

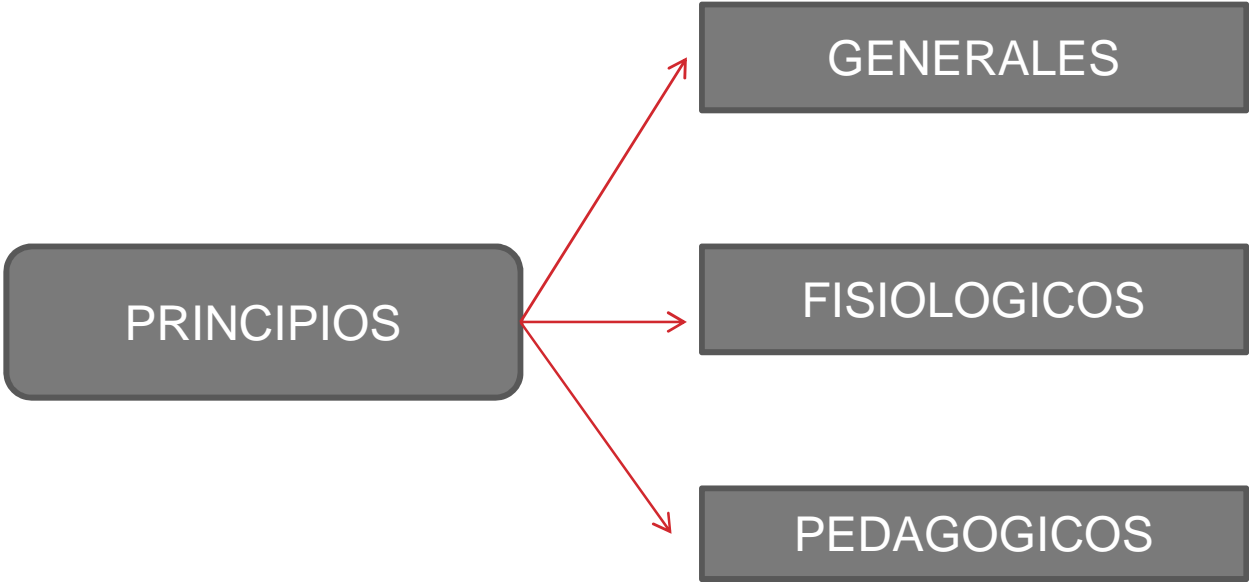
# PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PROFESOR ROBERTO LEDESMA



# PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Definición:** « *Los principios son verdades de tipo general con fundamentación Pedagógica – Científica, basados en la lógica, la experimentación y la aplicación práctica los ha hechos merecedores de fe*».



# PRINCIPIOS GENERALES:

Son verdades de orden genérico (que pertenecen a un mismo grupo de cosas=Entrenamiento) que fijan normas para el desarrollo correcto del proceso del entrenamiento.

- EXAMEN MEDICO PRE-DEPORTIVO
- DE SALUBRIDAD
- DE UNIDAD
- ASPIRACION A LA OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA
- EL CUIDADO
- ASPECTO CICLICO DEL ENTRENAMIENTO
- DE LA NUTRICION ADECUADA
- APORTES SUPLEMENTARIOS
- DEMANDA DE LA VOLUNTAD
- DE LA INDIVIDUALIDAD BIOLOGICA
- DE LA CONCIENTIZACION
- DEL UTILITARISMO
- DE LA CONSTATAACION



## PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS:

Se basan en hechos científicos, particularmente en los aspectos fisiológicos del hombre sano en reposo como en actividad.

(Fisiología: es la ciencia que estudia el funcionamiento del organismo)

# 1- DE LA INTERACCION ENTRE FORMA Y FUNCION

La forma del órgano determina su función y también la función influye en la forma. Este principio señala que: «*la función hace al órgano*» y es uno de los principios básicos y fundamentales sobre el cual se sustentan los demás.



## 2- DE LA TOTALIDAD

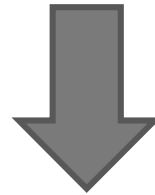
El Entrenamiento Deportivo tiene que ser encarado como un proceso total que comprenda al entrenado como un ser Físico, sico y social.

También hace referencia a la utilización de variados recursos y técnicas para lograr el rendimiento.



### 3- DE LA ADAPTABILIDAD

La esencia biológica del entrenamiento es la Adaptación. El entrenamiento produce en el organismo muchos cambios, pero éstos deben ser transformaciones adecuadas.



**SINDROME GENERAL DE  
ADAPTACION**





## Conceptos referidos al tema:

**ADAPTACIONES:** expresa que la función hace al órgano, principio de interrelación entre la forma y la función, y viendo a que la función influencia a la forma solo desde el punto de vista formativo y modificador, sin estos efectos funcionales no ocurre la adaptación del organismo a las variadas y crecientes exigencias del medio ambiente.

**STREES (TENSION):** es el estado especial que se crea en el organismo a consecuencia de la acción de los agentes sico - físicos más variados.

# PROCESOS DE ADAPTACION

## ELEMENTALES

Inconscientes o  
Involuntarios

- Desarrollo
- Crecimiento
- Clima

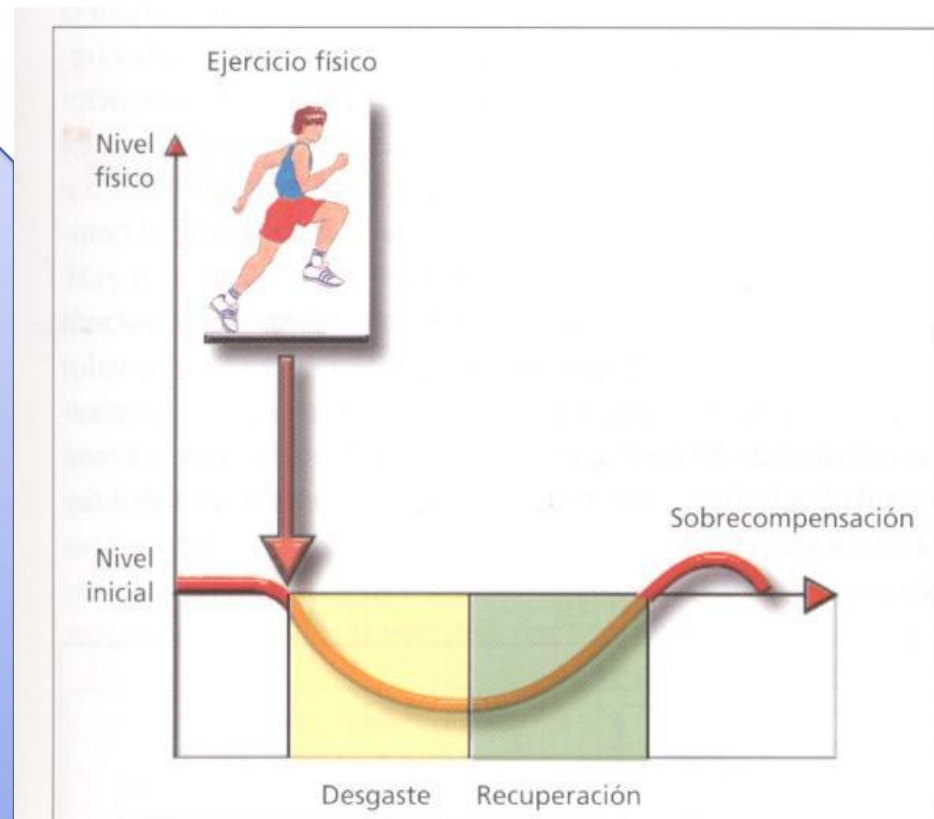
## SUPERIORES

Conscientes o  
voluntarios

- Estudio
- Trabajos
- Deportes

# SUPERCOMPENSACION

Son todos aquellos efectos positivos que se suceden después de una carga o un proceso de entrenamiento, los cuales se ven reflejados en factores fisiológicos, bioquímicas, morfológicos, psicológicos y demás aspectos que intervienen en el proceso de entrenamiento



*Curva de respuesta al ejercicio físico.*

# MECANISMOS QUE SE PRODUCEN DURANTE EL ENTRENAMIENTO



## 4- DE LA GRADUACIÓN DEL ESFUERZO O LA PROGRESIVIDAD

Es necesario de aplicar los estímulos en forma adecuada y paulatina y progresiva de acuerdo a la adaptación funcional que va adquiriendo el entrenado, dosificando los mismos. Es la única manera de soportar una régimen de entrenamiento bien planificado.



## 5- DE SOBRECARGA PROGRESIVA

En el Entrenamiento es necesario aplicar los estímulos en forma gradual. Estas cargas aplicadas deben ser variadas y realizadas aumentando los estímulos o disminuyendo las pausas de recuperación (variando los componentes del V. del E)

## 6- DE LA ESPECIFICIDAD

Es necesario recordar que los estímulos aplicados en el entrenamiento poseen efectos especiales sobre el organismo, es decir que se ataca *específicamente* a determinadas funciones. Así los efectos del entrenamiento en velocidad son diferentes a un entrenamiento de Fuerza; lo mismo es para las exigencias particulares del deporte, entrenando las capacidades específicas o sobresalientes de ese deportes.

## 7- DE LA INTENSIDAD SUFICIENTE

Todas las acciones destinadas al desarrollo de las capacidades del entrenando deben ser suficientemente intensas para que puedan provocar una respuesta significativa al organismo.

## 8- DE LA CONTINUIDAD

Las secciones de los entrenamientos, tanto como para incrementar o mantener la «forma deportiva» deben realizarse regularmente sin interrupciones prolongadas, ya que los efectos producidos por los estímulos sean asimilados, tienen que ser un proceso continuo de día, semanas, meses y años.

## **9- DE LA ECONOMIA DE LAS FUNCIONES**

La aplicación correcta de la relación estímulo y pausas crea en el organismo adaptaciones a las funciones propuestas en el entrenamiento. Desarrollando las reservas energéticas que posibilitan el aumento del rendimiento con menos desgaste de energía.

## **10- DE LOS PUNTOS FUERTES**

El entrenamiento debe incrementar los rasgos y capacidades dominantes de deportista, todo en forma criteriosa, luego de la etapa de desarrollo de la condición general.

## **11- RECONOCER EL TAPERING/OFF**

Indica la necesidad de hacer un alto en el proceso de entrenamiento previo a la competencia.



## 12- DE LA INTERDEPENDENCIA DEL V. T. DEL T.

La dinámica de los esfuerzos es la práctica del «Volumen Total del Entrenamiento», es decir la *cantidad, intensidad, complejidad y frecuencia*.

## 13. DE LA RECUPERACION

Para que se produzca la «supecompensación» son tan importantes los estímulos como las pausas posteriores.

## 14- DE LA REPETICIONES SISTEMATICAS

Para que se produzcan los efectos de los estímulos aplicados, estos deben darse sistemáticamente, y el estímulo siguiente debe realizarse cuando aún pertenecen los efectos del anterior.

## PRINCIPIOS PEDAGOGICOS:

Son aquellos que responden a una concepción metodológica y que su aplicación requiere de pautas didácticas para alcanzar los objetivos.



## **1- DE LA CONCRECION DE METAS**

El entrenamiento debe fijarse objetivos o metas concretas, determinando aspectos generales y particulares de cada etapa, ciclo, fase.

## **2- DE LA ALTERNANCIA**

Las diferentes tareas a modo de estímulo que el entrenamiento deportivo requiere, deben ser alternadas (cantidad, intensidad, complejidad), para que se consiga un desarrollo armónico de las capacidades del deportista.

## **3- DE LO GENERAL A LO ESPECIFICO**

Es necesario trabajar equilibradamente, primero lo general, todas las capacidades físicas o cualidades motrices, y luego ir a las específicas de cada deporte o deportista.

## 4- DE LA SISTEMATICIDAD

Hace referencia a factores de orden didáctico o metodológico que podemos resumir:

- *De lo poco a lo mucho.*
- *De lo sencillo a lo complejo.*
- *De lo conocido a lo desconocido.*

## 5- DE LA MOTIVACION Y LA PREDISPOCION

El entrenamiento debe ser suficientemente motivado. Es entonces, tarea imperiosa del entrenador buscar y agotar todos los aspectos y recursos metodológicos, a fin de crear un ambiente de trabajo Alegre (sin caer en las exageraciones).

## 6- DE LA VARIEDAD

Variedad en el entrenamiento radica la monotonía.

## DIMENSIÓN TOTAL DEL ENTRENAMIENTO

**Definición:** « *La cantidad e intensidad de los esfuerzos son los componentes de la Dimensión Total del Entrenamiento o Volumen Total del Entrenamiento más la complejidad y frecuencia* ».

*Es decir: « el Volumen Total del Entrenamiento es la suma de sus componentes, cantidad, intensidad, frecuencia y complejidad.*



## CANTIDAD:

*« Es el números de esfuerzos o ejercitaciones que se realizan en una sección diaria, semanal, mensual, o anual de entrenamiento»*

- Metros
- Repeticiones
- Duraciones
- Kilos

## INTENSIDAD:

*« Comprende la exigencia mediante la cual se desarrolla un esfuerzo en la unidad de tiempo».*

## COMPLEJIDAD:

«Es la mayor dificultad en las tareas del Entrenamiento».

## FRECUENCIA:

«Es la repetición del numero de veces que se realiza un estimulo».

## CALIDAD:

«Es el conjunto de propiedades o cualidades requeridas para la realización correcta de las ejercitaciones»

# DOSIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La dosificación del entrenamiento deportivo depende del balance equilibrado entre sus componentes (cantidad, intensidad, frecuencia...) en cada práctica. Es una correcta aplicación del Volumen Total del entrenamiento.

La dosificación está íntimamente relacionada con la sección de entrenamiento anterior y posterior en un plan de micro, meso y macrociclo.

Tener presente entonces siempre a la evaluación que me permitirá conocer el estado de forma optima en todo el proceso de entrenamiento y me posibilitara hacer los cambios pertinente de ser necesarios.

«Estímulos suficientes: Mejoran. Estímulos insuficientes: No producen efectos. Estímulos Excesivos: producen Sobreentrenamiento».



**MUCHAS GRACIAS  
POR SU  
ATENCIÓN!!!**

**PROFESOR ROBERTO LEDESMA**