

Volumen 2 - Número 2 - Abril/Junio 2016

# 100-Cs

ISSN 0719-5737

Por cada tiempo Maximifrago Estay Guerreto

## CEPU ICAT

CENTRO DE ESTUDIOS Y PERFECCIONAMIENTO UNIVERSITARIO  
EN INVESTIGACIÓN DE CIENCIA APLICADA Y TECNOLÓGICA

SANTIAGO — CHILE

# 100-Cs

# CEPU ICAT

## CUERPO DIRECTIVO

### Director

**Dr. Sergio Diez de Medina**

*Centro de Estudios CEPU - ICAT*

### Editor

**Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Centro de Estudios CEPU-ICAT, Chile*

### Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo

**Héctor Garate Wamparo**

*Centro de Estudios CEPU-ICAT, Chile*

## Cuerpo Asistente

### Traductora: Inglés – Francés

**Lic. Iliá Zamora Peña**

*Asesorías 221 B, Chile*

### Traductora: Portugués

**Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Asesorías 221 B, Chile*

### Traductora: Italiano

**Srta. Cecilia Beatriz Alba de Peralta**

*Asesorías 221 B, Chile*

### Traductor: Sueco

**Sr. Per-Anders Gröndahl**

*Asesorías 221 B, Chile*

### Diagramación / Documentación

**Lic. Carolina Cabezas Cáceres**

*Asesorías 221 B, Chile*

### Portada

**Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Asesorías 221 B, Chile*

## COMITÉ EDITORIAL

### Dr. Jaime Bassa Mercado

*Universidad de Valparaíso, Chile*

### Dra. Beatriz Cuervo Criales

*Universidad Autónoma de Colombia,  
Colombia*

### Mg. Mario Lagomarsino Montoya

*Universidad de Valparaíso, Chile*

### Dra. Rosa María Regueiro Ferreira

*Universidad de La Coruña, España*

### Mg. Juan José Torres Najera

*Universidad Politécnica de Durango, México*

## COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

### Dr. Klilton Barbosa Da Costa

*Universidad Federal do Amazonas, Brasil*

### Dr. Daniel Barredo Ibáñez

*Universidad Central del Ecuador, Ecuador*

### Lic. Gabriela Bortz

*Journal of Medical Humanities & Social  
Studies of Science and Technology, Argentina*

### Dr. Fernando Campos

*Universidad Lusofona de Humanidades e  
Tecnologias, Portugal*

### Ph. D. Juan R. Coca

*Universidad de Valladolid, España*

### Dr. Jairo José Da Silva

*Universidad Estatal de Campinas, Brasil*

### Dr. Carlos Tulio Da Silva Medeiros

*Instituto Federal Sul-rio-grandense, Brasil*

# 100-Cs

# CEPU ICAT

**Dra. Cira De Pelekais**

*Universidad Privada Dr. Rafael Beloso Chacín  
URBE, Venezuela*

**Dra. Hilda Del Carpio Ramos**

*Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Perú*

**Dr. Andrés Di Masso Tarditti**

*Universidad de Barcelona, España*

**Dr. Jaime Fisher y Salazar**

*Universidad Veracruzana, México*

**Dra. Beatriz Eugenia Garcés Beltrán**

*Pontificia Universidad Bolivariana, Colombia*

**Dr. Antonio González Bueno**

*Universidad Complutense de Madrid, España*

**Dra. Vanessa Lana**

*Universidade Federal de Viçosa - Brasil*

**Dr. Carlos Madrid Casado**

*Fundación Gustavo Bueno - Oviedo, España*

**Dr. Luis Montiel Llorente**

*Universidad Complutense de Madrid, España*

**Dra. Layla Michan Aguirre**

*Universidad Nacional Autónoma de México,  
México*

**Dra. Marisol Osorio**

*Pontificia Universidad Bolivariana, Colombia*

**Dra. Inés Pellón González**

*Universidad del País Vasco, España*

**Dr. Osvaldo Pessoa Jr.**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Santiago Rementería**

*Investigador Independiente, España*

**Dr. Francisco Texiedo Gómez**

*Universidad de La Rioja, España*

**Dra. Begoña Torres Gallardo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Dra. María Ángeles Velamazán Gimeno**

*Universidad de Zaragoza, España*

**CEPU – ICAT**

Centro de Estudios y Perfeccionamiento  
Universitario en Investigación  
de Ciencia Aplicada y Tecnológica  
Santiago – Chile

# 100-Cs CEPU ICAT

## Indización

Revista 100-Cs, se encuentra indizada en:



**ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y NUEVAS TENDENCIAS**

**PERSONALIZED TRAINING AND NEW TRENDS**

**Mt. Camilo Andrés Morales Rincón**

Investigador Independiente, Colombia  
cagym2001@gmail.com

**Fecha de Recepción:** 23 de marzo de 2016 – **Fecha de Aceptación:** 15 de abril de 2016

**Resumen**

En los últimos años el entrenamiento personalizado ha tenido un aumento en su auge y funcionalidad, los entrenadores se han capacitado y especializado en área y a partir de esto se han desarrollado y adaptado técnicas de entrenamiento que se han ido constituyendo en las nuevas tendencias del entrenamiento el fitness y el wellness, en búsqueda de mejorar, no solo el aspecto físico de cada uno de los usuarios sino de un trabajo saludable y de calidad de vida, se tiene como características que estas nuevas tendencias se basan en los movimientos humanos y funcionalidad, diseñando periodizaciones dinámicas y variables.

**Palabras Claves**

Cultura física – Entrenamiento deportivo – Nuevas tendencias – Actividad física sistematizada

**Abstract**

In the last years, personal training has had an increase in its peak, and functionality, coaches have been trained and specialized in the area and from this have been developed and adapted training techniques that have been constituted on the new trends of training of fitness and wellness, seeking to improve not only the physical aspect of each of the users but a healthy work environment and quality of life, it has like characteristics that these new trends are based on human movements and functionality, designing dynamic periodizations and variables.

**Keywords**

Physical Culture – Sport Training – New Trends – Systemized Physical

## Desarrollo

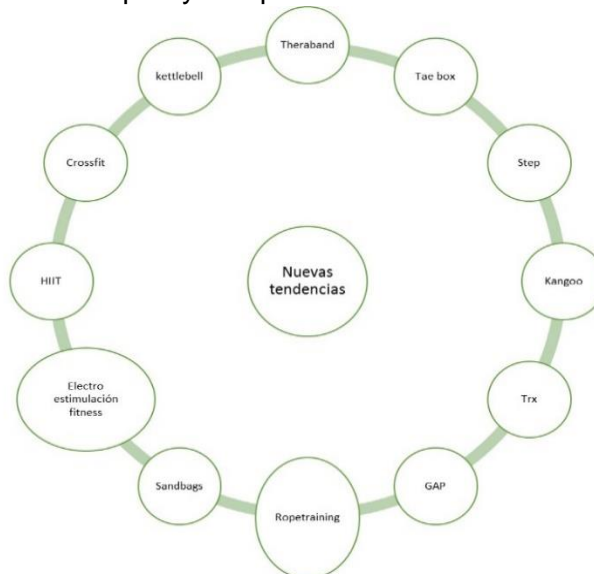
El entrenamiento personalizado surge como una actividad de acondicionamiento físico elitista, por su alto costo y por las características de los personajes que adquirirían este servicio. Durante los años posteriores a su surgimiento, el entrenamiento personalizado fue ampliando sus campos de conocimiento, buscando una integralidad no solo en el entrenador si no en el entrenamiento y en el desarrollo del usuario.

La integralidad del entrenamiento va desde la valoración física, el diseño de entrenamiento, la guía nutricional, el acompañamiento y la motivación. En el diseño del entrenamiento contamos con las bases de la periodización y el componente personal de cada entrenador, donde aparecen nuevos métodos de entrenamientos y nuevas herramientas para el desarrollo de estas, aunque cada nueva tendencia tiene sus características propias y generales, está en el entrenador personal adaptarla a las necesidades y características de cada usuario para no privar a estos del privilegio y disfrute de estas tendencias.

Las nuevas tendencias, tienen como características el emplear elementos de la cotidianidad, de fácil transporte y utilización. Esto se basa en movimientos básicos motores, donde se trabaja en distintas zonas de entrenamiento cardiovascular y con diversas cargas externas, donde cada usuario tendrá que manejar y controlar su propio peso corporal.

No solo se enfatizan en condiciones condicionales, sino que despliegan su trabajo a condiciones coordinativas también.

Como se mencionó anteriormente, existen actualmente en el mercado una serie de tendencias de entrenamiento agrupadas en nombres genéricos y registrados como marca. Muchas de estas planeadas como clases grupales y entrenamiento caseros impartidos en DVD. Con esto se corre una serie de dificultades para el usuario, puesto que el entrenamiento está planeado generalmente y no se cuenta con un profesional que realice las correcciones y ajustes necesarios para la buena ejecución de los distintos ejercicios. Es acá donde la presencia de un entrenador personal es fundamental en el momento de adaptar y complementar estas tendencias.



Cada una de estas tendencias presenta unas características en tiempo, intensidad, ejercicios y elementos a emplear en general. Lo que se recomienda en el entrenamiento personalizado es ajustar y adaptar estas a las necesidades y condiciones de cada usuario.

Al momento de realizar un plan de entrenamiento personalizado y contemplar las nuevas tendencias de entrenamiento debemos tener en cuenta:

- 1.- Que es y que caracteriza un entrenamiento personalizado.
- 2.- Estructura de macros, mesos, micros, sesiones y periodos en el entrenamiento.
- 3.- Atención a principios del entrenamiento como son:
  - 3.1 Adaptación
  - 3.2 Individualidad
  - 3.3 Progresión
  - 3.4 Especificidad
  - 3.5 Variación
  - 3.6 Calentamiento y vuelta a la calma
- 4.- Valoración del usuario (anamnesis, test, disponibilidad de tiempo, objetivo, etc.).

Para terminar al momento de realizar la planeación de cada una de las sesiones de entrenamiento se contemplará los siguientes aspectos.



De esta manera tendremos mayor claridad e individualidad en los procesos de actividad física sistematizada, que desarrollara nuestros usuarios.

## Conclusiones

Cada nueva tendencia de entrenamiento presenta unas características particulares y generales, que deben ser ajustadas y adaptadas al entrenamiento personalizado

Las nuevas tendencias permiten unos mayores dinamismos en los procesos de actividad física sistematizada

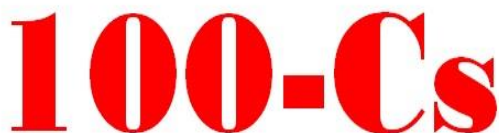
En el entrenamiento personalizado se debe planificar teniendo en cuenta las características del usuario

Día a día surgen nuevas tendencias de entrenamiento, las cuales proliferan el entrenamiento en casa y generalizado guiado por aplicaciones tecnológicas y DVD, pero debemos ser conscientes de que la ejecución y dosificación de estas no son las adecuadas, se puede presentar mayores fallas y perjuicios al usuario que beneficios y resultados positivos.

A partir de esto, la importancia de un acompañamiento presencial de un profesional del acondicionamiento físico sistematizado es primordial.

### Para Citar este Artículo:

Morales Rincón, Camilo Andrés. Entrenamiento personalizado y nuevas tendencias. Rev. 100-Cs. Vol. 2. Num. 2. Abril-Junio (2016), ISSN 0719-5737, pp. 85-88.

The logo for the journal '100-Cs' features the number '100' in a large, bold, red font, followed by a red hyphen and the letters 'Cs' in a similar bold, red font.The logo for CEPU-ICAT is a blue rectangular box with white text. The text reads: 'CEPU - ICAT' in large letters, followed by 'CENTRO DE ESTUDIOS Y PERFECCIONAMIENTO UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN DE CIENCIA APLICADA Y TECNOLÓGICA' and 'SANTIAGO - CHILE' in smaller letters.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **100-Cs**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista 100-Cs**.