

CONCEPTOS IMPORTANTES

Entrenamiento Deportivo: - Características

1. Sistematizado

3. Basado en evidencia científica

2. Cíclico (periodizado) : Macroциclos, Mesociclos, Microциclos, Unidad de Entrenamiento (sesión de Entrenamiento físico/Depto)
PREPARATORIO (General y Específico) COMPETITIVO (Preparatorias y Principales) TRANSITORIO

También se desarrolla las capacidades Físicas Según Bomba (2009), se conoce como Habilidades Biomotoras

4. Basado en las ciencias del movimiento humano (Fisiología del Ejercicio, nutrición deportiva, biomecánica y otros)

6. Es un arte y una ciencia a la vez

7. Busca que el atleta logre una Forma Deportiva óptima (peaking) Esto requiere una adaptación y supercompensación

8. Busca desarrollar lo físico, mental, la técnica, la táctica y el componente teórico (son 5 preparaciones)

9. Busca entrenar las cualidades física o habilidades biomotoras

Potencia (o fuerza rápida), Fortaleza Muscular (o Fuerza Máxima), Tolerancia Muscular, Flexibilidad, Agilidad, Velocidad, Rapidez

Tolerancia Aeróbica o Cardiorrespiratoria, Capacidad Anaeróbica Estas debe de establecerse a raíz del análisis de necesidades

10. Basado en los principios del entrenamiento deportivo Individual Específico Sobrecarga, Multilateral, Deterioro