

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA LA PERIODIZACIÓN: Conceptos Introdutorios

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 Óptima para el Equipo**
- **Fortalecer el Estado de Salud de cada Atleta**
- **Prevención de Lesiones**
- **Enriquecer el Conocimiento Teórico del Atleta**

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO DEPORTIVO] --> B[General]; A --> C[Especial (Específico)];
```

The diagram illustrates the classification of sports training. At the top, a blue box with a 3D effect contains the text 'ENTRENAMIENTO DEPORTIVO' in yellow. Two green arrows point downwards from this box to two red boxes with 3D effects. The left red box contains the word 'General' in white, and the right red box contains the text 'Especial (Específico)' in white.

General

**Especial
(Específico)**

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO DEPORTIVO] --> B[Utilizado En]; B --> C[Deportes De Rendimiento]; B --> D[Deportes Escolares]; B --> E[Prevención y Rehabilitación]; B --> F[Deportes para Mejorar la Aptitud Física]; B --> G[Deportes Recreativos];
```

Utilizado En

**Deportes
De
Rendimiento**

**Deportes
Escolares**

**Prevención
y
Rehabilitación**

**Deportes para
Mejorar la
Aptitud Física**

**Deportes
Recreativos**



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 Atléticoas

Motivación

LA CALIDAD DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SUS FACTORES INVOLUCRADOS



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

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO DEPORTIVO] --> B[Tipos de Preparaciones]; B --> C[Entrenamiento Físico]; B --> D[Entrenamiento Técnico]; B --> E[Reglamentación del Deporte]; B --> F[Historia del Deporte]; B --> G[Entrenamiento Táctico]; B --> H[Entrenamiento Psicológico/Mental];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a blue box with a 3D effect containing the text 'ENTRENAMIENTO DEPORTIVO'. A yellow arrow points down to a red box containing 'Tipos de Preparaciones'. From this red box, seven yellow arrows point to seven purple boxes: 'Entrenamiento Físico', 'Entrenamiento Técnico', 'Reglamentación del Deporte', 'Historia del Deporte', 'Entrenamiento Táctico', and 'Entrenamiento Psicológico/Mental'. The boxes are arranged in a roughly circular pattern around the central red box.

Tipos de Preparaciones

**Entrenamiento
Físico**

**Entrenamiento
Técnico**

**Reglamentación
del Deporte**

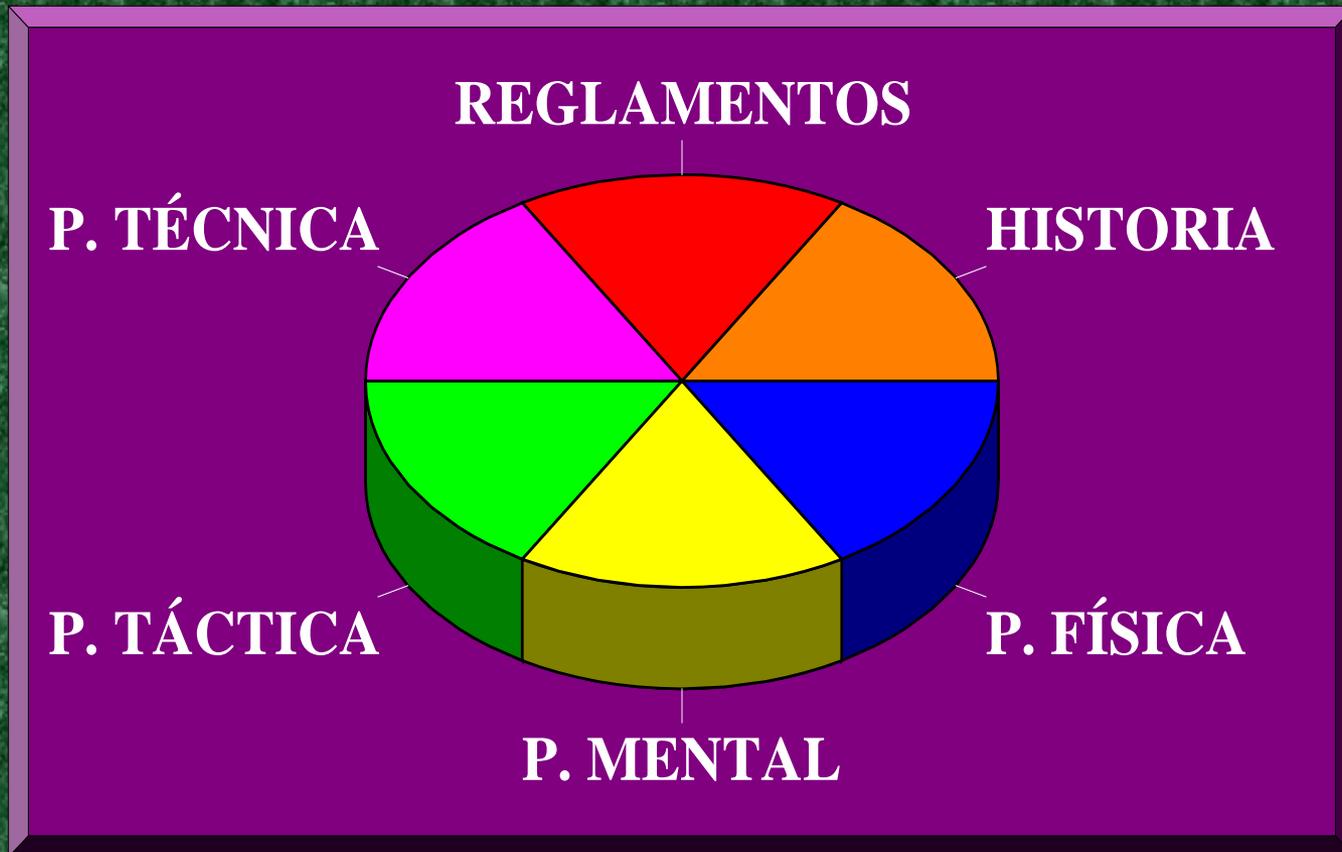
**Historia
del Deporte**

**Entrenamiento
Táctico**

**Entrenamiento
Psicológico/Mental**

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tipos de Preparaciones



ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tipos de Preparaciones

- P. Física 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"

```
graph TD; COACH["COACH"] --> Individual["Deportes Individuales"]; COACH --> Team["Deportes de Equipo"]
```

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 Características 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

```
graph TD; A[ATLETISMO] --> B[Incluye]; B --> C[Deportes]; B --> D[Ejercicios]; B --> E[Juegos]; B --> F[Práctica Actividades Atléticas];
```

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 Canoaaje 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 Olímpica, 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.