DOCENTE
PAOLA ANDREA PÉREZ RICAURTE




ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

CONCEPTOS

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ES UN PROCESO DE FORMACIÓN DE PERSONAS A LARGO PLAZO.

EL TRABAJO A DESARROLLAR SE APLICA PRINCIPALMENTE A PERSONAS TALENTOSAS, ES DECIR, AQUELLAS QUE CUENTAN CON APTITUDES MOTORAS ACENTUADAS QUE SUPERA LA MEDIA NORMAL DE LA POBLACIÓN Y QUE TODAVÍA NO ESTÁN DESARROLLADAS DEL TODO COMPLETAMENTE.



PODEMOS RESALTAR DOS COSAS AQUÍ:

SE NACE CON TALENTO.
SE PERFECCIONA EL TALENTO CON TRABAJO Y ENTRENAMIENTO.

EL MODELO DE FORMACIÓN DE DEPORTISTAS A LARGO PLAZO INCLUYE 4 ETAPAS DE DESARROLLO:

A.- DE INICIACIÓN A LA PRÁCTICA.

B.- DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA.

C.- DE OBTENCIÓN DE ALTO RENDIMIENTO.

D.- DE FUNCIONALIDAD DECRECIENTE.



FASES

- **RESPETANDO LAS FASES SENSIBLES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL INDIVIDUO, SE HIZO UNA SUBDIVISIÓN DE LAS POSTERIORES ETAPAS, OBTENIENDO:**
- **A_1**.- FASE DE LA PRÁCTICA REGULAR INESPECÍFICA (EDAD: DE 5 A 7 AÑOS).
- A_2.- FASE DE LA FORMACIÓN GENERAL POLIVALENTE (EDAD: DE 8 A 10 AÑOS).
- A_3.- FASE DE LA PREPARACIÓN MULTILATERAL ORIENTADA (EDAD: DE 11 A 13 AÑOS).
- B_1.- FASE DE LA INICIACIÓN ESPECÍFICA (EDAD: DE 14 A 16 AÑOS).
- B_2.- FASE DE LA ESPECIALIZACIÓN (EDAD: DE 17 A 19 AÑOS).
- B_3.- FASE DEL PERFECCIONAMIENTO (EDAD: DE 20 A 23 AÑOS).
- C_1.- FASE DE LA ESTABILIDAD Y ALTO RENDIMIENTO (DE 24 A 28 AÑOS).
- C_2.- FASE DE LA CONSERVACIÓN DEL RENDIMIENTO (EDAD: DE 29 A 34 AÑOS).
- D_1.- FASE DE LA ADAPTACIÓN COMPENSATORIA A LA REDUCCIÓN DEL RENDIMIENTO (EDAD: DE 35 A 40 AÑOS).
- D_2.- FASE DE LA READAPTACIÓN FUNCIONAL PARA EL RENDIMIENTO NO COMPETITIVO (EDAD: 41 AÑOS Ó MÁS)



COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PREPARACIÓN FÍSICA

ES UNO DE LOS COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, SE CENTRA EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTRICES: FUERZA, RAPIDEZ, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y CAPACIDADES COORDINATIVAS (PLATONOV).

LA PREPARACIÓN FÍSICA ESTÁ ORIENTADA AL FORTALECIMIENTO DE LOS ÓRGANOS Y SISTEMAS, A LA ELEVACIÓN DE SUS POSIBILIDADES FUNCIONALES Y AL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTORAS, TANTO CONDICIONALES COMO COORDINATIVAS.

SE ENTIENDE COMO EL GRADO POSIBLE A ALCANZAR COMO RESULTADO DE LA PRÁCTICAS SISTEMÁTICA Y CIENTÍFICAMENTE DOSIFICADA, DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA EJECUCIÓN DE UNA ACTIVIDAD DETERMINADA. LA PREPARACIÓN FÍSICA SE SUBDIVIDE EN PREPARACIÓN GENERAL Y PREPARACIÓN ESPECIAL.

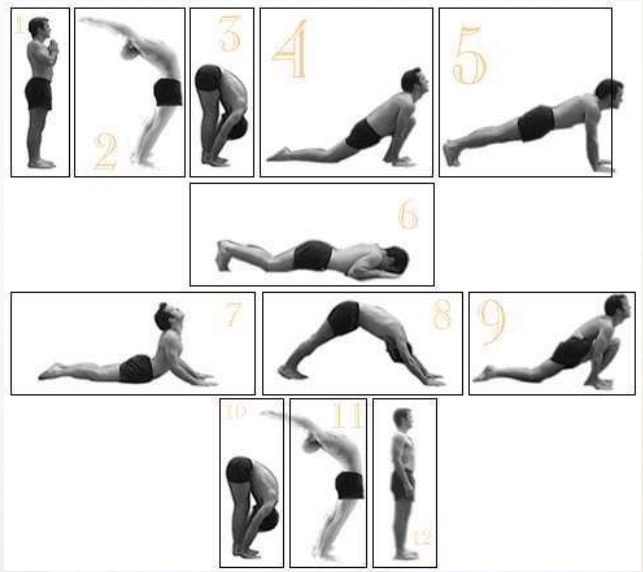




PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

CONSISTE EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE NO SON ESPECÍFICAS DEL DEPORTE DADO, PERO CUYO DESARROLLO INFLUYE DIRECTA O INDIRECTAMENTE EN LOS ÉXITOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. LA FORMACIÓN GENERAL DEL DEPORTISTA ES UNA CONDICIÓN INDISPENSABLE PARA CONSEGUIR RENDIMIENTOS DEPORTIVOS. (MATVEYEV)

LA FORMACIÓN GENERAL DE LA CAPACIDAD CONDICIONAL TIENE LUGAR A TRAVÉS DE LA PREPARACIÓN MULTILATERAL QUE SE AVALA CON LOS EJERCICIOS QUE BUSCAN EL SOPORTE HIGIÉNICO Y ARMÓNICO DE TODOS LOS PROCESOS DE EVOLUCIÓN BIOLÓGICA.





PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL ESTÁ DESTINADA A DESARROLLAR LAS CUALIDADES MOTORAS DE ACUERDO CON LAS EXIGENCIAS QUE PLANTEA UN DEPORTE CONCRETO Y CON LAS PARTICULARIDADES DE UNA ACTIVIDAD COMPETITIVA DETERMINADA. AL ORGANIZAR EL PROCESO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL, ES INDISPENSABLE NO PERDER DE VISTA NUNCA LAS EXIGENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MODALIDAD DEPORTIVA CONCRETA.

LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO ELEGIDOS DEBEN CUMPLIR LAS EXIGENCIAS DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA SEGÚN EL RÉGIMEN DE TRABAJO DEL SISTEMA NEUROMUSCULAR.





PREPARACIÓN TÉCNICA





SE ENTIENDE COMO LA ENSEÑANZA DE LAS ACCIONES Y MOVIMIENTOS, PARA LIBRAR LA LUCHA DEPORTIVA REALIZADA EN LAS COMPETICIONES O QUE SIRVEN DE MEDIO PARA EL ENTRENAMIENTO.

ES LA PARTE DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DIRIGIDA A LA OBTENCIÓN DE LA DESTREZA MOTRIZ PROPIA DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA SELECCIONADA Y AL PERFECCIONAMIENTO DE ELLA. (MATVEYEV)

PREPARACIÓN TÁCTICA

CONSISTE EN LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y SU DOMINIO EN LA PRÁCTICA CON RELACIÓN AL DEPORTE PRACTICADO. SE INCLUYEN TAMBIÉN LA ELABORACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS MÁS RACIONALES DE CONDUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS, LA CONFECCIÓN DE PLANES, VARIANTES GRÁFICOS, ETC., TENIENDO EN



CUENTA A UN CONTRARIO CONCRETO. PARA ELLO SE NECESITA CONOCER AL ADVERSARIO, SUS FUERZAS, POSIBILIDADES Y VARIANTES TÁCTICAS DEL MISMO.

LA MAESTRÍA TÁCTICA SE FUNDAMENTA EN LA RICA RESERVA DE CONOCIMIENTOS Y HÁBITOS QUE PERMITEN REALIZAR CON EXACTITUD UN PLAN PENSADO CON PRECISIÓN Y, CUANDO SE PRODUCEN CAMBIOS RÁPIDOS, PODER VALORAR LA SITUACIÓN PARA ENCONTRAR LA SOLUCIÓN MÁS EFECTIVA Y ENCAMINAR DE NUEVO LA ACCIÓN. (OZOLIN)



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA





DESDE EL COMIENZO DE LA PREPARACIÓN DE BASE AL FINAL DE LA CARRERA DEL ATLETA, ES INDISPENSABLE CONSAGRAR UNA PARTE DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO AL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MENTALES Y A LA FORMACIÓN DE LA VOLUNTAD. EL NIVEL ACTUAL DE LOS RESULTADOS DEPORTIVOS ESTÁ TAN LIGADO A LAS CUALIDADES DE CARÁCTER Y A LA VOLUNTAD COMO AL NIVEL DE PREPARACIÓN TÉCNICO Y TÁCTICO. (PLATONOV)

EN LA PRÁCTICA, ESTA EDUCACIÓN DE LA VOLUNTAD PASA POR LA EJECUCIÓN OBLIGATORIA DE LOS EJERCICIOS IMPUESTOS, POR LA INTRODUCCIÓN SISTEMÁTICA DE DIFICULTADES SUPLEMENTARIAS EN LAS SESIONES DE ENTRENO Y POR EL MANTENIMIENTO CONSTANTE DE UNA ATMÓSFERA DE COMPETICIÓN ENTRE LOS ATLETAS.

LA EFICACIA DE ÉSTE TRABAJO EDUCATIVO DEPENDE MUCHO DE LAS CUALIDADES PERSONALES DEL ENTRENADOR: HONESTIDAD, EQUIDAD, INTRANSIGENCIA, CALIDAD PROFESIONAL. DEBE SER LO SUFICIENTEMENTE PERSPICAZ PARA LLEGAR CON TACTO Y DELICADEZA, A UN BUEN CONOCIMIENTO DE SUS ATLETAS. PARA SER EFICAZ EL ENTRENADO DEBE MANTENER EL EQUILIBRIO ENTRE LAS NECESIDADES DEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO Y LAS DE UNA INSERCIÓN PROFESIONAL Y UNA VIDA SOCIAL EQUILIBRADA.

PREPARACIÓN TEÓRICA



FORMA PARTE DE LA PREPARACIÓN INTELECTUAL DEL DEPORTISTA. EL DEPORTISTA DEBE CONOCER:

LAS TAREAS QUE SE LE PLANTEAN;

SABER ORIENTARSE EN LOS MEDIOS Y MÉTODOS PARA LA EDUCACIÓN DE LAS CAPACIDADES BIOMOTORAS, EN LAS FORMAS DE LAS TAREAS DE ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN;

LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ANUAL Y SU CONTENIDO;

LA PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS PERSPECTIVOS PARA MUCHOS AÑOS;

EL PAPEL DE LAS COMPETENCIAS DEPORTIVAS Y SUS VARIANTES, LAS PARTICULARIDADES DE LA PREPARACIÓN DIRECTA PARA ELLAS Y SU PARTICIPACIÓN;

LLEVAR UN DIARIO DE ENTRENAMIENTO.

ES POR ELLO QUE EL ENTRENADOR DEPORTIVO DEBE ESTAR CAPACITADO PARA ADMINISTRAR TODO O PARTE DEL PROCESO DESCRITO Y ES INDISPENSABLE QUE CUENTE CON DOCUMENTOS DE TRABAJO CADA VEZ MÁS PROFESIONALES.

TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

LA DISCIPLINA CIENTÍFICA QUE TIENE POR OBJETO EL ESTUDIO DEL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, TANTO EN SU DIMENSIÓN TEÓRICA COMO EN LA PRÁCTICA SE LE CONOCE COMO TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. UN ENTRENADOR ES HASTA CIERTO PUNTO UN METODÓLOGO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

LAS PRINCIPALES CIENCIAS QUE UN METODÓLOGO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO SE APOYA SON:



FISIOLOGÍA.

ES LA CIENCIA BIOLÓGICA QUE ESTUDIA LAS FUNCIONES DE NUESTRO ORGANISMO Y CÓMO INTERACTÚA CON EL MEDIO QUE LO RODEA. IMPORTANTE ENTENDER EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, MUSCULAR, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, POR MENCIONAR ALGUNOS. EN TÉRMINOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, SE CENTRA EN EL ESTUDIO DE LA ADAPTACIÓN CRÓNICA, ESTÁTICA Y AGUDA DEL AMPLIO RANGO DE CONDICIONES QUE OPTIMIZAN EL EJERCICIO FÍSICO Y QUE AFECTAN LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO DEL INDIVIDUO.



PSICOLOGÍA.

CIENCIA QUE ESTUDIA LOS PROCESOS PSÍQUICOS Y LA CONDUCTA DEL SER HUMANO DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA. ESTA CIENCIA APLICADA BUSCA CONOCER Y OPTIMIZAR LAS CONDICIONES INTERNAS DEL DEPORTISTA PARA LOGRAR LA EXPRESIÓN DEL POTENCIAL FÍSICO, TÉCNICO Y TÁCTICO ADQUIRIDO EN EL PROCESO DE PREPARACIÓN.









PEDAGOGÍA.

CIENCIA QUE ESTUDIA LA METODOLOGÍA Y LAS TÉCNICAS QUE SE APLICAN A LA ENSEÑANZA Y LA EDUCACIÓN. EL ENTRENADOR DEPORTIVO DEBE SABER TRANSMITIR SUS CONOCIMIENTOS CON IDEAS CLARAS, RAZONABLES, EXPLICACIONES DE LOS EJERCICIOS DE MANERA COHERENTE QUE PERMITAN AL DEPORTISTA ASIMILAR LOS CONTENIDOS Y TAREAS QUE LE SEAN SOLICITADOS.

BIOMECÁNICA.

ES FÍSICA APLICADA AL SER HUMANO. CIENCIA QUE ESTUDIA LA INTERACCIÓN ENTRE EL SER HUMANO Y EL MOVIMIENTO Y LAS FUERZAS QUE INTERACTÚAN, ESPECÍFICAMENTE NOS REFERIMOS A SITUACIONES DEPORTIVAS, PROYECTANDO MEJORAS EN LOS ASPECTOS TÉCNICOS DEL GESTO COMPETITIVO.

CON EL APOYO DE LAS DIVERSAS CIENCIAS ANTERIORMENTE MENCIONADAS, SE CONSTRUYE Y SE DIRECCIONA EL PROCESO DE FORMACIÓN DESDE SUS INICIOS HASTA EL ALTO RENDIMIENTO. ESTO INCLUYE LOS *CONTENIDOS* DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA, LO QUE CONSTITUYE UNA RED DE TAREAS, MÉTODOS Y MEDIOS PARA ALCANZAR LAS METAS Y OBJETIVOS EN EL ENTRENAMIENTO.





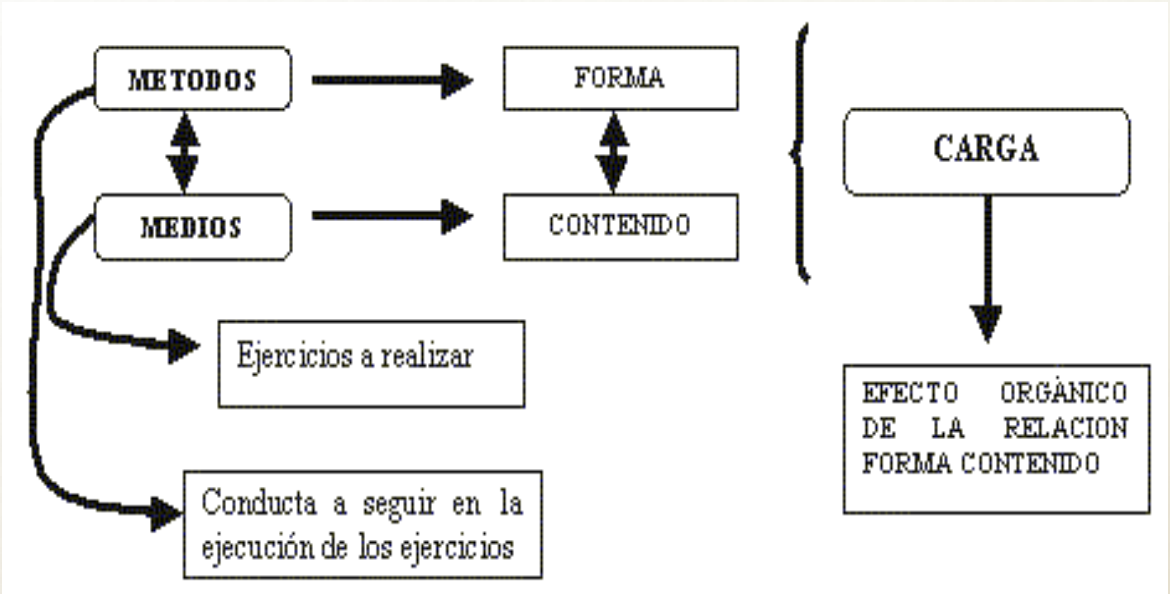
CONTENIDO, MEDIOS Y MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

SIGNIFICADOS:

CONTENIDO.- CANTIDAD DE INFORMACIÓN NECESARIA PARA LA DOSIFICACIÓN Y SUMINISTRO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO.

MEDIOS.- CANAL O CONDUCTO QUE POSIBILITA LA REALIZACIÓN DE ALGÚN TRABAJO. EN TÉRMINOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, SON LOS EJERCICIOS UTILIZADOS.

MÉTODO.- MODO ORDENADO Y SISTEMÁTICO DE PROCEDER PARA LLEGAR A UN RESULTADO O FIN DETERMINADO. EN TÉRMINOS DEPORTIVOS, SIGNIFICA LA FORMA EN QUE SE ORGANIZAN LOS EJERCICIOS.



MEDIOS



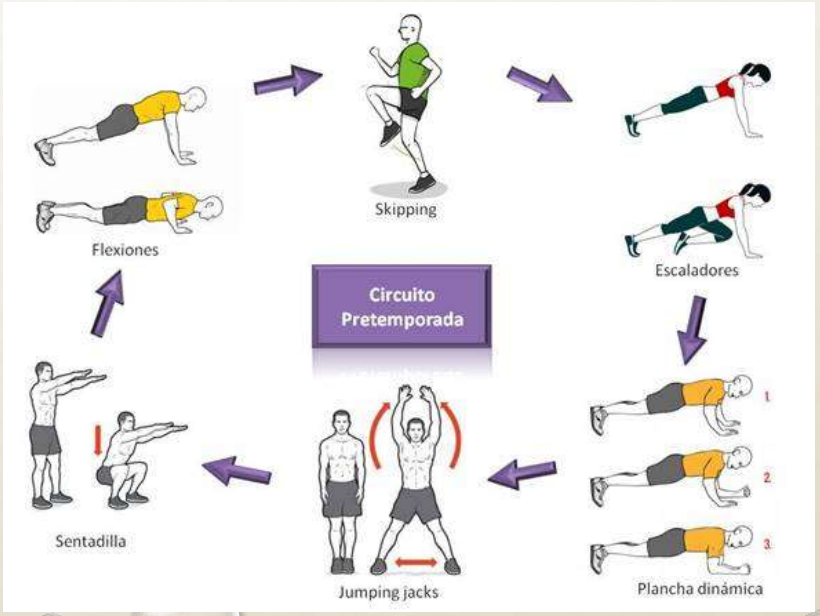


LOS MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO SON TODOS AQUELLOS EJERCICIOS FÍSICOS QUE NOS SIRVEN PARA LA OBTENCIÓN Y ELEVACIÓN DEL RENDIMIENTO, FUNDAMENTALMENTE, A TRAVÉS DE LA REALIZACIÓN SISTEMÁTICA DE LOS MISMOS. LOS EJERCICIOS FÍSICOS QUE SE REALIZAN EN EL ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA SE DIVIDEN EN TRES GRUPOS FUNDAMENTALES:

EJERCICIOS GENERALES

REFERIDOS A AQUELLOS QUE SE EXTRAEN DE OTROS DEPORTES Y NO TIENEN SEMEJANZA ALGUNA CON EL EJERCICIO DE COMPETICIÓN. LA MAYORÍA DE ESTOS EJERCICIOS SON TOMADOS DEL ATLETISMO Y LA GIMNASIA. UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, TALES COMO LA FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN, POR MENCIONAR ALGUNAS DE ELLAS.





EJERCICIOS ESPECIALES

PUEDEN SER AQUELLOS EJERCICIOS IDÉNTICOS AL MOVIMIENTO DE LA COMPETICIÓN, PERO QUE PLANTEAN OTRAS DEMANDAS DE CARGA, O AQUELLOS QUE INCLUYEN MOVIMIENTOS PARCIALES, SIMILARES O QUE COMPROMETEN UNO O MÁS GRUPOS MUSCULARES DE LOS QUE SE EMPLEAN EN LA COMPETICIÓN.



EJERCICIOS COMPETITIVOS

SON AQUELLOS QUE MUESTRAN EL MISMO DESARROLLO Y LOS MISMOS PARÁMETROS QUE LA PROPIA COMPETICIÓN.



