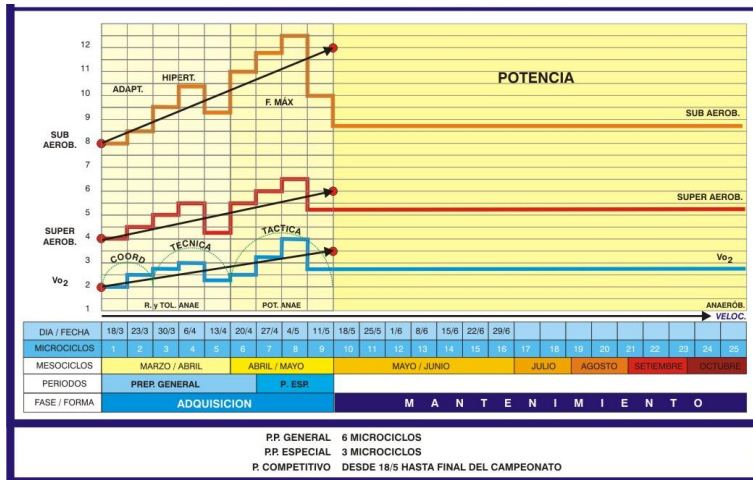


Entrenamiento

Conceptos – principios – forma deportiva



Prof. Víctor Gadea

Creative Commons Atribución CompartirIgual 4.0 (CC BY-SA)

Concepto

El Entrenamiento deberá ser considerado como un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y todas las edades.



Antiguamente se tomaba el entrenamiento solamente como aumento del rendimiento del sujeto por mejora de sus capacidades (F-R-V-Flx-C), lo que es sólo parte de éste

Objetivo del Entrenamiento:

- *Educativo: desarrollo de las cualidades físicas y perceptivo – motrices.
- *En el adulto: como preventivo de la salud y su mantenimiento.
- *En la élite : aumento al máximo de la “performance” deportiva.



¿De qué depende el rendimiento o la performance?

Múltiples factores:

- nivel condicional (fuerza, velocidad, resistencia)
- nivel técnico-táctico-coordinativo
- rendimiento psicológico (actitud, voluntad, disposición, motivación)
- estado de salud (alimentación, hidratación, lesiones, enfermedades)
- perfil genético (tipo de fibras y distribución, complejidad)
- nivel educativo-cultural (comprensión de los procesos, elección de la actividad)
- nivel socio-económico (posibilidades de la práctica deportiva)
- condiciones ambientales (clima, instalaciones, equipamiento)
- aplicación a las reglas (conocimiento y aplicación de las mismas)

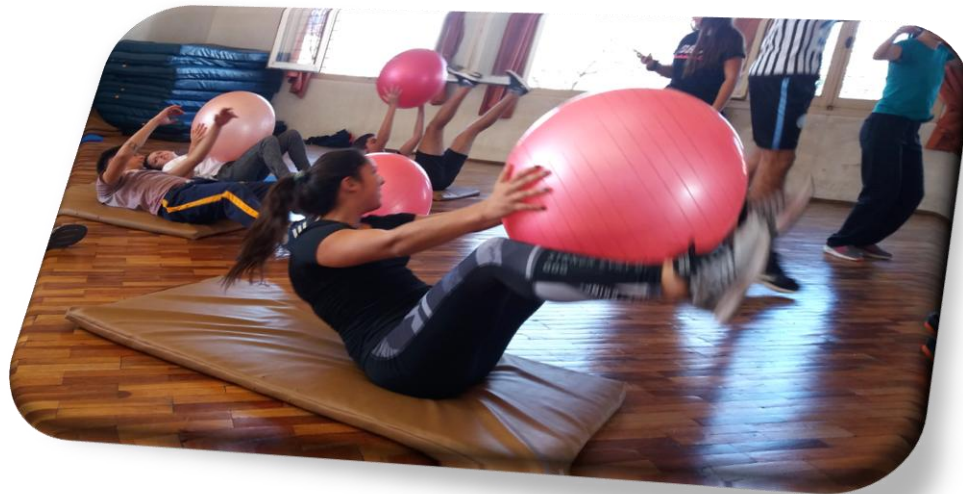
El proceso de entrenamiento debe realizarse teniendo en cuenta todos estos factores en la planificación, a través de medios y métodos específicos.

Los medios de entrenamiento son las ejercitaciones o actividades concretas para el desarrollo de una capacidad o habilidad deportiva.

Los métodos de entrenamiento son las formas en que se organiza el trabajo para entrenar una capacidad o una habilidad deportiva.



El entrenamiento es un proceso, es decir que no existe sin una continuidad orientada hacia un desarrollo a largo plazo. Como respuesta a este proceso de estímulos ordenados, llamados cargas de entrenamiento, el organismo se “adapta”.



En el entrenamiento deportivo, los estímulos son seleccionados cuidadosamente para producir determinados resultados deseados en la actividad deportiva específica.

Las cargas de entrenamiento se caracterizan en su *contenido* por:

- nivel de especificidad** —→ de preparación general
—→ de preparación especial

- potencial de entrenamiento** {
- ineficaz
 - de recuperación
 - de mantenimiento
 - de desarrollo
 - excesiva

Entrenamiento

Teniendo en cuenta su *magnitud*, uno encuentra en su estructura:

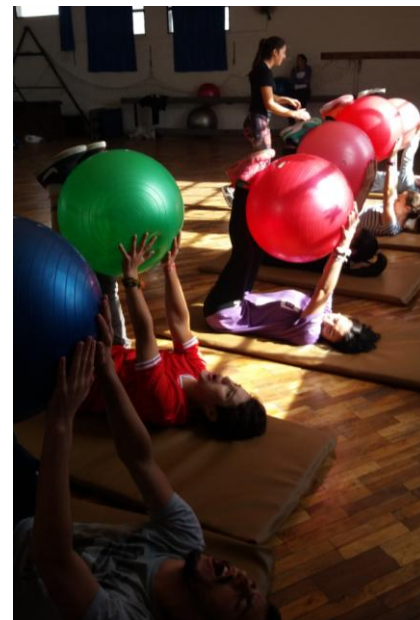
- intensidad (cuán fuerte es el trabajo)
- duración (cuán largo es el trabajo)
- densidad (relación entre trabajo y descanso)
- volumen (cantidad total de trabajo)



Principios del entrenamiento

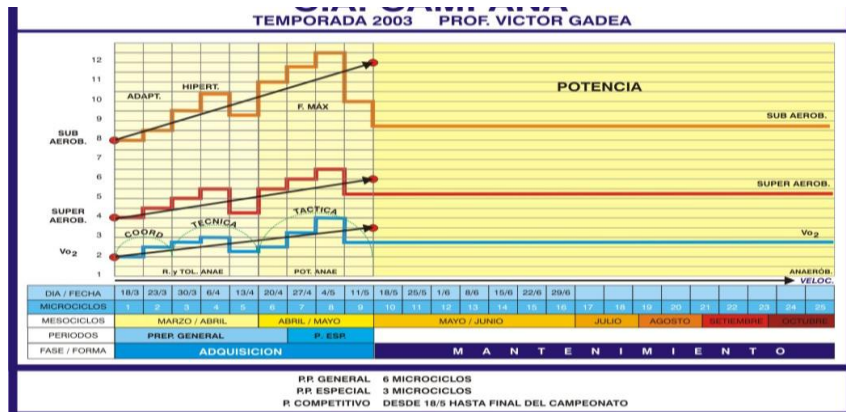
Son las leyes que rigen el proceso de entrenamiento, caminos de los que no se puede apartar y siempre deben ser tenidos en cuenta.

- 1- de la **individualidad** (el proceso es propio y diferente en cada persona)
- 2- de la **sobrecarga** (si la carga no es suficiente el proceso no se produce)
- 3- de la **especificidad** de las cargas (al objetivo, actividad, etc.)
- 4- de la **progresividad** de las cargas (de lo fácil a lo difícil, etc.)



Principios del entrenamiento

- 6- del **ordenamiento de las cargas** (dentro de cada período del proceso)
- 7- de la **estructura cíclica** de las exigencias de la carga (relación trabajo-recuperación.)
- 8- de la **planificación** (este proceso no se da al azar)
- 9- de la **factibilidad** (debe ser posible para el deportista)



Principios del entrenamiento

- 10- de la **sistematización** (debe ser ordenado)
- 11- de la **eficiencia** (no perder el tiempo con cosas que no apunten al objetivo)
- 12- de la **continuidad** (si no se logra hay desentrenamiento)
- 13- de la **multilateralidad a la especialización** (de ejercicios generales a especiales)
- 14- de la **salud** (el proceso debe contribuir al desarrollo saludable)
- 15- de la **reversibilidad** (si el proceso se interrumpe, los logros se pierden).



LA FORMA DEPORTIVA

“Es el estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a una formación adecuada” (Matveiev, 1977).



FORMA DEPORTIVA

La forma deportiva se caracteriza porque el rendimiento está en su mejor nivel, el deportista lo logra con economía de esfuerzo y gran concentración. Tardan en aparecer los síntomas de la fatiga y luego del esfuerzo es capaz de recuperarse rápidamente. Además puede resolver adecuadamente todas las situaciones técnico-tácticas que se le presentan y es capaz de controlar sus estados emocionales. (según Lainer, 1980).



FASES DE LA FORMA DEPORTIVA

Las fases de la forma deportiva son:

1-fase de desarrollo: coincide con la primeras etapas de la vida deportiva y con el período preparatorio de una temporada.

2- fase de estabilización: coincide con la etapa de mayor rendimiento y en la temporada con el período competitivo.

3- fase de pérdida: desciende su capacidad en su vida deportiva y en el año se refiere al período de transición.



Factores que afectan el Rendimiento. (Astrand, 1973)

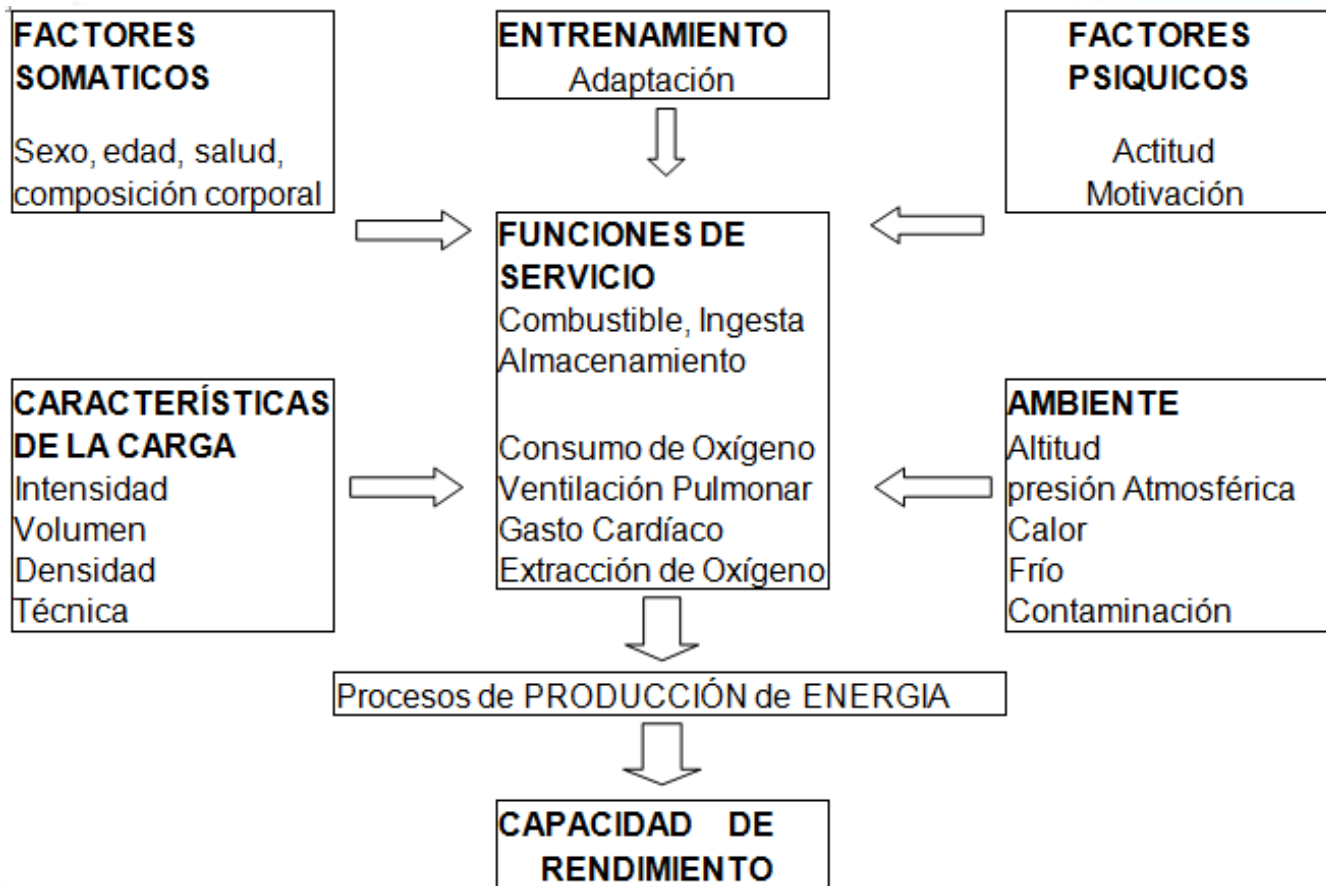


Imagen - Fuente

- 1-Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 3-Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 5- en.wipipedia.org
- 6-Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 8-Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 9-Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 10- Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 11-Autor: Víctor Gadea-Creative Commons Atribución Compartirlgual 4.0 (CC BY-SA)
- 12-no.wikipedia.org
- 14-wikipedia.org

