

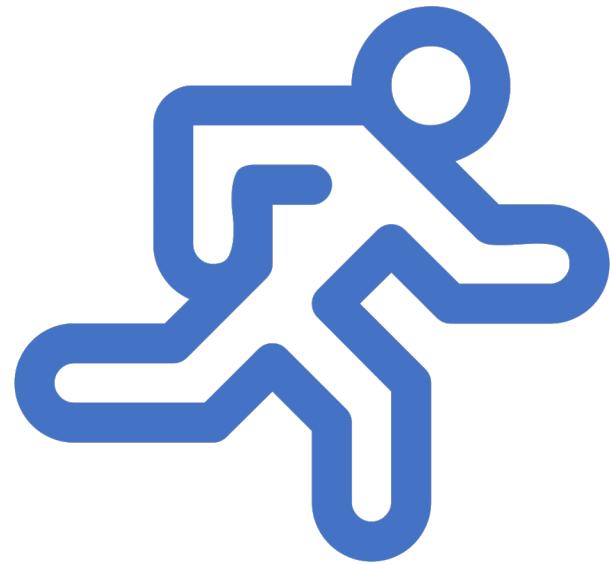


Principios del entrenamiento deportivo

Viviana Valdés Aravena

Principios del entrenamiento deportivo

- Son aquellos en los que se basa la mejora de la condición y capacidad física de cada sujeto.
- Sin su conocimiento, no podremos diseñar un programa básico de entrenamiento deportivo ni seguirlo de manera eficiente.



La carga del entrenamiento: Volumen e intensidad

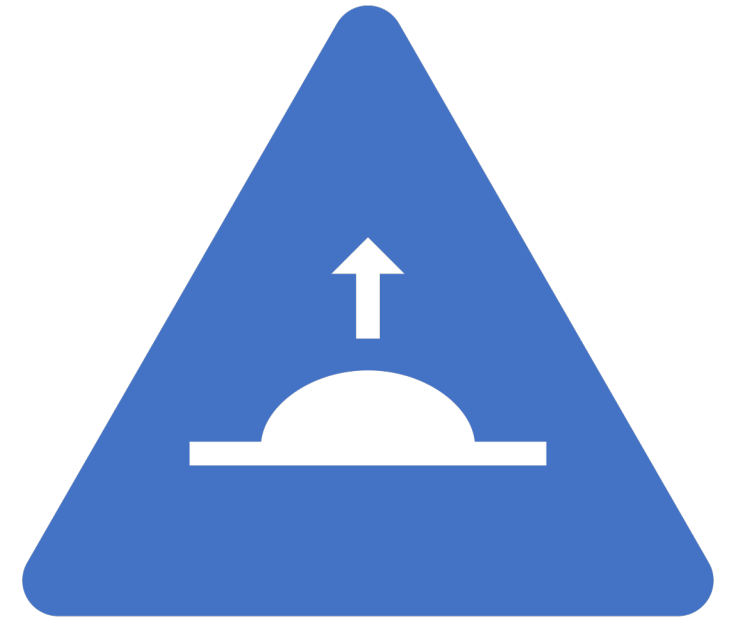
- Es el proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto y poder alcanzar el máximo rendimiento deportivo.
- La carga de entrenamiento la podemos definir como un conjunto de ejercicios, que estimulan al organismo, provocando el estado de desequilibrio de este.


Volumen

- Si le decimos a un deportista que realice un conjunto de ejercicios, por ejemplo correr, levantar pesos o saltar, las primeras preguntas que nos hará serán: ¿cuánto?, ¿cuántas veces debo hacer un ejercicio? ¿cuántas repeticiones? ¿cuántos kilómetros? ¿cuánto tiempo? Este aspecto es el cuantitativo de la carga y se denomina VOLUMEN.
- Es el componente cuantitativo del entrenamiento y se expresa en tiempo, en distancia, en peso y con el número de repeticiones y de series. Por ejemplo:
 - 10 repeticiones.
 - 5 vueltas.
 - 2 kilómetros.
 - 15 minutos.
 - Etc.

Intensidad

- ¿A qué ritmo?, ¿A qué velocidad? ¿Lento o rápido?
- Es el componente cualitativo del entrenamiento, se define como la cantidad de fuerza o de energía por unidad de volumen, de carga, de tiempo, etc.
- Para medir la intensidad, debemos de tener en cuenta la siguiente ecuación: Frecuencia Cardíaca Maxima= $220 - \text{Edad}$. (FCM). Esto es el máximo de pulsaciones que pueden tener según su edad.
- Ejemplo: un alumno de 14 años; sería $220 - 14 = 206$, este resultado sería el 100% de pulsaciones que podría alcanzar cuando realice sus ejercicios.





Intensidad
En relación a la fórmula
FCM: $220 - \text{edad} = X$

Bajo : 30 - 50%

Intermedio = 50-70%

Medio = 70-80%

Submáximo = 80-90%

Máximo = 90-100%

Supramáximo (¿) = 100-105%



Otros componentes que ayudan a definir la carga del entrenamiento

1

Duración: Para que un organismo tenga una respuesta de adaptación es necesario que la sesión de entrenamiento tenga la adecuada duración y sea así un estímulo suficiente.

2

Repetición: Constituye las reiteraciones de un mismo esfuerzo. Como regla general, a mayor intensidad menos repeticiones y viceversa.

3

Intervalo: Constituye la parte relativamente pasiva del entrenamiento, su objetivo es la recuperación del deportista.

4

Dinámica de cargas: Se caracteriza por la sucesión rítmica de la reducción de unos componentes y el incremento de otros, en función de la fase de desarrollo del deportista y del periodo de entrenamiento en que nos encontremos.

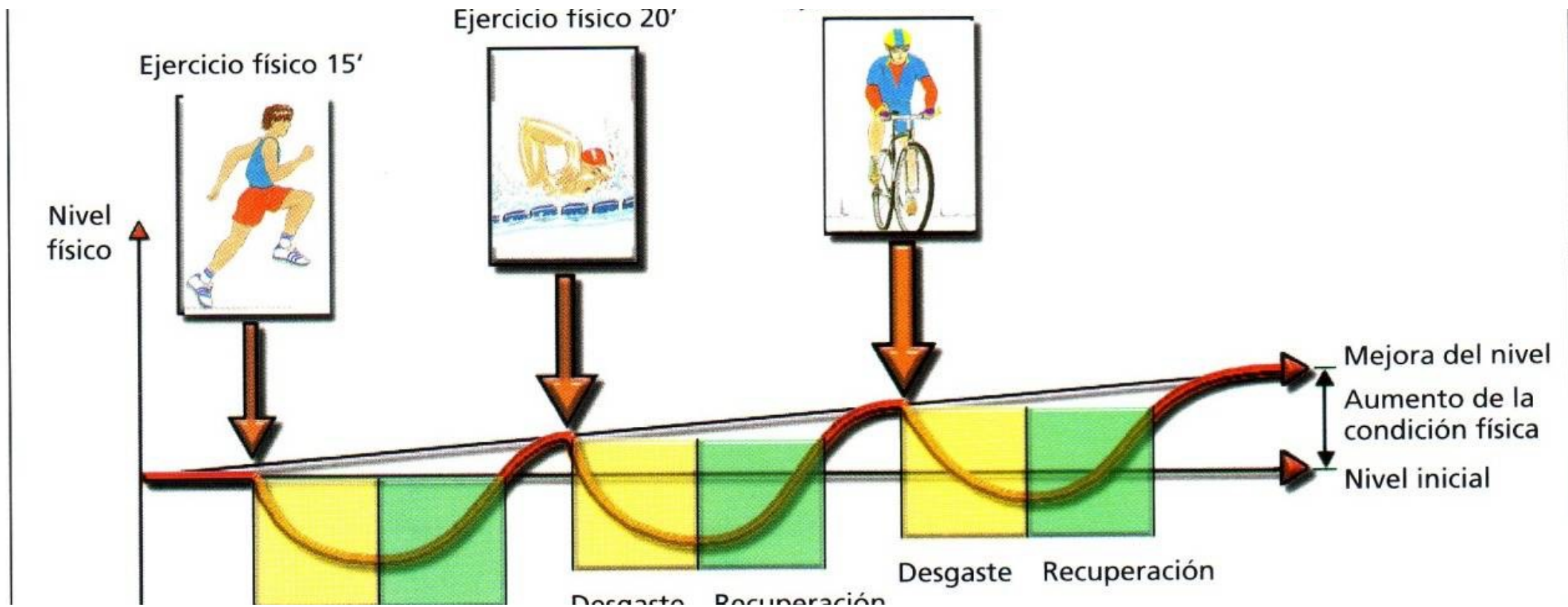
5

Descanso: Es el periodo que transcurre entre entrenamiento y entrenamiento, y es importante para que el cuerpo pueda asimilar la cantidad de trabajo.

Principios del entrenamiento

1. **Unidad funcional:** Este principio nos dice que el organismo funciona como un todo. El organismo ante un esfuerzo concreto da una respuesta multilateral, respondiendo con todos los sistemas ya que se encuentran interconectados.
2. **Multilateralidad :** Cuanto mayor sea la riqueza de habilidades, destreza y motricidad, mayor rendimiento se conseguirá en edades posteriores.
3. **Adaptación:** Hay que desarrollar las cualidades físicas como base y además hay que desarrollar las cualidades específicas del deporte concreto.

Principios del entrenamiento

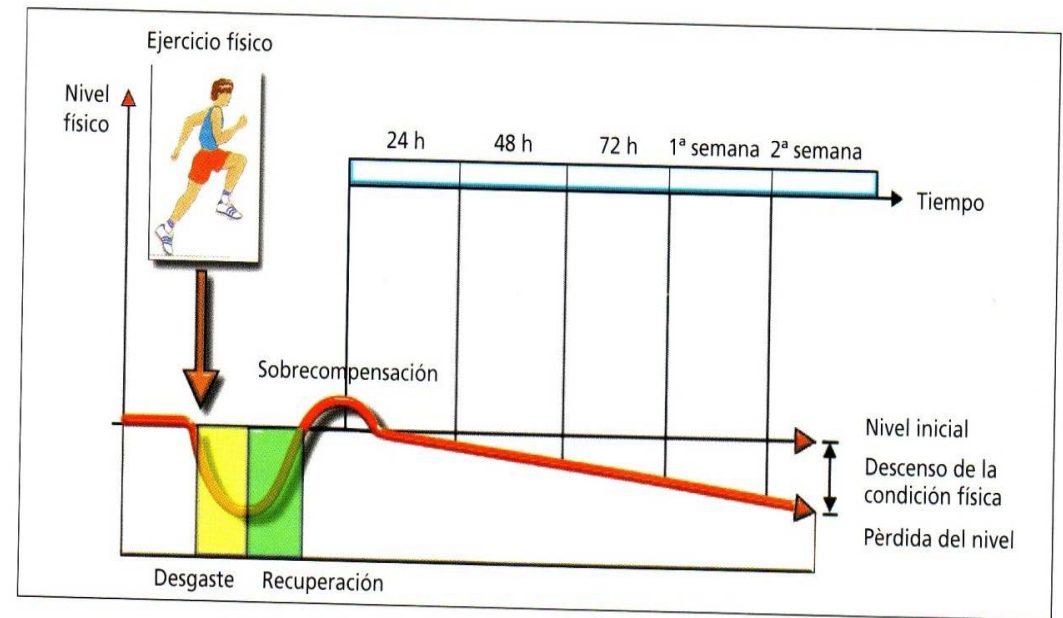


4. Progresión: Se basa en el aumento o variación de la carga a lo largo del proceso de entrenamiento, ya que si el estímulo a seguir fuera constante, después de una primera fase de evolución, llegaría un estancamiento y a continuación una regresión del rendimiento.

Principios del entrenamiento

5. continuidad: Plantea la sucesión regular de unidades de entrenamiento para que no existan grandes períodos de descanso. Los ejercicios aislados o distantes no producen efectos en el proceso de adaptación.

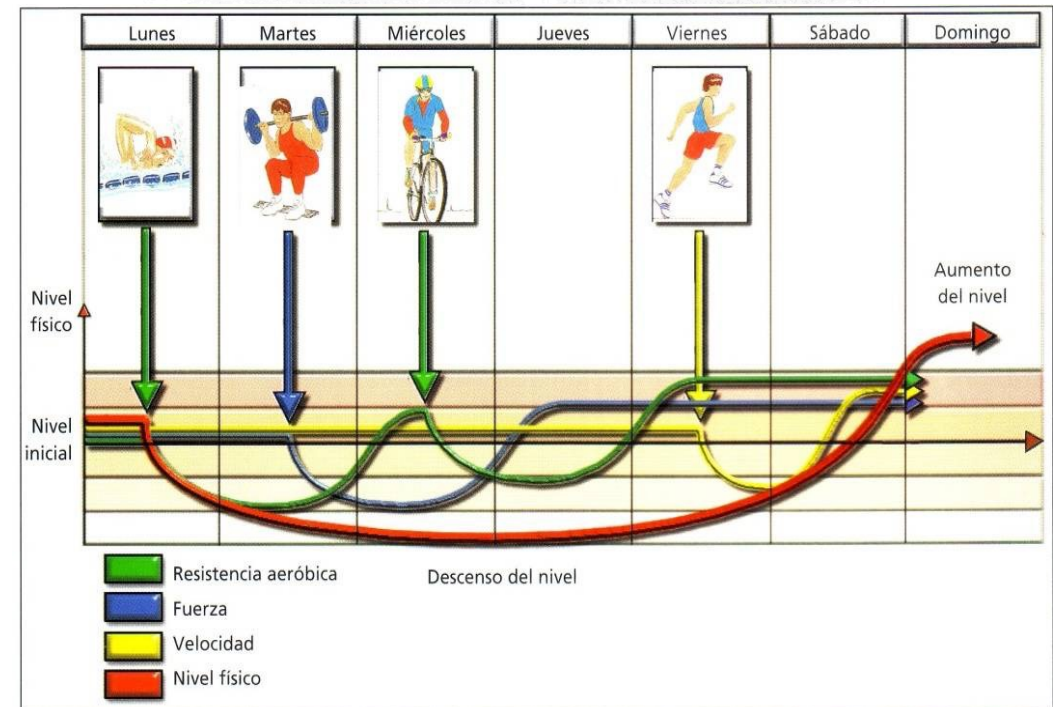
Sólo la repetición garantiza la fijación de hábitos y conocimientos, la estabilidad de la técnica y la adquisición de experiencia.



Principios del entrenamiento

6. Especificidad: Este principio establece que para que exista mejora en el deporte que queramos, tenemos que tener estímulos (ejercicios) específicos en los grupos musculares y el tipo de movimiento de cada articulación que utilicemos para dicho deporte.

7. Alternancia - Recuperación - Descanso: En la planificación del entrenamiento, las cargas de trabajo deben sucederse de manera alterna. Así, debemos combinar el entrenamiento de las diferentes cualidades físicas, respetando sus períodos de recuperación.



Principios del entrenamiento

7. Alternancia - Recuperación - Descanso: El descanso es imprescindible para que el organismo se recupere de la fatiga producida por la actividad física que acaba de realizar.

Pero este tiempo de descanso puede aprovecharse para desarrollar otro aspecto.

Cada tipo de trabajo, en función de su incidencia en el organismo, necesita un período diferente de recuperación.

Los períodos de recuperación varían según la cualidad física. En general:

- La velocidad y la fuerza explosiva se recuperan en 24 horas.
- La resistencia aeróbica y la fuerza-resistencia, en función de una carga más o menos elevada de entrenamiento, necesitan entre 48 y 72 horas.
- La resistencia anaeróbica precisa 72 horas para su completa recuperación.
- La flexibilidad es la cualidad física que se recupera más rápidamente, en un tiempo aproximado de 7 a 10 horas.

En los partidos de competición de deportes de equipo es difícil prever con exactitud cuánto tiempo se necesita para la total recuperación de los jugadores. A pesar de todo, se acepta que el tiempo necesario oscila en torno a las 72 horas.

“Este principio también hace referencia a la alternancia de los diferentes grupos musculares en el trabajo de fuerza”. Por ejemplo, combinar tren superior, abdominales, tren inferior.

Principios del entrenamiento

8. Individualización: Ante un mismo estímulo/entrenamiento/esfuerzo, la adaptación es distinta según las personas por diferentes factores como la herencia, la motivación o las influencias ambientales. Por tanto, estos estímulos deben ser lo más personales posible. Cada persona reacciona de manera diferente ante un mismo esfuerzo.

9. Transferencia: El aprendizaje de ciertos hábitos se ve facilitado por la adquisición de otros.

10. Eficacia: Este principio nos plantea: ¿Cuándo consideramos que trabajamos eficazmente? Cuando se ajustan todos los principios que hasta el momento hemos analizado de manera eficaz, y adaptando la carga de entrenamiento de manera correcta en todos sus componentes.

11. Motivación: Este principio nos lleva a considerar el interés que ponemos en nuestro entrenamiento como factor de mejora, ya sea motivación externa (ejem. Un aplauso) o interna (autosuperación)

12. Variedad: no existe ningún ejercicio, ni método o deporte que por sí solo, sea absolutamente válido para conseguir la mejor prevención y desarrollo de los diferentes sistemas orgánicos.

Veamos que aprendiste

Responde en tu cuaderno de educación física y salud colocando fecha y tema.(sera revisado cuando retornemos a clases)

Además Envía un word al correo :fisica.empedrado@gmail.com con las preguntas y respuestas o una fotografia de tus respuestas al [wsp:+56962463077](tel:+56962463077)

1. ¿para qué nos sirve saber los principios del entrenamiento?
2. ¿ a qué aspecto se refiere el volumen en la carga del entrenamiento?
3. ¿ a qué aspecto se refiere la intensidad de la carga del entrenamiento?
4. ¿Cómo se puede medir la intensidad de la carga de entrenamiento?
5. Un joven de 16 años trabajara a una intensidad del 70%. ¿A cuantas pulsaciones por minuto debería trabajar? ($FCM=220-16=204=100\%$)
6. ¿Qué otros componentes ayudan a definir la carga del entrenamiento?
7. El aumento o variacion de la carga a lo largo del entrenamiento ¿a qué principio corresponde?
8. ¿qué pasa cuando los ejercicios son aislados o distantes? ¿Cómo se denomina este principio?
9. ¿Qué entiende por principio de especificidad?
10. Mencione el tiempo de recuperacion de las cualidades físicas