERO



Especialización técnica

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Murcia, 3-5 de Abril de 2009
Facultad de Ciencias del Deporte

Colabora:

PABLO J. MARCOS PARDO

- Diplomado en Estudios Avanzados. Doctorando en Fitness y Salud.
- Miembro UNIVERO (Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes. Univ. Murcia).
- Ldo Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Experto Universitario en Entrenamiento Personal.
- Especialista Universitario en Alto Rendimiento Deportivo.
- Master en Actividades Acuáticas.
- Entrenador Superior de Natación y Waterpolo.
- Especialista en Fitness y Actividades Acuáticas.
- Coordinador Área Fitness del C.D La Flota y responsable de formación Instructores y Entrenadores Personales del C.D La Flota y C.D J.C.T

JCI

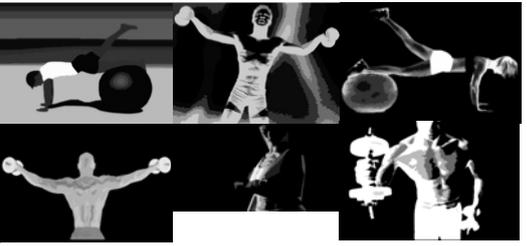
Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERO

El mercado del Fitness y la actual figura del ENTRENADOR PERSONAL

¿QUÉ ES Y CÓMO SE ESTRUCTURA UN ENTRENAMIENTO PERSONAL?



JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERO

NUEVOS PROFESIONALES QUE SEAN CAPACES DE:

- Mejorar la Calidad de Vida de las personas.
- Detectar necesidades y dar soluciones. Equilibrio entre lo que quieren y lo que necesitan.
- Crear individuos motrizmente ricos, capaces de reaccionar ante cualquier estímulo. ¿Cómo? Ofreciendo al individuo el mayor número de patrones motores, para crear una neurología la más rica posible.
- Proponer **entrenamientos integrados**: no sólo parte estructural, sino también parte psicológica, neurológica, coordinativa, equilibrio, ...

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo 

NUEVOS PROFESIONALES QUE SEAN CAPACES DE: 

- Trabajar por continuos musculares us grupos musculares.
- Utilizar las 3 dimensiones del espacio, el movimiento original.
- Sacar el máximo partido a los recursos de que se disponga. Ninguna herramienta reemplaza a las demás. !No limitemos los recursos! Con que tipo de público utilizo CardioWave? Y kinesis? Y una cinta de correr? Y una mancuerna?

No buscar recetas, NO HAY.

JCI Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo 

¿NUEVOS PROFESIONALES?

JCI Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo 

INSTRUCTORES FITNESS US ENTRENADORES PERSONALES

Diferencias en los servicios ...
 Venta del producto ...
 Calidad...

JCI Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

**ENTRENADORES
PERSONALES**

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

Fitness

Entrenador Personal

SALUD



JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

EL CAMINO HACIA EL
ENTRENAMIENTO
**NEUROMUSCULAR
US
INTEGRADO O FUNCIONAL**

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSIDAD

Principios para el PT

Calidad y presteza en la atención.
 clientela exigente y acostumbrada a la atención
 Vip de otros profesionales y prestadores de servicios.

Calidad en el nivel del cuadro de profesionales.
 capacitados y sensibles a las necesidades de la clientela.

Calidad en el nivel de instrumentos, aparatos y herramientas utilizados.
 innovaciones tecnológicas.

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSIDAD

¿Personal Trainer o Personal Training?

Personal = individual, particular.

Training = entrenamiento, aprendizaje - o servicio.

Trainer = entrenador - o profesional.

EN ESPAÑA

“ENTRENADOR PERSONAL”
 Y
 “ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO”

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSIDAD

¿Que lleva al cliente a la contratación de un ENTRENADOR PERSONAL?

La salud

La apariencia

El trabajo

El día a día

El comportamiento

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

Objetivos

- Exclusividad;
- Motivación;
- Objetividad, seguridad y eficiencia;
- Comodidad y ventajas;
- Cumplimiento de los objetivos y satisfacción necesaria; continuidad del programa;
- Demostrar otros beneficios y alteraciones continuas;

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

¿Cuales son las competencias de un ENTRENADOR PERSONAL?

La intervención de un profesional generalmente está descrita en las siguientes fases:

- Análisis y evaluación
- Solicitud de exámenes complementarios
- Indicación

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

- En el planteamiento de las actividades
- En asesoramiento y orientación
- En la elección de las mejores condiciones
- En el control

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

- En la Motivación
- En la seguridad
- En las reevaluaciones
- En los Nuevos Planteamientos

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

¿Por que contratar un Entrenador Personal?

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSIDAD

¿A quién se destina?

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSIDAD

Profesión del Entrenador Personal



JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSIDAD

Entrenador Personal

- Conceptos

¿Donde puede ser implantado ?

- ❖ En la residencia o en el local de trabajo del cliente
- ❖ Lugares públicos
- ❖ Estudios, centros o clínicas de entrenamiento personalizado
- ❖ Hoteles, etc.
- ❖ Centros de estética, clínicas, "SPAs", centros de salud, hospitales.
- ❖ Academias
- ❖ Centro DEPORTIVO "LA FLOTA"

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSIDAD



JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



- CONTROLAN
- EVALUAN
- ...

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



- AYUDAN
- ACONSEJAN
- ...

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

PERSONALIZACIÓN DE SERVICIOS

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo 

Personalización de los servicios

- Cada vez son más los centros que apuestan por ofrecer servicios de entrenamiento personal.
- Con el objetivo de ayudar al usuario a conseguir con mayor eficiencia y eficacia los resultados deseados, se empiezan a dedicar espacios específicos para el entrenamiento personal dentro la sala de fitness.

JCI 

LA FLOTA centro deportivo 

- TODOS LOS ASPECTOS QUE INFLUYEN

JCI 

LA FLOTA centro deportivo 

¿HERRAMIENTAS? del E. P o P. T

Valoración inicial.
Test cardiovascular.
Test de fuerza.
Test de flexibilidad.
Planificación del entrenamiento.
Técnicas.
Etc.

JCI 

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

HAGAMOS UN RESUMEN

¿Qué es y como estructuramos un Entrenamiento Personal?

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

¿ Qué es un ENTRENAMIENTO PERSONAL ?

ANÁLISIS

- 1º Analizar al cliente
- 2º Definir objetivos
- 3º Analizar su vida, salud, actividad, etc
- 4º Analizar la actividad deportiva

DECISIONES

- 5º Definir objetivos
- 6º Determinar la extensión y secuencia de los contenidos (actividades/ejercicios)
- 7º Configurar el control

APLICACIONES / ENTRENOS

- 8º Definir estrategias y progresiones de enseñanza
- 9º Plan de entreno

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- **La sesión.**
Es la unidad básica de entrenamiento.
- **Microciclo**
Conjunto de sesiones con un objetivo común.
- **Mesociclo.**
Combina volumen e intensidad de trabajo y los ajusta a cada fase.
- **Macro ciclo.**
Su objetivo es alcanzar el nivel de C.F. deseado al final de ese periodo.

JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo UNIVERO

FINALIDADES, METAS y OBJETIVOS – ejemplo

- **Finalidad** Estética, salud, bienestar
- **Meta** Adelgazar
- **Objetivo** Pesar 65 Kg de aquí a 1 mes (partiendo de un peso de 69 Kg)
- **Plano de acción** 3 entrenamientos de carrera por semana; hacer dieta prescrita por un nutricionista (con restricción calórica X); beber 2 litros de agua por día; pesarse 1 vez por semana

JCI Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo UNIVERO

OBJETIVOS – ejemplo

- **Objetivo geral:** _____
- **Objetivo específico:** _____
- **Objetivos operacionales:**
 - Descripción del comportamiento: _____
 - Condiciones de realización: _____
 - _____
 - Criterios de éxito: _____

JCI Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA centro deportivo UNIVERO

ENTRENO DE MUSCULACIÓN – Ejemplo tipo

CLIENTE: Pablo M. DATA: 5/Enero/1978 LOCAL: Sala Musculación
 OBJETIVOS GENERALES: Mejoría de la resistencia muscular general

Exercicio	Ajustes	Peso	Series	Repet.	Recuperación
	ban 3	80	2	20	1 min
		40	2	20	1 min
		10	1 Mb dto 1 Mb esq 1 Mb dto 1 Mb esq	20	1 min
	ban 4	20	2	20	1 min

JCI Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSO

¿QUÉ NECESITA EL CLIENTE?

Recuperación funcional.
Aumento de masa muscular.
Pérdida de peso.
Natación.
Streching.
Clases dirigidas.
Pilates.
Preparación oposiciones.
Etc.

PRECIOS ...

- Sesión 1... X euros.
- Bono 4... X euros.
- Bono 10... X euros.
- Paquetes ... X euros.



JCI

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSO

¿PREGUNTAS? ...




Santa Mónica Fitness. Brasil 2007

Pablo Marcos Pardo ©

LA FLOTA
centro deportivo

UNIVERSO



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Y A TODO EL EQUIPO DE PROFESIONALES DEL
C .D LA FLOTA

Quedo a su entera disposición en:
p.marcos@intersa.es

JCI

Pablo Marcos Pardo ©
