

# **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Principios biológicos

Principios pedagógicos

# Concepto

- Son reglas de validez genérica por las que se rige el proceso de entrenamiento, garantizando su correcta dirección y aplicación.

# Clasificación

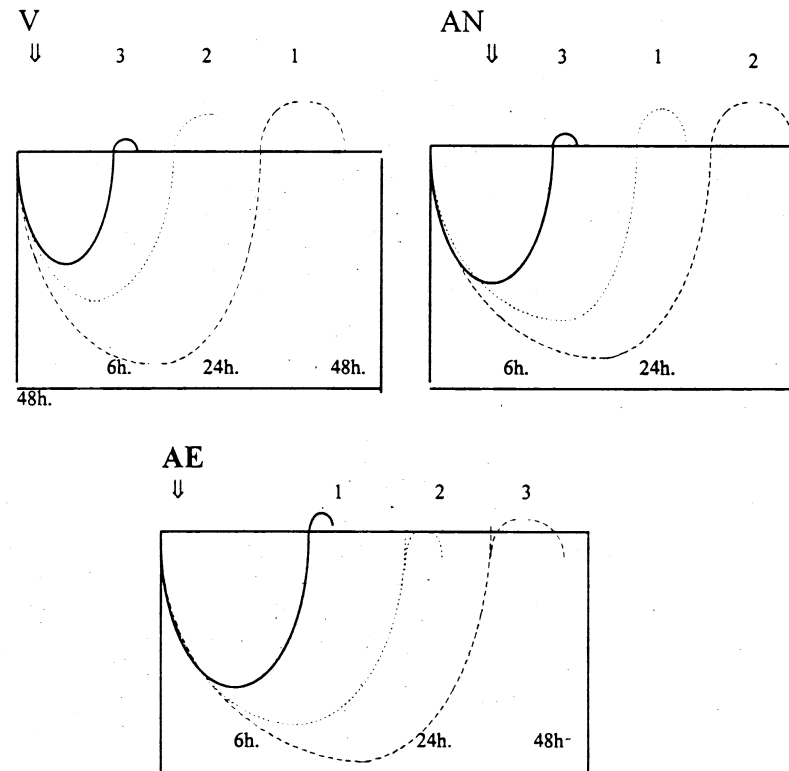
- PRINCIPIOS BIOLÓGICOS
- PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

# Principios biológicos

- Principio de la unidad funcional
- Principio de la multilateralidad
- Principio de la especificidad
- Principio de la sobrecarga
- Principio de la supercompensación
- Principio de la continuidad
- Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo (progresión).
- Principio de los retornos en disminución
- Principio de la recuperación
- Principio de la individualidad

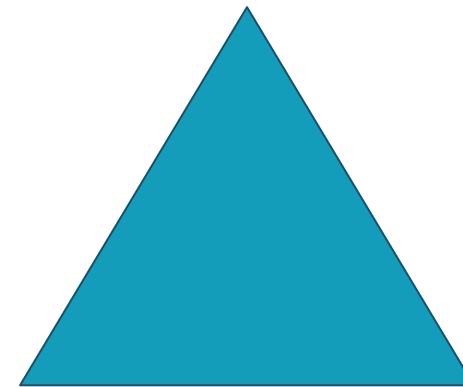
# P. DE LA UNIDAD FUNCIONAL

- El organismo funciona como un todo operante integrado ante los estímulos externos (unidad psicofísica). 1 estímulo repercute en todos los sistemas funcionales.



## P. DE LA MULTILATERALIDAD

- Para lograr óptimos resultados, en las primeras etapas del entrenamiento deportivo debe predominar un trabajo general y polifacético, dejando para etapas venideras el trabajo específico.



# P. DE LA ESPECIFICIDAD

- Se complementa con el anterior principio. El rendimiento en una actividad concreta es más elevado mediante un trabajo específico (ej.- mejora de la R nadando o corriendo).



# P. DE LA SOBRECARGA

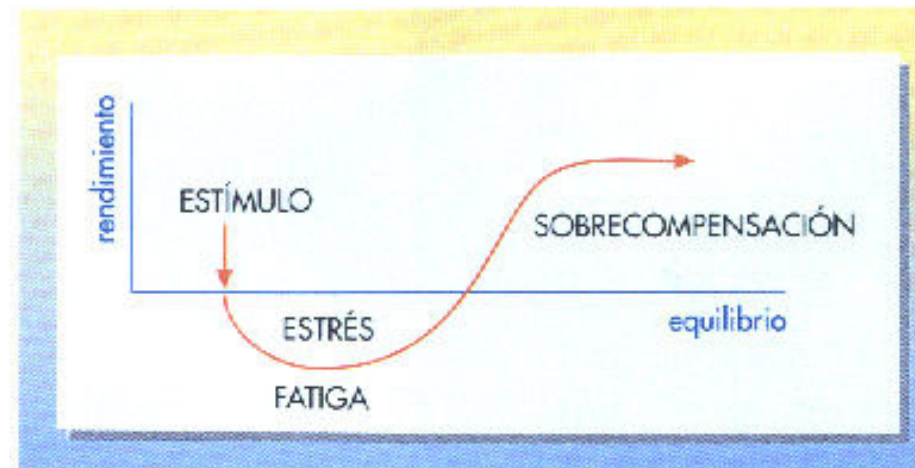
- La adaptación sólo se produce si el estímulo es suficientemente intenso como para incitar las funciones de adaptación. Se relaciona con la ley del umbral.





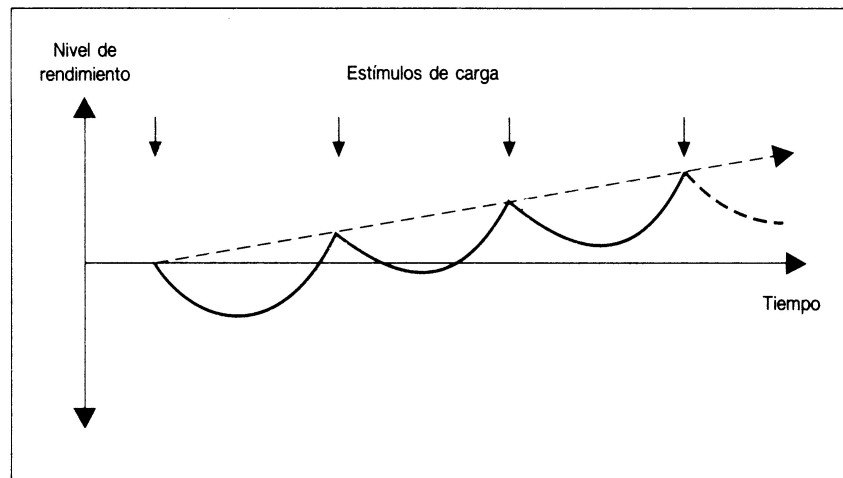
# P. DE LA SUPERCOMPENSACIÓN

- Mediante la aplicación de estímulos de entrenamiento se producen alteraciones orgánicas, que tras el periodo de recuperación se consigue aumentar los niveles anteriores de rendimiento. Se relaciona con el principio de recuperación.



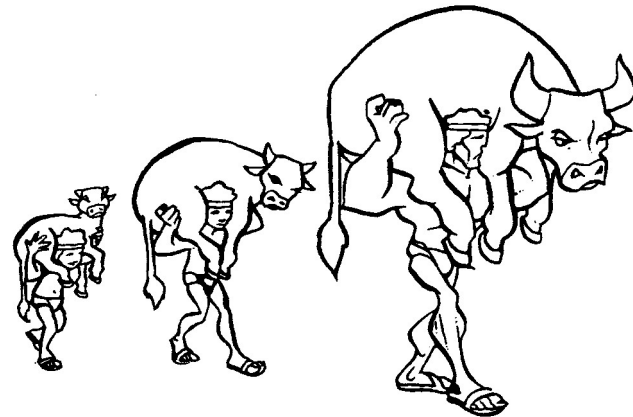
## P. DE LA CONTINUIDAD O FRECUENCIA

- Los estímulos de entrenamiento deben repetirse de forma continuada para conseguir una adaptación progresiva.



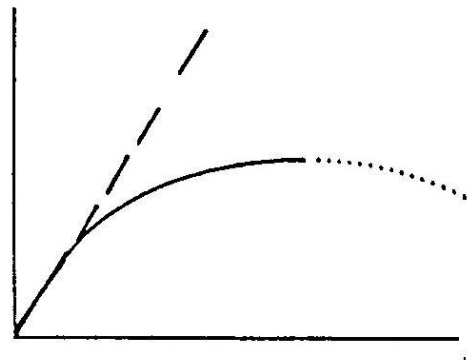
## P. DEL CRECIMIENTO PAULATINO DEL ESFUERZO (PROGRESIÓN)

- El incremento gradual y progresivo de las cargas (esfuerzo) logra mejorar las posibilidades orgánicas de entrenamiento y, por tanto, el rendimiento deportivo.



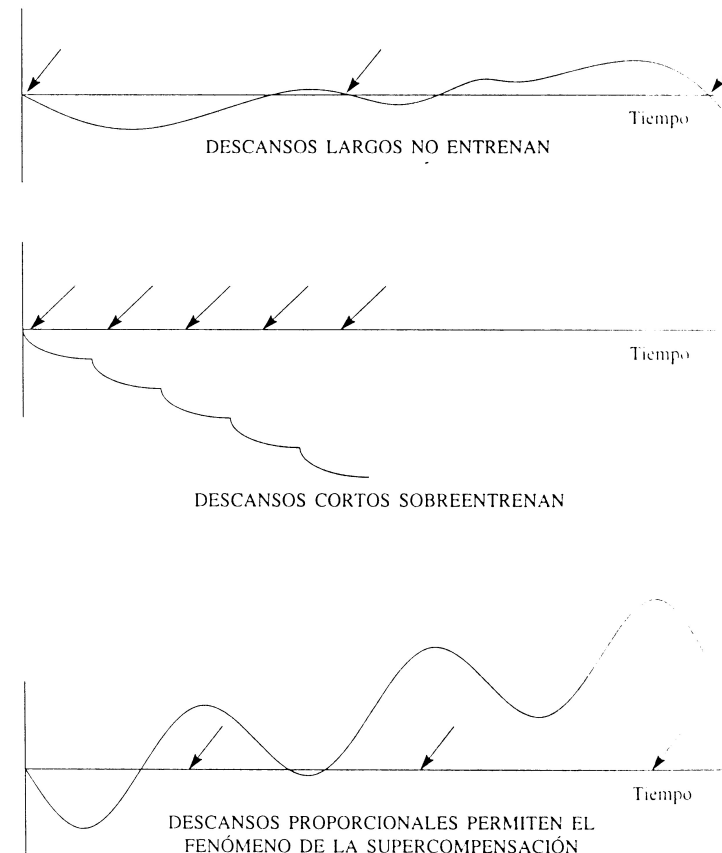
## P. DE LOS RETORNOS EN DISMINUCIÓN

- El progreso en el entrenamiento es muy veloz en las primeras etapas de la vida deportiva. A medida que se acerca al potencial máximo, el incremento será menor, produciéndose un efecto meseta.



# P. DE LA RECUPERACIÓN

- El ejercicio ha de combinarse con dosis de descanso y recuperación. Lo tenemos en cuenta en la propia sesión pero sobretodo en la planificación del entrenamiento.



# P. DE LA INDIVIDUALIZACIÓN

- El trabajo debe estar adaptado a las características propias de cada individuo.

## P. DE VARIEDAD O ALTERNANCIA

- Los estímulos deben ser variados para evitar la monotonía y favorecer una correcta adaptación. Se refiere a métodos, medios y a magnitud de carga).

# Principios pedagógicos

- Principio de la participación activa y consciente
- Principio de la transferencia
- Principio de la periodización
- Principio de la accesibilidad
- Principio de la eficacia



- **P. De la participación activa y consciente:** debemos tratar de evitar las enseñanzas o entrenamientos por repetición y basarnos en la participación activa y consciente.
- **P. De la transferencia:** entendida como la influencia facilitadora o perturbadora que puede darse entre p.ej.- entre una habilidad ya aprendida y otra que comienza a aprenderse. Esta puede ser positiva o negativa.

- **P. De periodización:** es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de periodos lógicos.
- **P. De la accesibilidad:** debemos partir de objetivos alcanzables a corto y medio plazo, evitando tanto las exigencias bajas como las sobreexigencias.
- **P. De la eficacia:** cuando se requiere que una AF resulte eficaz, nos debemos ajustar a los diferentes principios vistos con anterioridad, adaptándose a las características propias de la persona.

# Actividad 1

- Indica qué principio del entrenamiento se representa en cada una de las situaciones que se plantean a continuación:
  - Por ejemplo: el entrenador explica a sus jugadores las consecuencias de realizar un pase poco tenso (principio de la participación activa).
  - Un velocista en ciertos momentos de la temporada debe realizar trabajos como p.e. 30' de cc. Principio:
  - José comenzará el periodo competitivo un microciclo más tarde. Principio:
  - María, por su altura, tiene que lanzar en suspensión. Principio:
  - Un entrenador explica a su atleta los diferentes objetivos del entrenamiento matinal. Principio:
  - Los velocistas presentan perímetros musculares superiores a los fondistas. Principio:
  - Lunes: resistencia aer. Martes: juegos aer. Miércoles: velocidad. Jueves: fuerza general. Viernes: resistencia anaer. Principio:
  - Los mejores especialistas tienen un  $VO_2\text{max}$  de 60 ml/kg/min. Ramón tiene un consumo de 52, por este motivo tendrá que entrenar la pot ser. Principio:

- Entrenaremos la técnica en condiciones de fatiga porque el deportista al final de la prueba está cansado. Principio:
- La 1ª semana entrenaremos 5 días, la 2ª 7, la 3ª disminuirémos los descansos y la 4ª aumentaremos la intensidad. Principio:
- Esta temporada trabajaremos la fuerza en el agua con la camiseta. Principio:
- Rosa, después de pasar la gripe, tendrá que volver a repetir el mesociclo aeróbico. Principio:
- Este grupo de ejercicios lo repetiremos una vez cada semana durante el primer macrociclo. Principio:
- Un futbolista puede presentar un  $VO_2\text{max}$  de 55 ml/kg/min corriendo y de 40 nadando. Principio: