



X-MEDALIST

***EL NUEVO CONCEPTO EN
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO***

WWW.X-MEDALIST.COM.AR

ESTE PROGRAMA ESTA ORIENTADO A ENTRENADORES PERSONALES Y ENTRENADORES DE ...

- **ATLETISMO**
- **NATAACION**
- **CICLISMO**
- **PATIN**
- **REMO**
- **LEVANTAMIENTO DE PESAS**
- **FISICOCULTURISMO**
- **PRUEBAS COMBINADAS**
- **TRIATLON**
- **DEPORTES DE AVENTURA**
- **AREAS DE SALUD**
- **Y CUALQUIER OTRO DEPORTE INDIVIDUAL.**

MENU PRINCIPAL.



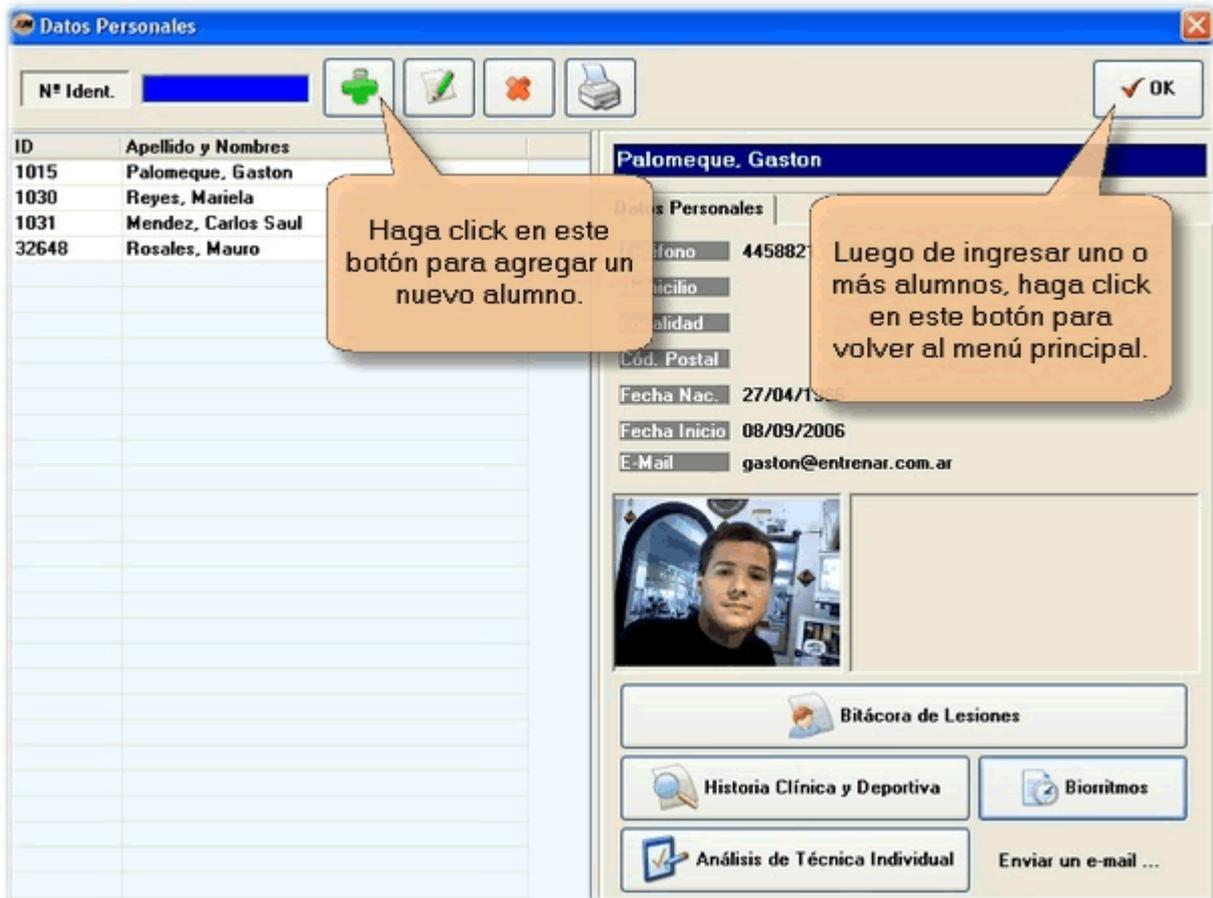
El menú principal tiene accesos rápidos a las partes del programa que más se utilizan.

Además, tiene una herramienta que se va actualizando a medida que Ud. utiliza el plan de entrenamiento, y funciona así, Ud. hace clic sobre la fotografía del alumno y automáticamente X-Medalist ingresará al plan de entrenamiento con ese alumno seleccionado.

Esa lista de 3 alumnos significa que son los últimos 3 alumnos que se han seleccionado dentro de la ventana de planes de entrenamiento.

FICHA DE DATOS PERSONALES DE LOS ALUMNOS.

En esta ficha Ud. Podrá ingresar a todos sus alumnos y/o deportistas. Además, entre otras cosas, podrá llevar el registro y control de lesiones, como también la historia clínica y deportiva, el análisis de la técnica individual y el biorritmo personal.



La ficha de datos es simple y de rápida confección, permitiendo además incorporar la fotografía de cada persona.



BITACORA DE LESIONES.

El control de las lesiones es muy importante y X-Medalist no lo ha dejado de lado.

Vitácora de lesiones y enfermedades de Palomeque, Gaston

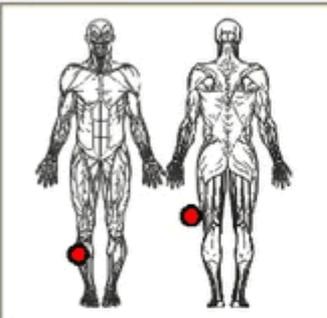
Desde: 03/04/2006 Hasta: 24/08/2007

Fecha Baja	Fecha Alta	Descripción	Gravedad de la lesión
25/09/2006	25/10/2006	Descripción	gravedad Actividad realizada al momento de la lesión
tipo			actividad Naturaleza de la lesión
Zona Afectada			naturaleza Tipo de tratamiento
zona			tratamiento
Causa de la lesión			
causa			
superficie			

Esta herramienta es de suma utilidad tanto para el entrenador como para el cuerpo médico.

Datos de la lesión

Imagen de la lesión



Limpiar la imagen

Deshacer

Cargar una imagen

Escriba los datos solicitados

Fecha de la lesión: 25/09/2006 Fecha de alta médica: 25/10/2006

Descripción de la lesión

Descripción

Tipo de lesión

tipo

Zona afectada

zona

Causa de la lesión

causa

Tipo de superficie en que se desarrolló la actividad

superficie

Gravedad de la lesión

gravedad

Actividad realizada al momento de aparición de lesionarse

actividad

Naturaleza de la lesión

naturaleza

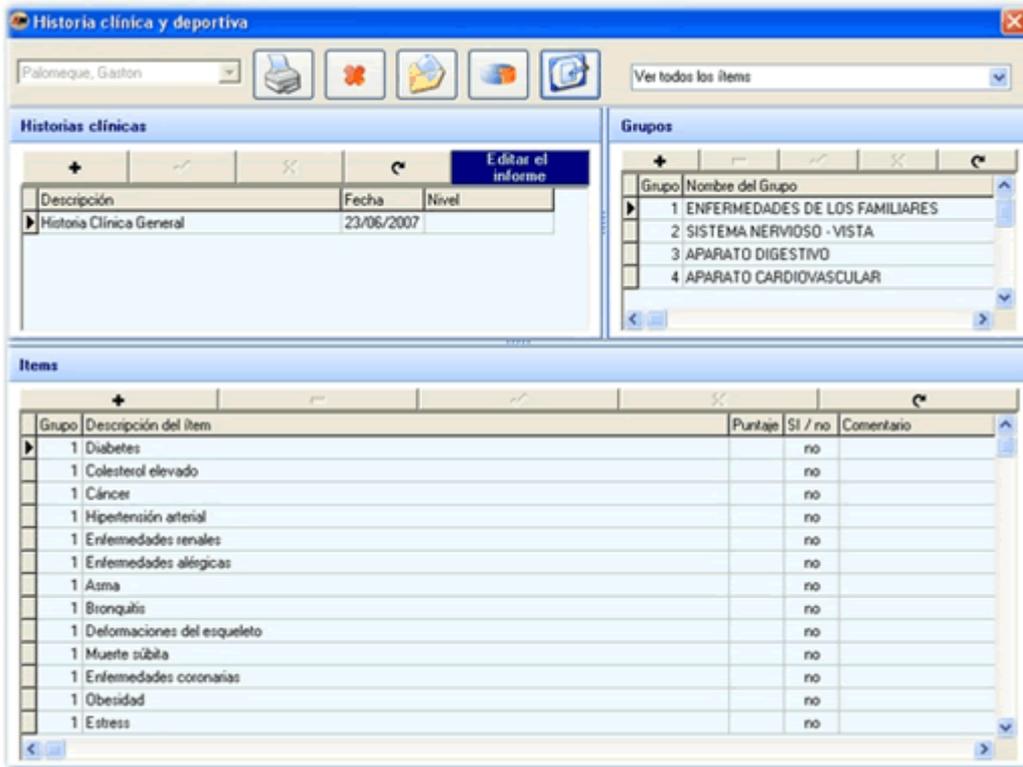
Tipo de tratamiento

tratamiento

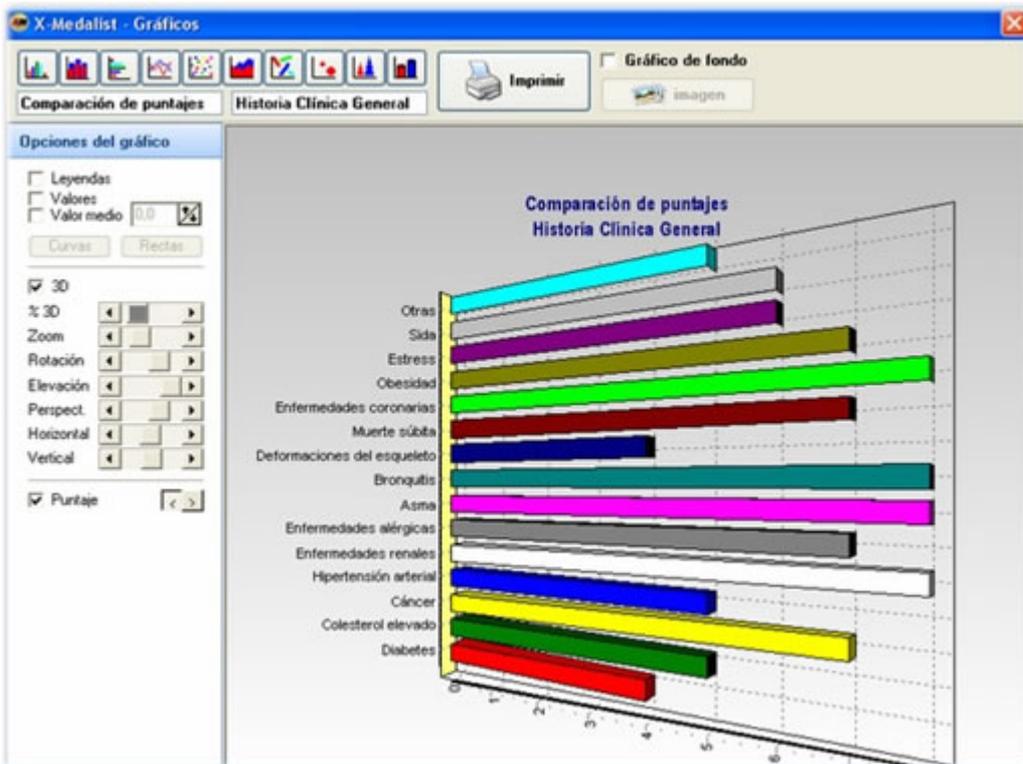
OK Cancelar

HISTORIA CLINICA Y DEPORTIVA.

La historia clínica es totalmente configurable, es decir que permite cargar diferentes modelos en función de lo que se desee obtener como resultado.

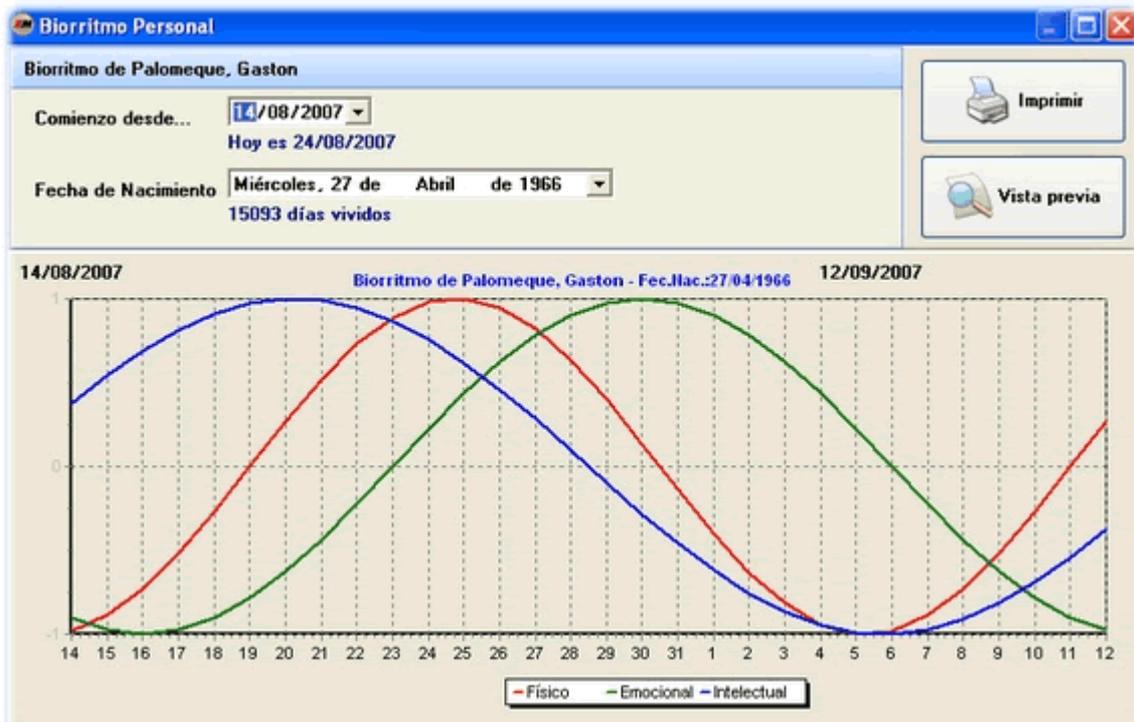


Los resultados de la historia clínica pueden graficarse.



BIORRITMOS PERSONALES.

Esta ventana permite visualizar el biorritmo personal, en cualquier momento de su vida, y también en el futuro.



FINANZAS.

Esta ventana es una herramienta que resulta muy útil cuando Ud. es entrenador personal, de manera que le permite llevar el control de los pagos que realizan sus alumnos.



The screenshot shows a software window titled 'Finanzas' with a blue header. Below the header, there is a sub-header 'Organice su actividad financiera'. The main area contains a dropdown menu for 'Deportistas' with 'Palomeque, Gaston' selected. To the right of the dropdown are three buttons: 'Nuevo' (green plus icon), 'Editar' (blue double-headed arrow icon), and 'Eliminar' (red X icon). Below these are five buttons: 'Actual' (printer icon), 'Actual' (pie chart icon), 'x Fechas' (printer icon), 'x Fechas' (pie chart icon), and 'General' (printer icon). On the far right is a small portrait photo of a man. Below the buttons is a table with the following data:

Fecha	PAGO	DEBE	CONCEPTO
10/01/2007	\$ 120,00		CUOTA
08/02/2007	\$ 120,00		CUOTA
09/03/2007	\$ 100,00	\$ 20,00	CUOTA
02/03/2007	\$ 20,00		SALDO CUOTA FEBRERO
10/03/2007	\$ 120,00		CUOTA

At the bottom of the window, there is a summary bar with 'Abonado \$ 480' and 'Adeudado \$ 20'. A 'Salir' button with a green arrow icon is located in the bottom right corner.

AGENDA Y CONTACTOS.

Esta es una agenda tradicional que le permite organizar todas sus actividades, y como todo se encuentra dentro de la misma herramienta, Ud. trabaja sin perder de vista todos los aspectos relacionados con su actividad laboral.

The screenshot shows a software window titled "Agenda personal" for "Prof. Horacio Palomeque". The interface includes a navigation bar with options for "Día", "Días Lab.", "Semana", and "Mes", along with checkboxes for "Ver lista de tareas", "Ver calendario", and "Ver barra de actividades". A "Contactos" button is also present. The main area is a weekly calendar grid for October 2007, with columns for "Lun, Oct 1", "Mar, Oct 2", "Mié, Oct 3", "Jue, Oct 4", and "Vie, Oct 5". The time slots range from 08:00 to 14:15. Activities are represented by colored blocks: "Dalleco..." (blue) on Oct 2 and Oct 4; "Los vol..." (teal) on Oct 3; "Manuel ..." (white) on Oct 2; and "Daniela" (white) on Oct 2. To the right, a "Lista de tareas" (Task List) is visible, with a checkbox for "Clases en la escuela" and a prompt to "Click aquí para agregar una nueva Tarea". Above the task list is a calendar overview for October and November 2007. The status bar at the bottom shows "Viernes, 05 de Octubre de 2007" and "278/87".

PERIODIZACION Y PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO.

TABLERO DE DISEÑO.

El nuevo Tablero de Diseño fué creado específicamente para que el entrenador pueda ahorrar tiempo y relacionar los datos de sus deportistas, de manera que las planificaciones puedan tomar consistencia y precisión sin mayores esfuerzos.

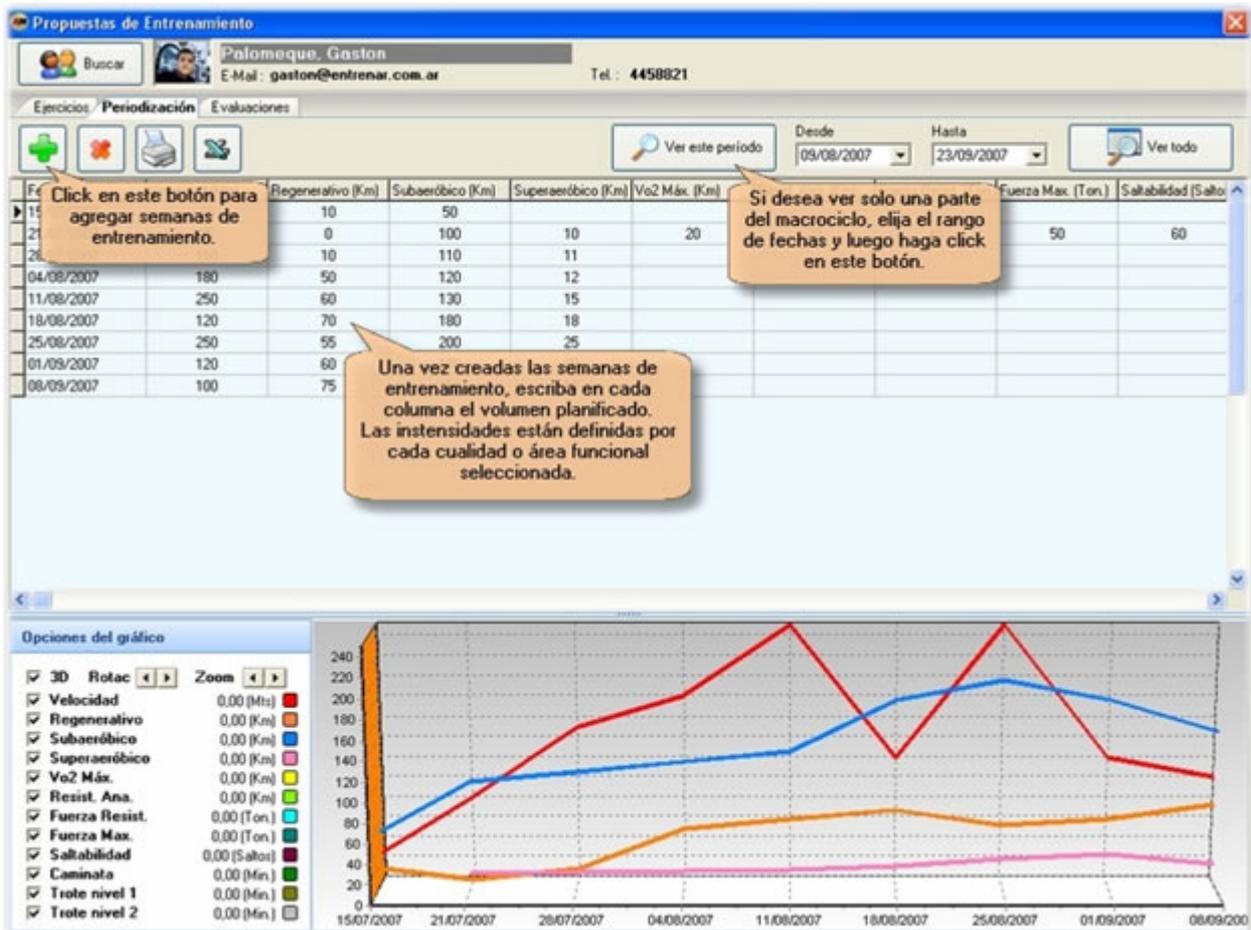
The screenshot shows the 'Propuestas de Entrenamiento' software interface. At the top, there is a search bar and user information for 'Palomeque, Gaston' (E-Mail: gaston@entrenar.com.ar). The main menu includes 'Ejercicios', 'Periodización', and 'Evaluaciones'. A calendar for September 2007 is visible on the right, with the current date 'Hoy: 25/09/2007'. The main area displays a list of exercises with their details, including duration, intensity, and location. A sidebar on the right shows a grid of exercise icons labeled with codes like 'ABBANCO2', 'ABBICI', 'ABBOLIN2', 'ABBOLINC', 'ABBOLITA', 'ABCOLGA2', 'ABCOLGAD', 'ABCOMP', and 'ABDOMINALES'. Three callout boxes highlight key features: 'EVALUACIONES CON CÁLCULO DE RITMOS DE ENTRENAMIENTO !!' points to the 'Evaluaciones' tab; 'PLANIFICACION' points to the 'Ejercicios' tab; 'PERIODIZACION' points to the 'Periodización' tab; and 'UNICO!!! Todo en una sola herramienta !! El área de trabajo le permite ganar tiempo, relacionar toda la información y planificar en base a resultados de evaluaciones.' points to the main exercise list area.

Ejercicios	Resumen
	Croll Caminata: 3x8x [D=50 m] 26" E=croll <143/170> m= 30" M= 3' Controlar la brazada Natación Piscina
	Uranium - Remo sentado Fuerza: 3x10x20kgx (75%)x m= 1' M= 3' Fuerza Gimnasio
	Uranium - Remo sentado 2 Fuerza: Fuerza Gimnasio
	Remo Subaeróbico: Remo Río/Lago
	Power - Elíptico Caminata suave: 2x4x [D=5000 m/ 5,00K] T=10" #Prom=2'02"xKm m= 2' M= 4' Salud Pista
	Carrera Superaeróbico: 1x1x [D=5000 m/ 5,00K] T=22' 30" #Prom=4'31"xKm Salud Parque

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO.

X-Medalist tiene una simplicidad especial, para que Ud. No pierda tiempo en comprender un programa sino que lo empiece a utilizar en forma casi inmediata.

Para ello, la forma de realizar un macrociclo es extremadamente simple.



En esta planilla puede escribir libremente los volúmenes de cada cualidad, puede también agregar todos los microciclos que necesite, sin limitaciones.

Simultáneamente, a medida que ud. Incorpora los valores, se va dibujando el gráfico comparativo de todas las cualidades, donde además, Ud. Puede seleccionar que gráfica es la que desea que se dibuje y cual no.

Dentro del macrociclo, Ud. Puede también imprimir el macrociclo completo o parte de él, y además puede exportarlo a Excel (R)

X-Medalist también contempla la posibilidad de configurar las columnas del macrociclo, es decir, que Ud. puede indicarle a X-Medalist que cualidades tiene que mostrarle en el macrociclo.

Cualidades	Unid
1- Velocidad	Mts
2- Regenerativo	Km
3- Subaeróbico	Km
4- Superaeróbico	Km
5- Vo2 Máx.	Km
6- Resist. Ana.	min.

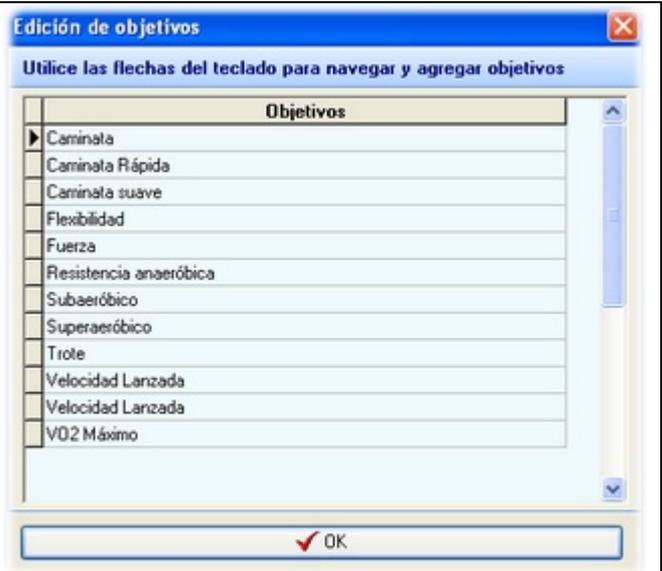
macrociclo dura días

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

X-Medalist es muy simple y rápido de operar. Esto se debe a su alto nivel de intuición y a la simplicidad con la que está diseñado.

En la planificación, X-Medalist permite incorporar una ilimitada cantidad de planes de entrenamiento por cada persona que se encuentre registrada dentro del sistema.

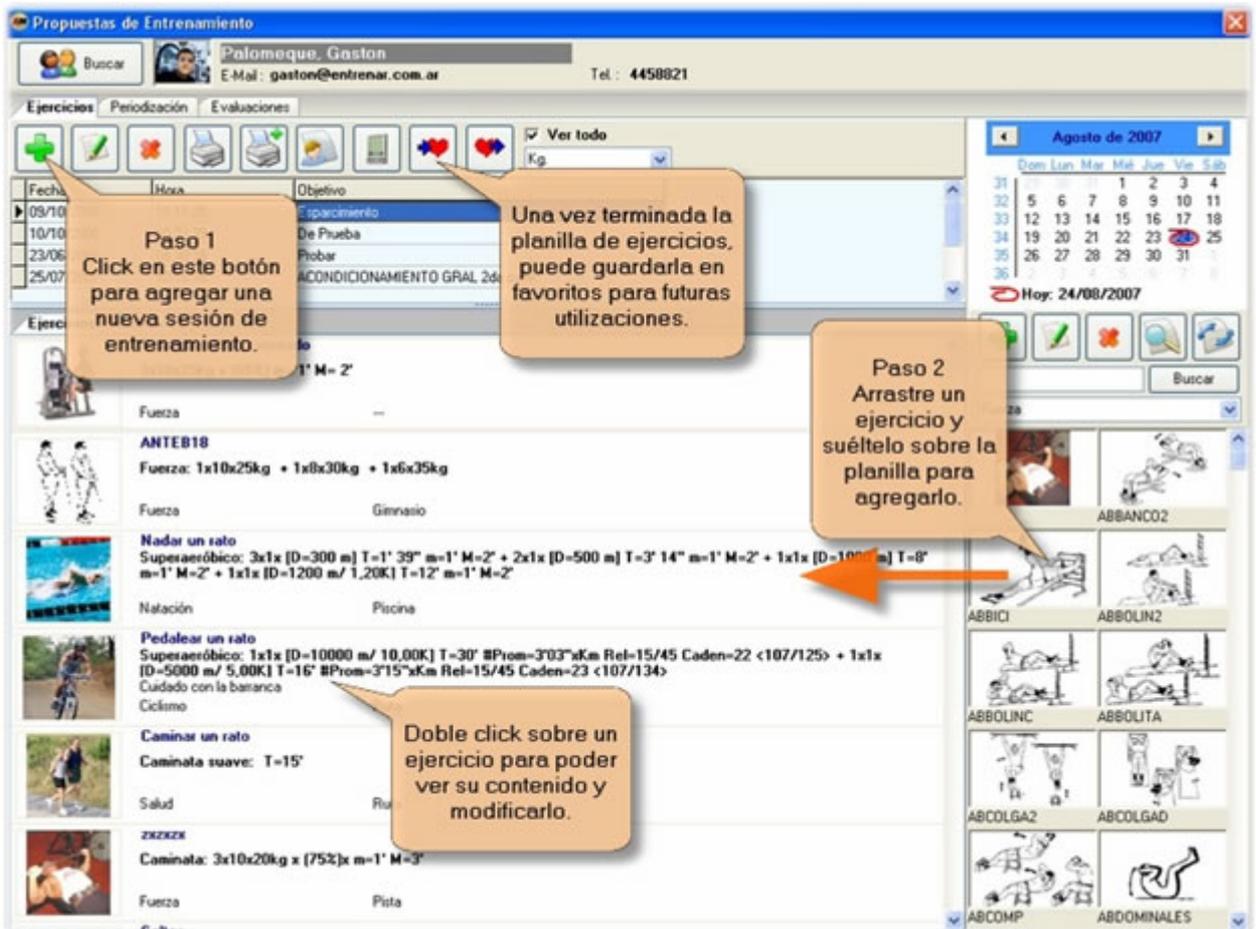
También permite configurar todos los objetivos que Ud. necesite para la planificación, y también en función del deporte que se trate.



Con el almanaque, Ud. Puede seleccionar un día, una semana, un mes o bien seleccionar todos los planes de entrenamiento de una persona.

Cada plan de entrenamiento contiene una fecha, un objetivo, y una lista de ejercicios que no tiene limitación en cantidad.

Para incorporar un ejercicio al plan de entrenamiento, simplemente arrastre una imagen del ejercicio que desee y suéltelo sobre el plan de entrenamiento.



Luego de esto, verá que se abre la ventana donde puede describir el tipo de ejercicio, el método de entrenamiento, los volúmenes, las pasas, y muchos otros datos que varían en función de la actividad que ha seleccionado.

La lista de ejercicios puede ser reordenada en cualquier momento, y también puede incorporar, para cada uno de sus planes, el contenido de la entrada en calor y la vuelta a la calma.

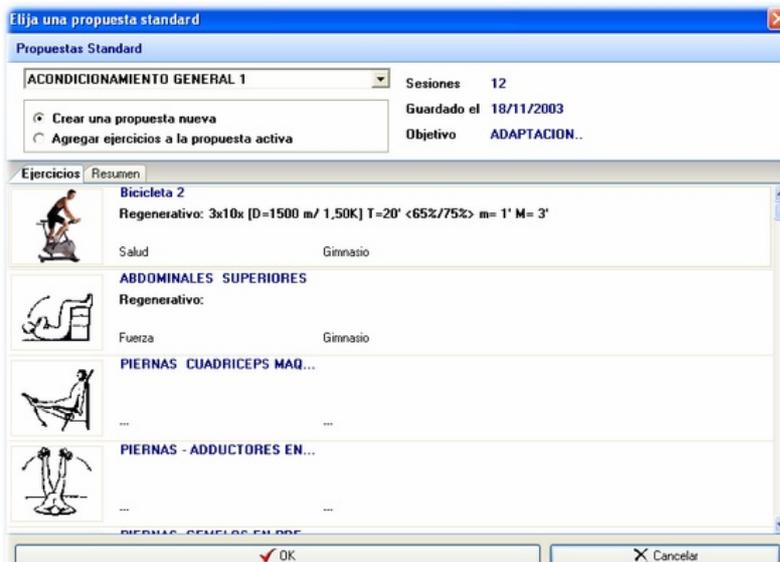
Dentro de cada ejercicio, puede seleccionar una actividad y luego diseñar la dosificación del estímulo. Luego verá que puede confeccionar resúmenes en función de cada una de estas características.



La galería de imágenes siempre está disponible para su utilización.

En cuanto al método de entrenamiento, Ud. Puede describirlo libremente o bien buscarlo desde el menú de métodos de entrenamiento.

Este menú está abierto para que Ud. pueda completarlo con sus propios métodos, para cualquiera de las actividades.



Una de las grandes ventajas de este programa es que Ud. puede crear planes o métodos de entrenamiento y almacenarlos en sus favoritos.

De esta forma, podrá reutilizar estos métodos o planes completos con otra persona o para la misma persona en otro momento del entrenamiento.

Esta es una muestra de cómo puede imprimirse un plan de entrenamiento...

Formato simple con varias columnas...

Prof. Horacio Palomeque
Propuesta de ejercicios
 Palomeque, Gastón - 25/07/2007
 Objetivo=CONDICIONAMIENTO ORAL 2da parte - Sesiones= 0

Entrada en calor

<p>1 PECTORALES MÁQUINA 10</p>  <p>Fuerza ...</p>	<p>6 DORSALES AGARRAJUNTO</p>  <p>... ..</p>	<p>11 HOMBROS PRESIS MILITAR</p>  <p>... ..</p>
<p>2 PERNAS CUADRICEPS UNILATERAL</p>  <p>Fuerza ...</p>	<p>7 PERNAS-ADUCTORES MÁQUINA 10</p>  <p>... ..</p>	<p>12 PIERNA S PIERNA 40</p>  <p>... ..</p>
<p>3 PECTORALES APERTURA</p>  <p>Fuerza ...</p>	<p>8 DORSALES TRÁS NUCA</p>  <p>... ..</p>	<p>13 TRICEPS FOLDA S ALTA S</p>  <p>... ..</p>
<p>4 PERNAS ISQUÍOTIBIALES CARRILLA</p>  <p>Fuerza ...</p>	<p>9 PERNAS-ISQUIOS EXTENSIONES DE PIE</p>  <p>... ..</p>	<p>14 BICEPS - Con una mancuerna</p>  <p>... ..</p>
<p>5 ABDOMINALES - Curlar</p>  <p>... ..</p>	<p>10 ABDOMINALES ORLUCOS</p>  <p>... ..</p>	

Listado con una sola columna exportable a PALM o Pocket PC.

Prof. Horacio Palomeque
Propuesta de ejercicios
 Palomeque, Gastón - 23/06/2007
 Objetivo=Probar - Sesiones= 1

1 Croíl



Caminata: 3x8x (D=50 m) 20' E=croll
 <143170> m= 30' M= 3'

Natación Piscina
 Controlar la brazada

2 Uranium- Remo sentado



Fuerza: 3x10x20kgx (75%)x m= 1' M= 3'

Fuerza Gimnasio

3 Uranium- Remo sentado 2



Fuerza:

Fuerza Gimnasio

4 Remo



Subaeróbico:

Remo RíoLago

GENERADOR DE EVALUACIONES.

X-Medalist posee el exclusivo Generador de Evaluaciones.

Este generador permite incorporar más evaluaciones de las que ya tiene incorporadas este programa, para que Ud. pueda también ampliar las posibilidades de control del entrenamiento.



En esta ventana verá que puede tener un panorama general de cada una de las evaluaciones, y para cada persona.

El gráfico le muestra la evolución de cada alumno en el test que Ud. elija, y también se ve el gráfico del resultado de la fórmula.

La fórmula que se puede incorporar en cada test permite realizar un cálculo adicional basándose en el resultado principal del test.

En la definición de cada test podrá indicar una escala de calificaciones, además de la fórmula.

Definición de Evaluaciones

50 metros
Seg. Dec
Tiempos

1- Click en este boton para agregar una nueva evaluación.

2- Complete todos los datos solicitados.

3- Complete la escala de calificaciones y el texto de cada calificación.

4- Click para guardar el test ingresado.

Calificación	Valor absoluto
MP	8
P	7
R	6
B	5
MB	4,5
EXC	< Valor absoluto

textos de las Del mejor al

EXC
MB
B
R
P
MP

Fórmula: (50/A)

Chequear la fórmula

Escriba la fórmula que desea aplicar al resultado del test. **IMPORTANTE:** La fórmula debe contener una única variable denominada 'A'.

Revise la ayuda de X-Medalist para ver las reglas de utilización.

Aplicar la fórmula

RESUMEN GENERAL

El resumen general le muestra un panorama general de todo lo incorporado en los planes de entrenamiento.

Aquí puede seleccionar la actividad, el objetivo y el lugar o superficie. De esta manera puede confeccionar un resumen personalizado y también puede armar planillas de comparación entre diferentes áreas y entre diferentes personas.

Resumen

Actividad	Objetivos	Lugar o superficie	Distancia (Km)	Tiempo (Min)	Peso (Ton)	Lugar
Fuerza	Fuerza		1			Piscina
Subaeróbico	Remo		40	10		Pista
			45	20	0,6	Gimnasio
			0			Río/Lago

Distancia = 86,00 Km Tiempo = 30,00 Min Peso = 0,50 Ton.

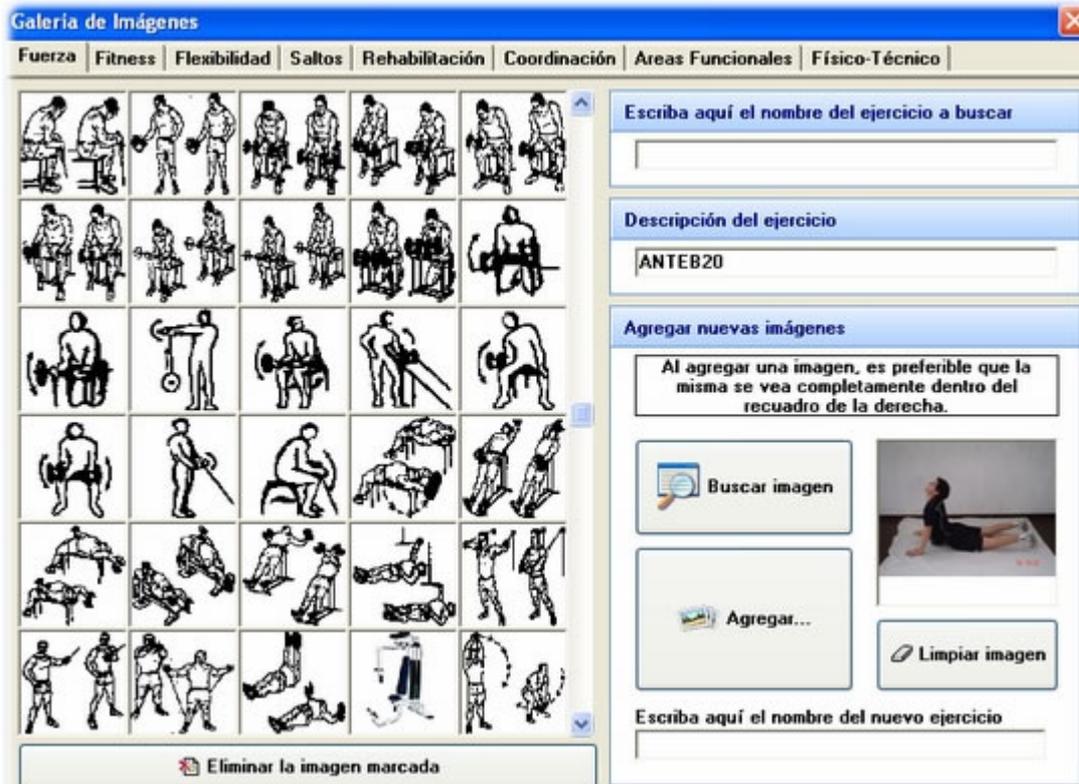
Comparación

Objetivo	Actividad	Distancia (Km)	Tiempo (min)	Peso (Ton)	Lugar	Deportista
Caminata	Natón	1			Piscina	Palomeque, Gaston
Caminata suave	Salón	40	10		Pista	Palomeque, Gaston
Fuerza		45	20	0,6	Gimnasio	Palomeque, Gaston
Subaeróbico		0			Río/Lago	Palomeque, Gaston

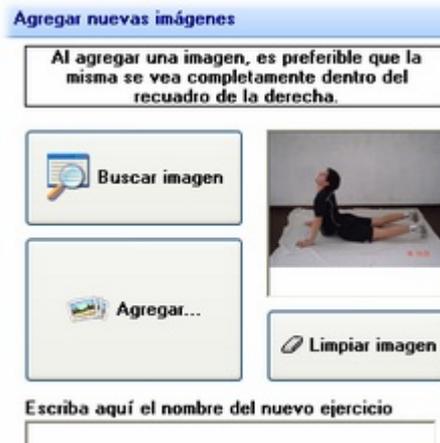
En este resumen también puede imprimir su contenido personalizado y exportar a Excel (R) toda la información disponible.

GALERIA DE IMAGENES.

La galería de imágenes de X-Medalist le permite disponer de cualquier ejercicio de Fuerza, Fitness, Flexibilidad, Saltabilidad, Areas funcionales, y también relacionadas con Atletismo, Natación, Ciclismo, Patin, Remo, y ejercicios para la salud.



También permite agregar todos los ejercicios que desee, ya sean dibujos o fotografías, además, ahora también podrá modificar la imagen antes de incorporarla a la galería.



Datos del Autor...

X-Medalist fue desarrollado por...



Informática & Deportes

CopyRight 1987-2007

Este programa está dedicado a **MARQUITOS Mi Angel Guardián**

Mi Eterno agradecimiento a **J.C.**

Autor

Prof. Horacio Palomeque

info@entrenar.com.ar

www.entrenar.com.ar

Teléfono y Fax 0054 - 341 - 4932606

Funes - Santa Fe - Argentina