

FIDELIZACIÓN DEL USUARIO A TRAVÉS DEL CONTROL DE ENTRENAMIENTO



Óscar Caro Muñoz

Alfonso Castillo Rodríguez

Licenciados Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UGR)

Sala Cardiovascular

Secretariado de Deportes Universidad de Málaga

**VI Jornadas Nacionales Deporte y Gestión:
Captación y Fidelización del cliente**

TD SISTEMAS
CONTROL Y GESTIÓN



SALA CARDIOVASCULAR

Actividad Física Personalizada.

Usuarios Exigentes de Diversas Características y Objetivos.



¿QUÉ OBJETIVOS SE PLANTEAN?

RECUPERACIÓN DE
LESIONES

PERDIDA DE PESO

HIPERTROFÍA
MUSCULAR



MEJORAR
CONDICIÓN FÍSICA

TONIFICAR

MEJORAR
RENDIMIENTO EN
ALGÚN DEPORTE

Mejorar la Calidad de Vida de los Usuarios

CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS

EDADES: 18-73

EXPERIENCIA
VARIABLE



DESCONOCIMIENTO
DE LA EJECUCIÓN



EXIGENTES

CON FORMACIÓN

PERMANENTES EN
EL TIEMPO

CARACTERÍSTICAS DEL SERVICIO OFRECIDO

TEST INICIALES

CUESTIONARIOS

RUTINAS
ESPECÍFICAS

TEST
PROGRESIVOS
DE CONTROL

Gran variedad de métodos

Rutinas de trabajo de 6-8 semanas

Especificidad de rutinas “de competición”

Trabajos de Recuperación y Readaptación funcional y deportiva.

Cuestionario

CURSO 2010/11

**CUESTIONARIO DEL CLIENTE
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO UMA**

Nombre y apellidos:
Fecha Nac:
Email:

Fecha alta:
Telfno:
Profesión:

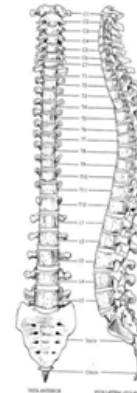
¿Has practicado anteriormente algún otro deporte o actividad de manera regular?
Sí No Especifica cuál:

¿Has entrenado alguna vez en un Gimnasio o con un entrenador personal?
Sí No ¿Por qué dejaste de asistir?

¿Estás tomando en la actualidad algún tipo de medicamentos?
Sí No En caso afirmativo, ¿Cuál es?

¿PADECES EN LA ACTUALIDAD?

- 1 Problemas de corazón
- 2 Hipertensión
- 3 Alguna enfermedad crónica
- 4 Embarazo actual o últimos 3 meses
- 5 Problemas respiratorios o pulmonares
- 6 Diabetes u otras alteraciones hormonales
- 7 Osteoporosis
- 8 Problemas de espalda
- 9 Problemas cervicales
- 10 Problemas de ligamentos, tendinitis, etc.
- 11 Hernias
- 12 Lesiones Musculares
- 13 Enfermedades reumáticas
- 14 Lesiones osteo-musculares crónicas



¿Cuáles son los motivos por los que quieres realizar el programa de ejercicio
(Puede marcar varios)

- * Mejorar la resistencia cardiorrespiratoria
- * Perder peso
- * Recuperar lesión
- * Conseguir más masa muscular
- * Mejorar el rendimiento en un deporte
- * Mejorar la fuerza
- * Tonificación
- * Relajarme y combatir estrés
- * Mejorar la flexibilidad
- * Gimnasia mantenimiento

* Preparación de oposiciones o prueba física específica:

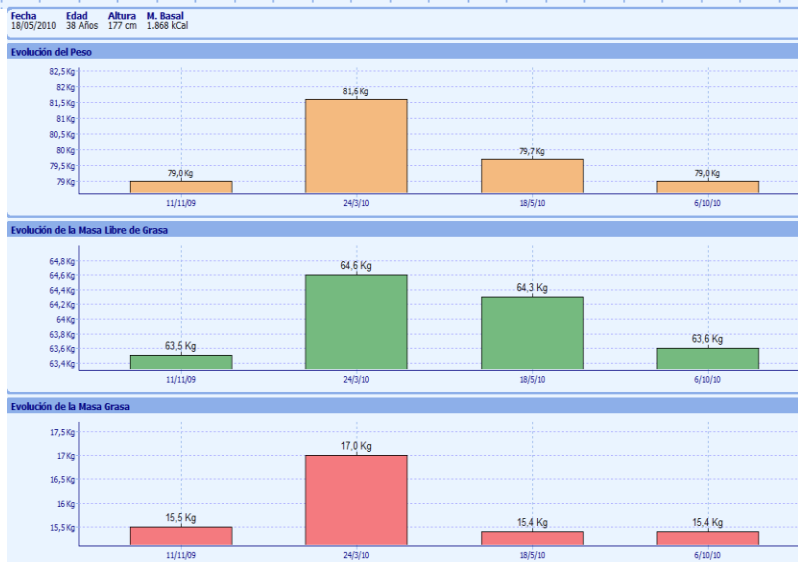
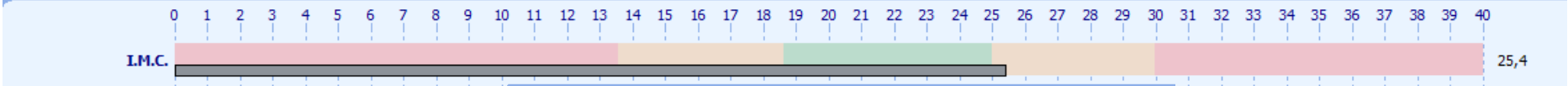
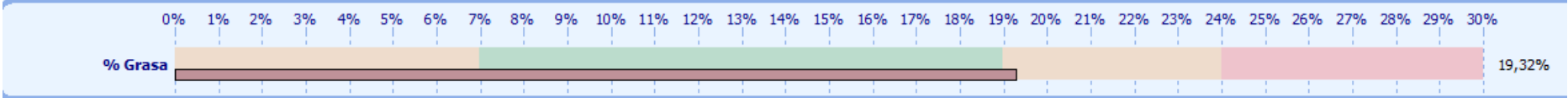
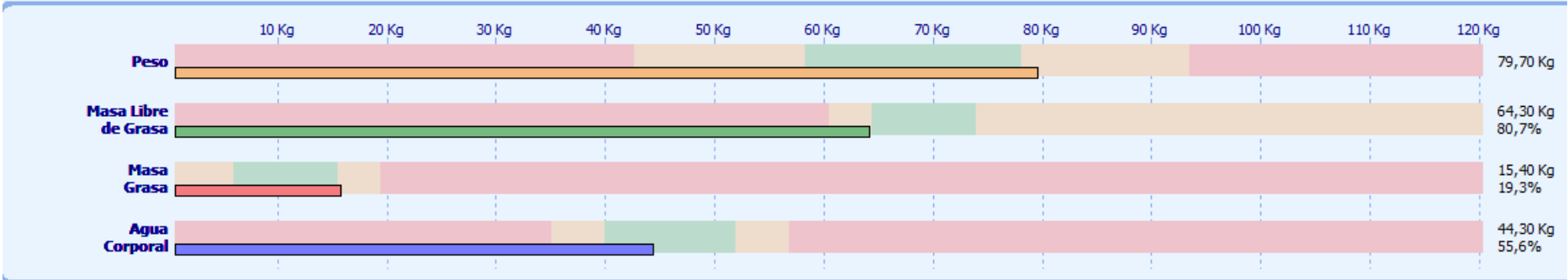
BOMBERO | POLICIA NAC. | POLICIA LOC. | GUARDIA CIVIL | INEF | OTROS

OBSERVACIONES

Valoración Composición Corporal

Fecha: 18/05/2010
 Edad: 38 Años
 Altura: 177 cm
 M. Basal: 1.868 kCal

Normales Desviado M



Test Inicial de Fuerza

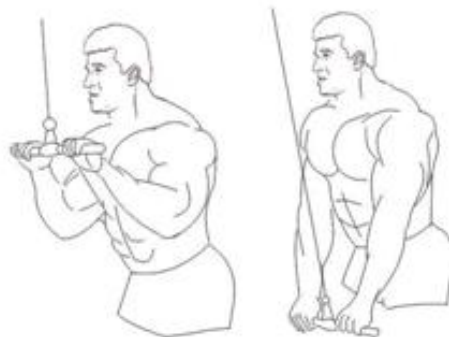
TEST INICIAL FUERZA

Sesion Genérica

	Polea Pecho	Remo Manc	Press Banca	Extensión piernas	Leg Curl	Press Pns	Pec Deck	Gemelos	Press Pec Máq	Frontal Máq	Tríceps PCT	TUMBA	Bíceps barra	Bíceps manc
Peso	40	40	40	40	50	170	25	65	47,5	45	13,75	40	24	10
Repeticio														10
RM														13,34
														12,67
														12,01
														11,34
														10,67
														10,01
														9,34
														8,67
														8,00
														7,34
50	34,38	9,83	32,75	32,75	38,18	139,16	28,65	53,21	34,21	10,01	9,17	6,67	15,13	6,67



45kg



30kg



80kg

**USUARIO COLOCA 40 KILOS EN PRESS BANCA
REALIZA 13 REPETICIONES AL MÁXIMO
REPRESENTA UN 75%**

ESTRATEGÍA PARA LA FIDELIZACIÓN

1. Hacer sentir al usuario parte principal del proceso.

2. Aportar la progresión del trabajo, de forma cuantificada y atractivamente visual.

3. Mostrar la planificación de trabajo, de forma que el usuario vea en el siguiente método o test un reto, un paso importante.

4. La identificación del usuario en un grupo con objetivos e intereses comunes

5. Poder modificar la categoría o **GRUPO** con el progreso en el entrenamiento; *“un nuevo reto”*

Análi

pe

VOS,

S,

CATEGORIZACIÓN DE LOS USUARIOS SEGÚN SUS OBJETIVOS



FUERZA

Power

Usuarios que tienen como objetivo desarrollar su volumen muscular, mejorando los niveles de fuerza con fines estéticos.

SALUD

Happy

Usuarios que tienen como único objetivo sentirse bien, mejorar su condición física de base, sin ningún objetivo principal de mayor especificidad

LIGHT

Free

Usuarios que tienen como principal objetivo reducir su peso a través de la actividad física

COMPETICIÓN

Win

Usuarios que realizan un deporte que les exige un nivel deportivo adecuado para superar pruebas y competiciones específicas

RECUPERACIÓN

Return to play

Usuarios que presentan alguna patología o lesión y que tienen como principal objetivo recuperar o mejorar su funcionalidad

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



Métodos progresivos de entrenamiento de fuerza muscular, con progresión en las cargas, ejercicios y duración de las sesiones



Entrenamientos variados, con trabajo cardiovascular y tonificación muscular suave. Variedad y sesiones cortas e intensas



Metodología específica para incidir en el consumo calórico, a través de sesiones combinadas con mayor carga aeróbica.



Planificaciones específicas según el momento de la temporada, estableciendo las cargas y sesiones para el desarrollo óptimo de las capacidades fundamentales para el deporte en el que se compete.



Planificación del programa de readaptación funcional, con la prescripción de ejercicios específicos para recuperar la funcionalidad plena.

QUIERO.....

FUERZA



SALUD



COMPETICIÓN



LIGHT



RECUPERACIÓN



*Plantea tu reto y juntos lo
lograremos*

FUERZA

Power

Metodologías FUERZA

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	BENEFICIOS
10x10 Cometti	Método de musculación tradicional, donde se trabaja a diario uno o dos grupos musculares, con una carga total de 100 repeticiones por grupo.	Desarrollo de la masa muscular, cargas poco pesadas, menos lesiones ligamentosas y articulares
Superseries	La Superserie pretende reclutar Ums por vía de la fatiga de las fibras musculares comprometidas; organización de la SupS puede contemplar diferentes ejercicios, tanto de un mismo músculo agonista, ó su antagonista; ejercicio principal vs. accesorio ó analítico, como así también de distintos ángulos de trabajo.	Mejora del volumen muscular y la fuerza resistencia
Post-fatiga	Postfatiga puede realizarse en la serie (más frecuente) ó en la sesión. Se ejecuta 1º un ejercicio principal y luego los ejercicios analíticos hasta la fatiga o el fallo muscular	Mejora del volumen muscular y la fuerza resistencia
Pre-fatiga	Se realiza en la sesión pretendiendo fatigar al músculo principal y luego a los músculos accesorios o más pequeños, evitando que estos (de menor niveles de fuerza) limiten el rendimiento del principal.	Mejora del volumen muscular y la fuerza resistencia
Piramidal	Evolución de la carga Ascendente / Descendente en el transcurso de las series	Mejora los niveles de fuerza
Búlgaro	Consiste en alternar en un mismo entrenamiento series pesadas y ligeras efectuadas rápidamente. (siempre a velocidad máxima). Ejemplo de una sesión:	Mejora de la fuerza Explosiva

Inicios del entrenamiento de fuerza

Personas mayores

Personas con objetivos de “estar bien”, tener tono pero no ganar volumen: *CHICAS*

Rutinas con músculos variados

65% RM

4 Series por ejercicio

15 Repeticiones

Recuperación 20-30”

3/4 EJERCICIOS POR ZONA MUSCULAR

Entrenamiento de Hipertrofia: aumento de volumen y fuerza muscular

Jovenes

Personas con objetivos estéticos

Rutinas con músculos concentrados, dos por sesión como máximo

85% RM

4 Series por ejercicio

10 Repeticiones

Recuperación 45-60"

3 EJERCICIOS POR MÚSCULO

Entrenamiento de Hipertrofia: aumento de volumen, fuerza muscular Y COORDINACIÓN INTERMUSCULAR

Jovenes

Personas con objetivos ESTÉTICOS Y DE RENDIMIENTO EN DEPORTES

Rutinas con músculos concentrados, dos por sesión como máximo

50%-65%-75%-90% RM

4 Series por ejercicio

12-10-8-4 Repeticiones

Recuperación 30"

3/4 EJERCICIOS POR MÚSCULO

Entrenamiento de fuerza muscular, explosividad y potencia
Jóvenes o deportistas de rendimiento
Personas con objetivos DE RENDIMIENTO EN DEPORTES

Rutinas donde en una serie se realiza un ejercicio con carga máxima y otro, sin recuperación, con carga media-liviana

VELOCIDAD MÁXIMA

50%-65%-75%-90% RM

3 Series por ejercicio

**8-10 Repeticiones Máxima + 5 Repeticiones Livianas y a máxima velocidad
Recuperación 60"**

3X3 EJERCICIOS POR MÚSCULO, 2 POR DIA

Entrenamiento de fuerza muscular, hipertrofia, fuerza resistencia
Jóvenes o deportistas de rendimiento
Personas con objetivos estéticos DE RENDIMIENTO EN DEPORTES

Rutinas donde una serie se compone de dos o tres ejercicios con una carga del 75%.

VELOCIDAD MÁXIMA

75%-90%

3 Series por ejercicio

8-10 repeticiones + 8-10 repeticiones

Recuperación 60"

3X2 EJERCICIOS POR MÚSCULO, 1-2 POR DIA

SALUD

Happy

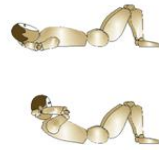
JUSTIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Se combinan sesiones de distinta tipología, de forma que el entrenamiento y la progresión sea variada, entretenida y adaptada a la condición física y de cada usuario

❖ Los objetivos principales a alcanzar son:

1. Equilibrio
2. Control Postural
3. Mejora del Tono Muscular
4. Mejorar de la capacidad cardiorespiratoria
5. Mejorar la flexibilidad muscular

TRABAJO ABDOMINAL



25 repeticiones
4 series
Suaves



20 repeticiones a cada lado
3 series
Suaves



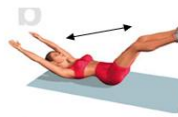
25 repeticiones
4 series
LA BAJADA MUY LENTA



12 repeticiones a cada lado
3 series
Dinámico



25 repeticiones
3 series
Suaves



20 repeticiones
3 series
Rápido

PROPIOCEPCIÓN



- Se realizará en forma de circuito.
- 3 vueltas al mismo
- La ejecución se cuantifica en tiempo, siendo de 20 a 30 segundos el tiempo de trabajo de cada tarea
- La recuperación será prácticamente nula, con el fin de mejorar los mecanismos propioceptivos en situaciones de fatiga.

RUTINAS COMBINADAS

<p>12 Duración 6-9 Intensidad Pendiente Repeticiones 1 Dia semana</p>	<p>12 Duración Intensidad Pendiente Repeticiones 1 Dia semana</p>	<p>8,75kg Intensidad 12 Repeticiones 3 Series nº15 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>Intensidad 15/18 Repeticiones 3 Series nº6 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>Intensidad 15 Repeticiones 2 Series nº7 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>Intensidad 12 Repeticiones 4 Series Grupo Musc. 1 Dia semana</p>
<p>35kg Intensidad 20 Repeticiones 3 Series nº5 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>25kg Intensidad 20 Repeticiones 4 Series nº4 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>35KG Intensidad 15 Repeticiones 3 Series nº1 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>35kg Intensidad 15 Repeticiones 3 Series nº2 Grupo Musc. 1 Dia semana</p>	<p>10 Duración Intensidad Pendiente Repeticiones 2 Dia semana</p>	<p>Intensidad 18 Repeticiones 2 Series nº10 Grupo Musc. 2 Dia semana</p>

LIGHT

Free

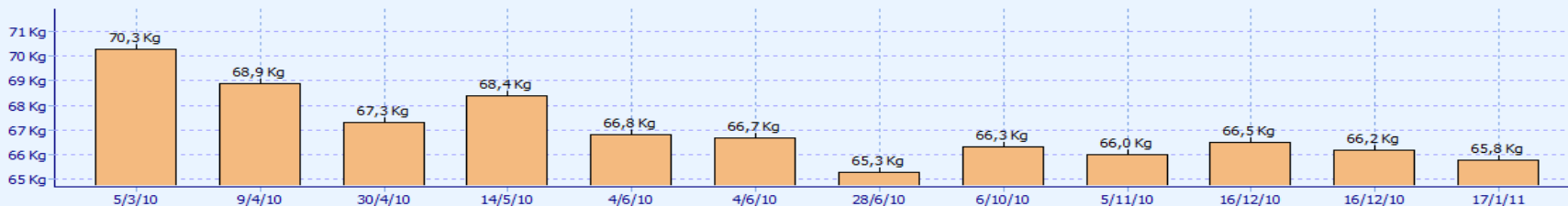
QUEMALOTODO

Gran Importancia de la valoración de composición corporal con la TANITA

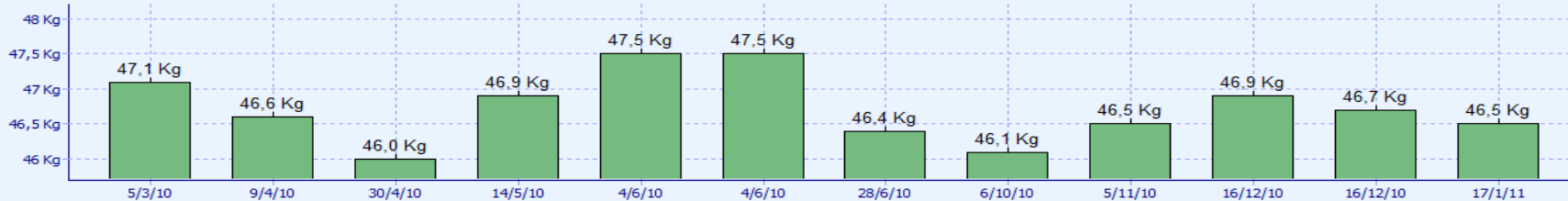
Extensión cadera máq...	Abductor en máquina	Abductor en máquina	GLUTEOS EN SUELO 1
4	4	6	6
35kg Intensidad	35kg Intensidad	35kg Intensidad	Intensidad
20 Repeticiones	20 Repeticiones	20 Repeticiones	15+15 Repeticiones
2/3 Series	2/3 Series	2/3 Series	2/3 Series
Nº1 Grupo Musc.	Nº2 Grupo Musc.	Nº2 Grupo Musc.	Grupo Musc.
1 Día semana	1 Día semana	1 Día semana	1 Día semana
Abdominales transver...	Abdominales en máqui...	Abdominales en máqui...	Correr en cinta
10	11	11	12

Fecha 17/01/2011 Edad 23 Años Altura 170 cm M. Basal 1.436 kCal

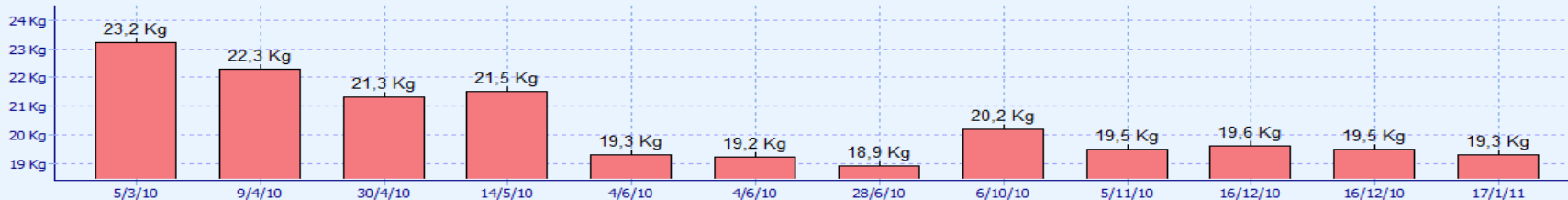
Evolución del Peso



Evolución de la Masa Libre de Grasa



Evolución de la Masa Grasa



COMPETICIÓN

Win



ENTRENAMIENTO CICLISMO	
LUNES	
Recuperación Activa: Rodillo 35-40: SUDAR PERO RESISTENCIA BAJA	
MARTES	
FUERZA MÁXIMA GYM	
<u>FUERZA MÁXIMA RODILLO</u>	
Potencia: 38 minutos.	
-10 min. de calentamiento pedaleando a un ritmo suave con desarrollos fáciles de mover.	
-6 x (2 min. con un desarrollo de 52x17 por ejemplo y 1 min. con un desarrollo de 42x17)	
-10 min. de relajación pedaleando a un ritmo suave.	
OTRA OPCIÓN: 45'	
Cada 15', pasemos de una cadencia de 80-90 pedaladas con 53x19, a otra cadencia <u>mas</u> baja de 50-60 pedaladas, con el máximo desarrollo que podamos <u>arrastrar</u> (53x12).	
MIÉRCOLES	
<u>FUERZA MÁXIMA RODILLO</u>	
Potencia: 38 minutos.	
-10 min. de calentamiento pedaleando a un ritmo suave con desarrollos fáciles de mover.	
-6 x (2 min. con un desarrollo de 52x17 por ejemplo y 1 min. con un desarrollo de 42x17)	
-10 min. de relajación pedaleando a un ritmo suave.	
OTRA OPCIÓN: 45'	
Cada 15', pasemos de una cadencia de 80-90 pedaladas con 53x19, a otra cadencia <u>mas</u> baja de 50-60 pedaladas, con el máximo desarrollo que podamos <u>arrastrar</u> (53x12).	
JUEVES	
FUERZA MÁXIMA GYM	
VIERNES	
Recuperación Activa: Rodillo 35-40: SUDAR PERO RESISTENCIA BAJA	

+ Fin de semana



ENTRENO Septiembre; Del 6 al 24	
LUNES 6 2x1500m 1x3000m Recuperación Completa	Anota tiempos; lo quiero a tope, compitiendo.
MARTES 7 2 x 4000m ritmo medio	
MIÉRCOLES 8 PLAYA: Carrera por la orilla:20' 3 x 15saltos en agua 8 arrancadas con agua en rodilla (10m) 8 arrancadas con agua altura abdomen (10m) Natación libre (15-20')	
JUEVES 9 CARRERA MARO ENTRENAMIENTO MUSCULACIÓN EN SALA POR LA MAÑANA	
VIERNES 10 Coordinativo, trabajo gradas. Trabajo abdominal 8 Kilómetros ritmo suave	

RECUPERACIÓN

Return to play

ENTRENAMIENTO REFORZAMIENTO MUSCULAR

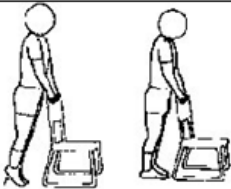
Fase de Recuperación Funcional

Objetivo	<ol style="list-style-type: none"> Adaptar la estructura músculo-tendinosa y músculo-articular a cargas livianas, mejorando el <u>trofismo</u> de la zona, favoreciendo a un mayor reforzamiento y estabilidad de la articulación. Mejorar la vida diaria y las situaciones de apoyo forzadas. Analizar en <u>que</u> medida la carga de entrenamiento produce molestias.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none"> Entrenamiento con contracciones isométricas y concéntricas Tareas funcionales con banda elástica en cadena cinética abierta y cerrada Tareas <u>propioceptivas</u> y de estabilidad estática con superficies inestables <u>Autocargas</u> Trabajo de estiramientos PNF
Materiales	BANDA ELÁSTICA LASTRE BOSU PLATAFORMA INCLINADA ARENA PLAYA
Control	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ESCALA DE VALORACIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO: Rango de dolor ✓ PERÍMETROS MUSCULARES ✓ NIVEL PROPIOCEPTIVO


PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Entrenamiento Isométrico	Entrenamiento Isométrico	Entrenamiento Isométrico PNF		Entrenamiento Bandas Entrenamiento Propio	Entrenamiento Isométrico Entrenamiento Bandas	PLAYA
Entrenamiento Bandas Entrenamiento Propio PNF	Entrenamiento Bandas Entrenamiento Propio PNF		Entrenamiento Isométrico Entrenamiento Bandas	Entrenamiento Bandas Entrenamiento <u>Autocarga</u>	Entrenamiento Propio Entrenamiento <u>Autocarga</u>	<u>Autocarga</u> PLAYA


ENTRENAMIENTO ISOMÉTRICO




4 series x 10 repeticiones 8" Estáticos



3 series x 15 repeticiones 4"




4 series x 6 repeticiones 8"




ENTRENAMIENTO CON BANDAS


CAMINAR CON DIFERENTES APOYOS: 15m





TALÓN



PUNTILLAS







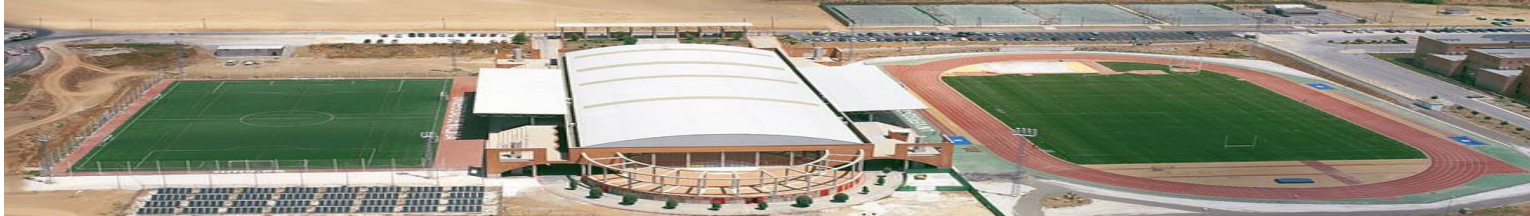
3-4-6 series x 8r. Muy lenta la vuelta

ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA LA FIDELIZACIÓN

1. Con esta metodología de trabajo se pretende hacer participe del entrenamiento, de la planificación y de la progresión al propio usuario.
2. El usuario se siente motivado diariamente por saber qué “reto” tiene que superar y qué objetivos cercanos debe alcanzar, “tiene algo por lo que entrenar”.
3. La información diaria de su progresión, los datos desprendidos de los test, la imagen gráfica de los cambios corporales y el feedback entrenador-usuario constituye otro elemento motivador para el usuario.

La fidelización del usuario a la actividad se consigue a través de un trabajo de calidad, novedoso y original, una forma de entender la actividad física personalizada desde la visión del propio deportista





MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN



VI Jornadas Nacionales Deporte y Gestión: Captación y Fidelización del cliente