

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

*PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO*

*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.

ERGOMETRÍA: *Pruebas de Esfuerzo*

Principio de Especificidad

* Especificidad de la Prueba Ergométrica *

- Elegir ergómetros que simulen la actividad deportiva del atleta:
Esto es particularmente cierto en deportistas de alto rendimiento

ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

Adaptaciones Fisiológicas

* Mejoramiento de la Ejecutoria Deportiva *

- **Entrenamiento con resistencias:**
 - » *Fortalecimiento muscular*
- **Entrenamiento aeróbico:**
 - » *Mejora la capacidad del corazón*
 - » *Incrementa la aptitud pulmonar*
 - » *Aumento en la tolerancia cardiorespiratoria*

ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

Principios Básicos de Entrenamiento

- Principio de individualidad
- Principio de especificidad
- Principio de desuso
(deterioro)
- Principio de sobrecarga
progresiva

ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

Principios : Individualidad

- **Variación individual:**
Diferentes personas responden de distintas maneras
- **Cada individuo debe ser reconocida como único:**
Debe considerarse este principio al diseñar programas de entrenamiento

ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

Principios : Especificidad

- **Adaptación específica al tipo de actividad y del volumen e intensidad:**
El entrenamiento debe ajustarse específicamente al tipo de actividad del deportista
- **Objetivo - Maximizar los beneficios:**
Lograr adaptaciones de entrenamiento específicas

ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

Principios : Desuso

- Pérdida de condición (los beneficios del entrenamiento) cuando se interrumpe el programa de acondicionamiento:
Deterioro de las adaptaciones previamente adquiridas al reducir o detener súbitamente el entrenamiento
- Implicación - *Para el entrenamiento:*
Incluir una fase de mantenimiento

ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

Principios : Sobrecarga progresiva

- **Sobrecarga:**
Aplicar una intensidad mayor de la normal
- **Entrenamiento Progresivo:**
Cuando el cuerpo se adapta, el entrenamiento debe progresar a un nivel de intensidad más alta