ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA LA PERIODIZACIÓN: Conceptos Introductorios

Preparado por:
Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

Saludmed 2012, por ***Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia *"Creative Commons"*, de tipo: ***Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico***.
Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: ***www.saludmed.com***.

ENTRENAMIENTO

Concepto

Actividad Atlética *Sistemática* de Larga Duración, Ordenada Progresivamente e Individualmente, Dirigido al Modelado de las Funciones Humanas Fisiológicas y Psicológicas, con el fin de que se *Enfrenten Efectivamente a Tareas Demandantes*

ENTRENAMIENTO

Concepto

Implica el Acto de Entrenar ("Coaching") o Enseñar

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Concepto

Término Colectivo que Describe Todas las Medidas Utilizadas para el Incremento y Mantenimiento del Rendimiento Deportivo

ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

CARACTERÍSTICAS:

- Se PLANIFICA, IMPLEMENTA, EVALÚA
- Es un Proceso Planificado Científico y Pedagógico
- Se Aplica un Conjunto de Ejercicios Corporales
- Se Desarrollan las Aptitudes Físicas,
- Mentales y Sociales del Atleta/Equipo
- Existe una Preparación Técnica-Táctica y/o Estratégica

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Objetivo Principal

Mejorar las Capacidades Físicas General y Específica del Deporte Practicado por el Atleta para Obtener un *Mayor Rendimiento Deportivo*

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Adaptaciones Morfofuncionales Crónicas

Se Producen Estímulos Motores Repetitivos Enfocados hacia estos Efectos del Entrenamiento

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

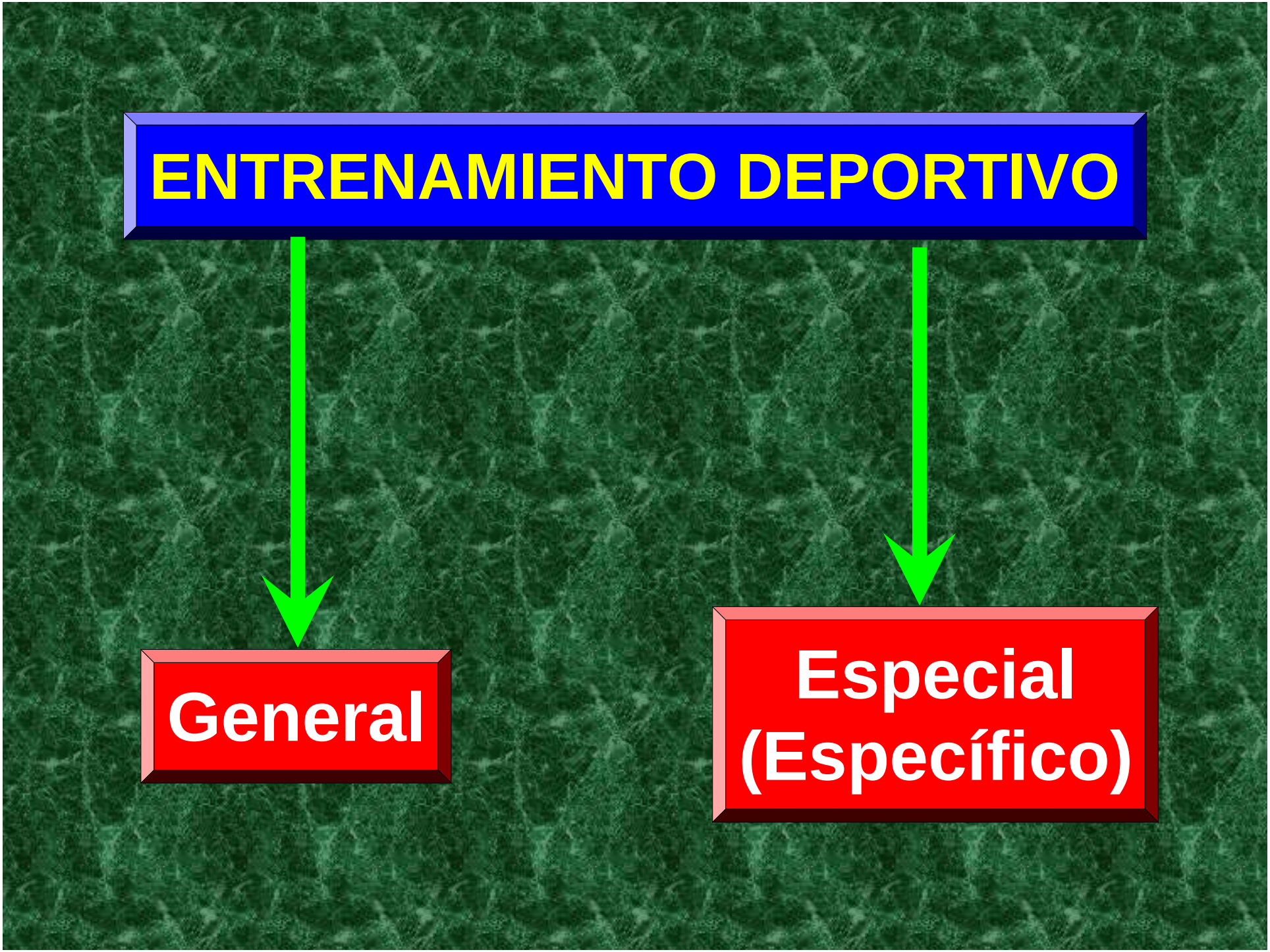
Meta Principal

Mejorar los Niveles de Destreza y las Funciones Orgánicas con el fin de Optimizar el Rendimiento Deportivo

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

* Objetivos *

- Desarrollar un Alto Nivel de las *Aptitudes Físicas*
- Perfeccionar la *Técnica* del Deporte Practicado
- Mejorar/Perfeccionar las *Estrategias* Deportivas
- Asegurar una Preparación Optima para el Equipo
- Fortalecer el Estado de Salud de cada Atleta
- Prevención de Lesiones
- Enriquecer el Conocimiento Teórico del Atleta


ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
General
Especial
(Específico)

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Utilizado En
Deportes De Rendimiento
Deportes Escolares
Prevención y Rehabilitación
Deportes para Mejorar la Aptitud Física
Deportes Recreativos

Fisiología
Biomecánica
Estadística
Pruebas y Mediciones
Anatomía
TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO
Medicina del Deporte
Psicología
Sociología
Aprendizaje Motor
Pedagogía
Nutrición
Historia
CIENCIAS AUXILIARES QUE ENRIQUECEN EL CAMPO DEL CONOCIMIENTO DE LA TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Conocimiento y Personalidad del "Coach"
Rendimiento Atlético
Hallazgos de las Ciencias Auxiliares
Facilidades y Equipo
LA CALIDAD DEL ENTRENAMIENTO
Competencias
Herencia
Habilidades Atléticas
Motivación
LA CALIDAD DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SUS FACTORES INVOLUCRADOS

Aptitud Física
(Fortaleza, Velocidad, Tolerancia, Flexibilidad)
Capacidades Fisiológicas
Capacidades Cognoscitivas y Tácticas
Condiciones Básicas
(Talento, Salud, Material Técnico)
RENDIMIENTO DEPORTIVO
Condiciones Externas
(Ambiente, Familia, Trabajo, Entrenador)
Técnica
(Destreza Motoras)
FACTORES QUE AFECTAN Y DETERMINAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Plan de Entrenamiento

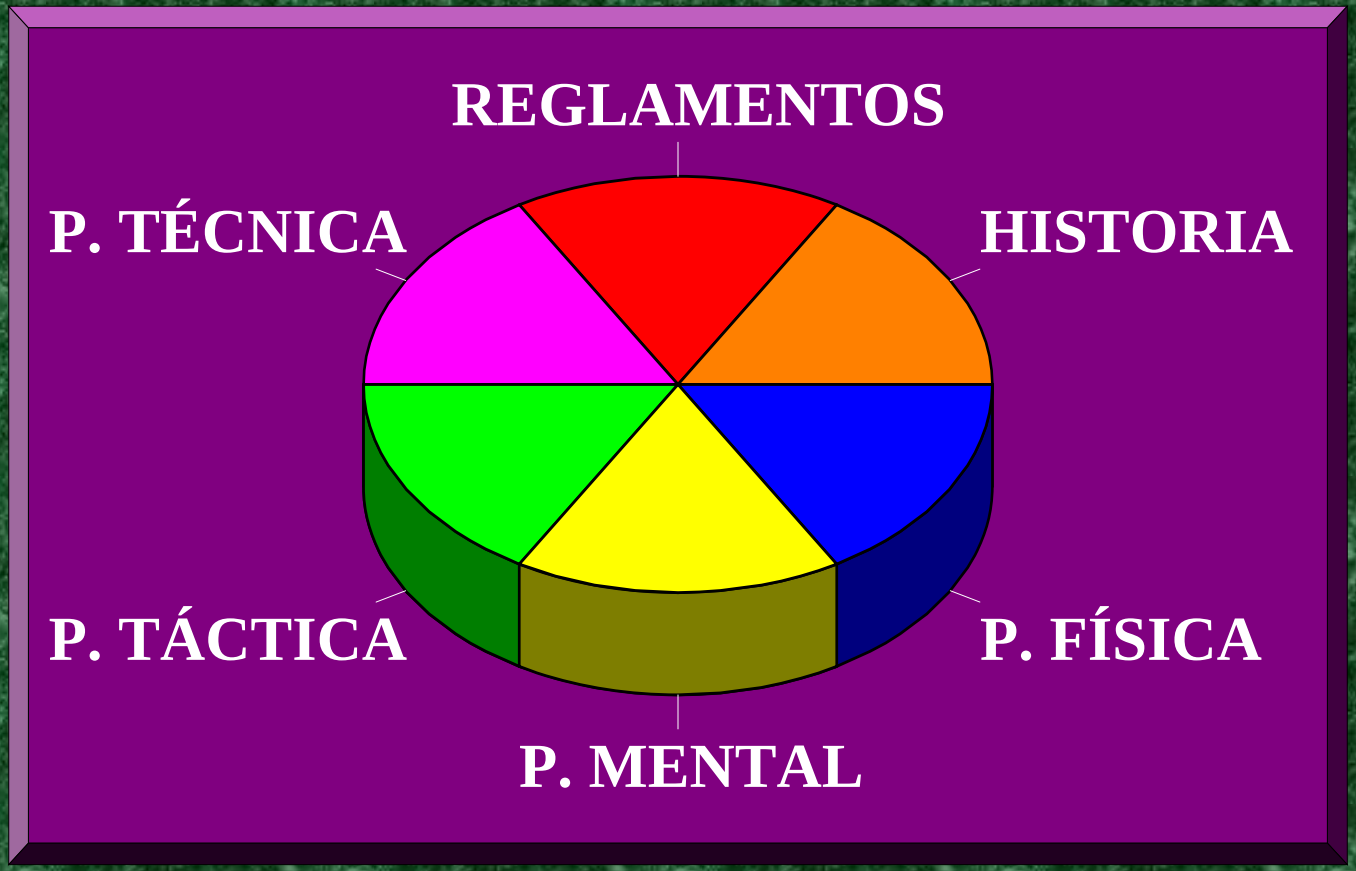
Factores a Considerar
*** Determinantes ***

- Edad
- Nivel de Entrenamiento o Aptitud Física
- Competencia Deportiva Principal
- Potencial para Cumplir con el Plan
- Competencias Deportivas de Preparación

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Tipos de Preparaciones
Entrenamiento Físico
Entrenamiento Técnico
Reglamentación del Deporte
Historia del Deporte
Entrenamiento Táctico
Entrenamiento Psicológico/Mental

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tipos de Preparaciones



ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tipos de Preparaciones

- P. Físca General
- P. Física Especial
- P. Técnica
- P. Táctica o Estratégica
- P. Psicológica

Persona que Instruye o Entrena Atletas en los Fundamentos de las Diferentes Técnicas de un Deporte

ENTRENADOR VS "COACH"

En Europa:

Entrenador = "Coach"

En Estados Unidos Continentales:

Entrenador También:

- ***Entrena Perros o Caballos***
- ***Trabaja en otras Áreas de Enseñanza***

En Puerto Rico:

Entrenador = "Coach" = Dirigente

"COACH"

Deportes Individuales

Atención Individual
Al Atleta Para
Perfeccionar su Técnica
y Rendimiento

Deportes de Equipo

Enseñar Fundamentos
y Técnicas, Conducir
Prácticas, Desarrollar
Juegos, y Tratar de
Ganar el Partido o
Contienda Mediante
Tácticas Ofensivas
y Defensivas
y a través del uso
De Sustituciones

ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

Concepto

Educación del *Comportamiento Motor* del Atleta, de Acuerdo a las Características Particulares de la Técnica Deportiva

TÉCNICA DEPORTIVA

Concepto

Modelo Ideal de un Movimiento Corporal (o Secuencia de Movimientos) Relativo a la Disciplina/Destreza del Deporte Particular en que se Practica

TÉCNICA DEPORTIVA

Características

- **El Movimiento Ideal se Fundamenta en:**
  Conocimientos Biomecánicos, Anatómico-Funcional y en las Experiencias Prácticas y Verbales de la Destreza
- **Se Puede Describir de Forma Objetiva Mediante un Análisis Científico**
- **No es Válida Eternamente:**
  Existe una Búsqueda Constante para Mejorar la Técnica

TÉCNICA DEPORTIVA

Técnica Personal/Estilo

- Técnica Deportiva que Corresponde a las Carcaterísticas y Condiciones Individuales del Atleta (e.g., su Altura, Constitución, Capacidad Motora, entre otras
- Se Obtiene con el Entrenamiento de la Técnica Deportiva
- Debe Contener los Elementos Principales y Generales de la Técnica Deportiva Ideal

CUALIDADES DE UN BUEN "COACH"

- Conocimiento Básico de la Materia
- Sistema de "Coaching" Organizado, Lógico y Racional
- Posee Destrezas de Comunicación y Técnicas Pedagógicas
- Fomenta la Honestidad, Justicia y Simpatía/Amabilidad
- Liderato y Personalidad Demandante y Motivadora
- Estabilidad Emocional y Auto-Control en Situaciones Deportivas de Tensión
- Dispuesto a Compartir su Conocimiento con otros Interezados
- Buena Apariencia

Deporte
Atletismo
OBJETIVO PRINCIPAL
Diversión
Ganar

ATLETISMO
Incluye
Deportes
Ejercicios
Juegos
Práctica
Actividades
Atléticas

TÁCTICA DEPORTIVA

Concepto

La Capacidad de Colocarse en Ventaja Frente a un Contrincante, o bien Frente a Situaciones Dadas

CLASIFICACIÓN DE LAS DESTREZAS*

- **Cíclicas (Movimientos Cíclicos Repetidos):**
  Caminar, Correr, Esquí de Campo Traviesa, Patinaje de Velocidad, Natación, Remo, Ciclismo, y Canoaje Kayak
- **Acíclicas (Funciones Integrales Ejecutadas en una Acción):**
  Tiro de la Pesa, Lanzamiento del Disco, La Mayoría de las Destrezas Gimnásticas y de Equipo, Lucha Olímplica, Boxeo, Esgrima , entre otras
- **Acíclicas Combinadas (La Asociación de un Movimiento Cíclico Seguido de un Movimiento Acíclico):**
  Eventos de Salto en Pista y Campo, Patinaje de Figura, Maromas y Volteretas en Gimnasia, entre otras

Bompa, Tudor.** ***Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance **Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1983. Págs. 4-5.**