



@docenciadeportiva1
Docencia Deportiva

#Pasiónporlaeducación

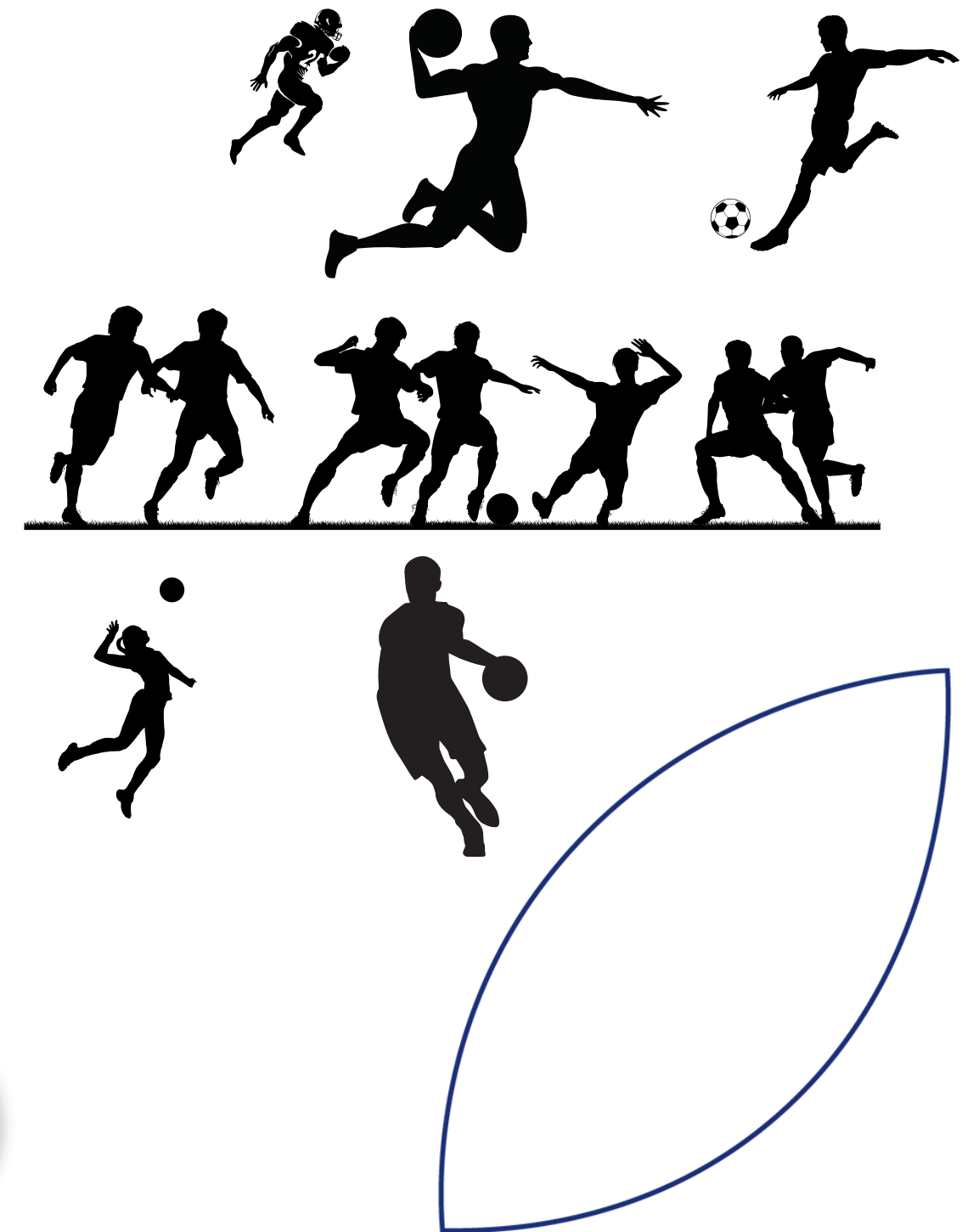


Principios del Entrenamiento

DOCENCIA DEPORTIVA | CERTIFICACIONES

**Los principios del
entrenamiento deportivo
se definen como reglas
generales aplicables en el
entrenamiento de
cualquier disciplina
deportiva**

(Solé, 2006)

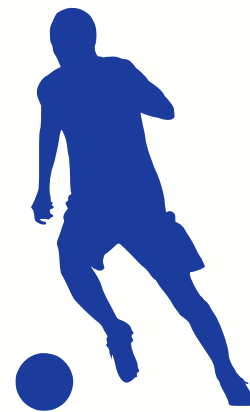


Zintl (1991) engloba a sus principios propuestos en tres grupos:



Los que inician los procesos de la adaptación.

- Estimulo eficaz de la carga
- De la progresión
- De la variedad



Los que garantizan la adaptación.

- Individualización y adecuación a la edad.
- P. especialización progresiva
- P.alternancia.



Los que ejercen un control específico de la adaptación.

- P. relación óptima entre carga y recuperación
- P. repetición y continuidad
- P. de la periodización

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Matveev (1967), Forteza y Ranzola (1988)

- Principio del nivel de dirección con vistas a logros superiores.
- Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.
- Principio de la continuidad del proceso del entrenamiento.
- Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.
- Principio del carácter cíclico del proceso del entrenamiento.
- Principio de la unidad de la preparación general y especial.

Harre (1973)

- Principio de incremento de la carga física.
- Principio de la carga durante todo el año.
- Principio de la periodización y de organización cíclica de la carga.
- Principio de lo consciente.
- Principio de la sistematización.
- Principio de lo sensoperceptual.
- Principio de la asequibilidad.
- Principio de la estabilidad.

Grosser (1992)

- Principio del estímulo eficaz de las cargas.
- Principio del incremento progresivo de la carga. De forma continua y no continua.
- Principios de la variación de las cargas de entrenamiento.
- Principio del diseño óptimo de la carga y recuperación.
- Principio de la repetición y continuidad.
- Principios de establecer periodos y ciclos.
- Principio de la individualización y adecuación a la edad.
- Principio de la especialización progresiva.
- Principio de la interrelación reguladora de determinados elementos del entrenamiento.

Weineck (1994)

- Principio de la carga creciente del entrenamiento.
- Principio de la carga continúa del entrenamiento.
- Principio de la periodización de la carga de entrenamiento.
- Principio de la variación de las cargas de entrenamiento.
- Principio de la sucesión racional de las cargas de entrenamiento.
- Principio de la eficacia del estímulo de la carga de entrenamiento.

García Manso, Navarro Valdivielso y Ruiz Caballero (1996)

Biológicos
Pedagógicos

METAANÁLISIS SOBRE SISTEMAS DE PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



BOMPA (2000)

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Principio de la especificidad del entrenamiento.
- Principio de la participación activa y concienzuda del entrenamiento. Principio del desarrollo multilateral. Principio de la individualización o variabilidad biológica.
- Principio del modelado del proceso de entrenamiento.
- Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento.
- Principio de variedad.



METAANÁLISIS SOBRE SISTEMAS DE PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS

Polivalencia

Formación del hábito, habilidad y destreza.

Formación de valores, principios y convicciones.

PRINCIPIOS BIOLÓGICOS

Supracompensación

METAANÁLISIS SOBRE SISTEMAS DE PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



PRINCIPIOS PSICOLÓGICOS

Entrenamiento mental

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Regresión

Mantención

Integración

Simulación

Intermitencia

Restablecimiento

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PRINCIPIOS HIGIÉNICOS Y DE LA ORGANIZACIÓN

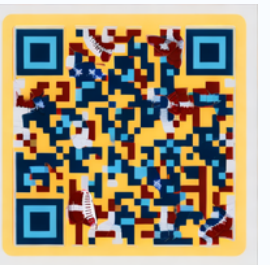
Profilaxis morfo-fisiológica.

PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Macrobiótica



METAANÁLISIS SOBRE SISTEMAS DE
PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.



¿CUALES SON LOS PRINCIPIOS DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

QUE DAN LA BASE DE LA
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

BIOLÓGICOS PEDAGÓGICOS
ESTRUCTURALES.



INDIVIDUALIZACIÓN

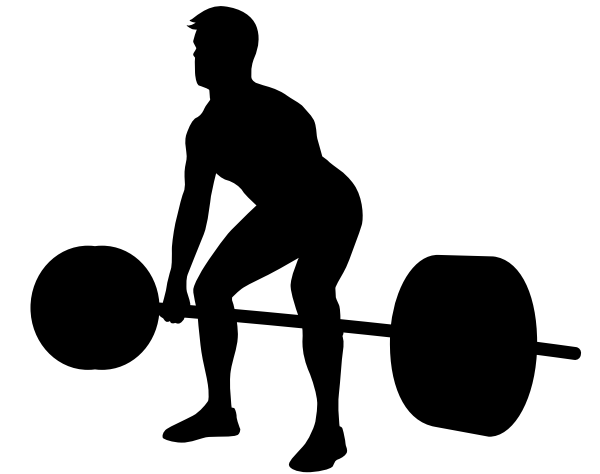
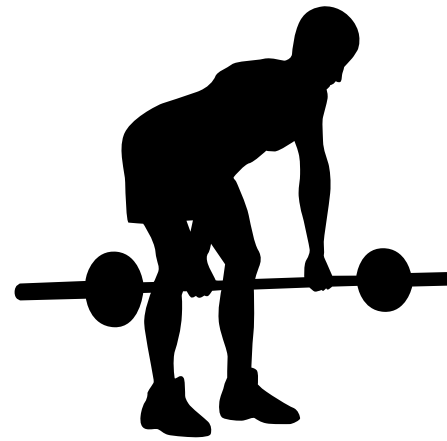
- CADA USUARIO TIENE DIFERENTES CAPACIDADES, NECESIDADES Y OBJETIVOS.
- EL ENTRENAMIENTO DEBE ADAPTARSE A ESTAS DIFERENCIAS.
- CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS, FISIOLÓGICAS Y FUNCIONALES.
- CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS, ESTADO DE MADURACIÓN, NUTRICIÓN, CAPACIDADES CONDICIONALES, NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
PROF. J. ARTURO ABRALDES VALEIRAS
OCTUBRE DE 2016



PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN



- LOS ESTÍMULOS DEL ENTRENAMIENTO DEBEN INCREMENTARSE DE FORMA GRADUAL PARA QUE EL CUERPO SE ADAPTE Y MEJORE.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
PROF. J. ARTURO ABRALDES VALEIRAS
OCTUBRE DE 2016



Sobre Carga

Para mejorar, el cuerpo debe ser sometido a un estrés mayor al que está acostumbrado.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
PROF. J. ARTURO ABRALDES VALEIRAS
OCTUBRE DE 2016



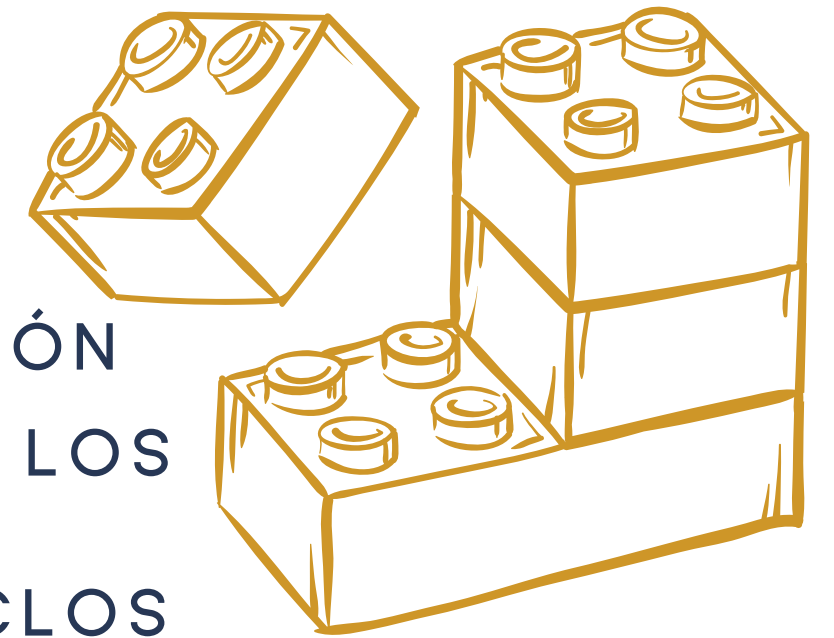
PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN

SON NECESARIAS PARA LOS ENTRENAMIENTOS
TRES FASES:

1.FASE DE DESARROLLO: PERIODOS DE PREPARACIÓN

2. ESTABILIZADORES: PERIODOS COMPETITIVOS EN LOS
ENTRENAMIENTOS.

3. REDUCTORES: PERIODOS DE TRANSICIÓN EN CICLOS
MEDIOS Y PEQUEÑOS.



PRINCIPIO DE LA REVERSIBILIDAD

UNA PERSONA PUEDE PERDER LOS EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO CUANDO SE DETIENE Y RECUPERARLOS CUANDO COMIENZA A ENTRENAR NUEVAMENTE.



.PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD

**EL ENTRENAMIENTO DEBE SER
RELEVANTE PARA EL DEPORTE O
LA ACTIVIDAD ESPECÍFICA QUE
SE REALIZA.**



PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN

- EL CUERPO NECESITA TIEMPO PARA RECUPERARSE Y ADAPTARSE AL ENTRENAMIENTO.
- EN FUNCIÓN LA RELACIÓN CARGA Y RECUPERACIÓN PUEDE SER DIFERENTE EL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO
- SUPERCOMPENSACION POSITIVA
- SUPERCOMPENSACION NEGATIVA
- SUPERCOMPESACION NULA



La relación entre los principios del entrenamiento y la aplicación de los test de valoración física es fundamental para diseñar programas de entrenamiento efectivos y adaptados a las necesidades específicas de los usuarios





@docenciadeportiva1
Docencia Deportiva

#Pasiónporlaeducación

+ info 55 729 832 8730
55 59 84 85 65



Evaluación y Control del Entrenamiento

DOCENCIA DEPORTIVA | CERTIFICACIONES