

# Entrenador personal: lo mejor para aumentar el rendimiento

Aficionados que participan en competiciones cada vez recurren más a estos profesionales



**Pablo Aranda**  
Médico de IMQ,  
especialista en Medicina Deportiva

Quizá la primera imagen que nos viene a la mayoría de nosotros sobre los entrenadores personales es la que se ve reflejada en ciertas películas, donde van a casas de gente adinerada para orientar en su entrenamiento diario. Sin embargo, en nuestro entorno es una figura cada vez más conocida, con un perfil diferente al que se refleja en el cine, en especial, entre los deportistas que quieren mejorar en su rendimiento deportivo, aunque no está sólo limitado a los profesionales.

Unido al gran auge del deporte amateur pero competitivo de los últimos años, se está viendo que cada vez más deportistas aficionados buscan un preparador físico que les guíe en sus entrenamientos. Así, la mayoría de los ciclistas, atletas, triatletas o tenistas -deportistas aficionados todos ellos pero con interés por entrenar, hacerlo bien, controlados y aconsejados por gente preparada- acude a estos profesionales para llevar sus entrenamientos del día a día. "Con el tiempo, esto irá llegando también a las personas que deseen hacer deporte, sin interés competitivo, pero que quieran estar controlados y aconsejados por profesionales para evitar lesionarse. También para sacar el máximo rendimiento al tiempo que tienen para hacer actividad física, que cada vez es menor" augura Pablo Aranda, especialista en Medicina Deportiva del centro Ajuriaguerra de IMQ.

**El entrenador personal es una opción muy demandada en la actualidad, que atiende la evolución de cada deportista y de sus objetivos**

Asimismo, los expertos en la materia inciden en que se trata de un servicio accesible para el público en general. Se pueden encontrar preparadores físicos que desde 30 o 40 euros al mes planifican los entrenamientos



**Quiénes requieren entrenador:**  
Deportistas aficionados y profesionales que quieren mejorar su rendimiento.

**Servicio:** Es accesible para el público en general, ya que se pueden encontrar preparadores desde 30 o 40 euros al mes.

mediante tablas, semanales o mensuales, con las sesiones de trabajo diarias, que se entregan bien por correo electrónico o en persona. Una opción muy demandada en la actualidad, que atiende la evolución de cada deportista y de sus objetivos. Desde ahí hasta el asesoramiento presencial, individualizado y personalizado diario existe un amplio abanico donde cada uno puede encontrar el acomodo a sus necesidades.

## Intrusismo

No obstante, es importante conocer que, al igual que existen personas que hacen intrusismo y trabajan sin titulación en otras áreas, lo mismo ocurre entre los preparadores físicos o "entrenadores personales". Éstos han de tener una titulación adecuada, entre ellas la más conocida es la Licenciatura en Educación Física.

"Se preparan y estudian para poder asesorar a los deportistas correctamente con entrenamientos que cumplan los objetivos que tenga el deportista. Para ello, se apoyan en los ritmos de entrenamiento obtenidos en la prueba de esfuerzo realizada por un médico del deporte para que el deportista entrene lo que necesita, ni más ni menos, para mejorar, llegar a sus metas y todo ello sin lesionarse o entrar en sobreentrenamiento", recalca Aranda.

Información ofrecida por IMQ  
Aseguradora Médica Oficial del Bizkaia Bilbao Basket.