

EL ENTRENAMIENTO

- **DEFINICIÓN**
 - **CONCEPTOS: VOLUMEN E INTENSIDAD**
 - **LEYES**
 - **PRINCIPIO DE SUPERCOMPENSACIÓN**
 - **LEY DEL UMBRAL**
 - **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**
 - **PRINCIPIO DEL AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA.**
 - **PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACIÓN.**
 - **PRINCIPIO DEL AUMENTO CONTÍNUO DE LA CARGA.**
 - **PRINCIPIO DEL AUMENTO DISCONTINUO DE LA CARGA.**
 - **PRINCIPIO DE VERSATILIDAD DE LA CARGA**
 - **PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓTIMA ENTRE LOS COMPONENTES DEL RENDIMIENTO.**
-
-

DEFINICIÓN

“El entrenamiento es aquel proceso sistemático y planificado cuyo único objetivo es el aumento del rendimiento en cualquiera de sus facetas: fisiológica, morfológica, pedagógica”



CONCEPTOS.

VOLUMEN E INTENSIDAD

VOLUMEN:

“Es aquella característica que valora la cantidad de esfuerzo”. Se mide en metros recorridos, kg levantados, etc.

INTENSIDAD:

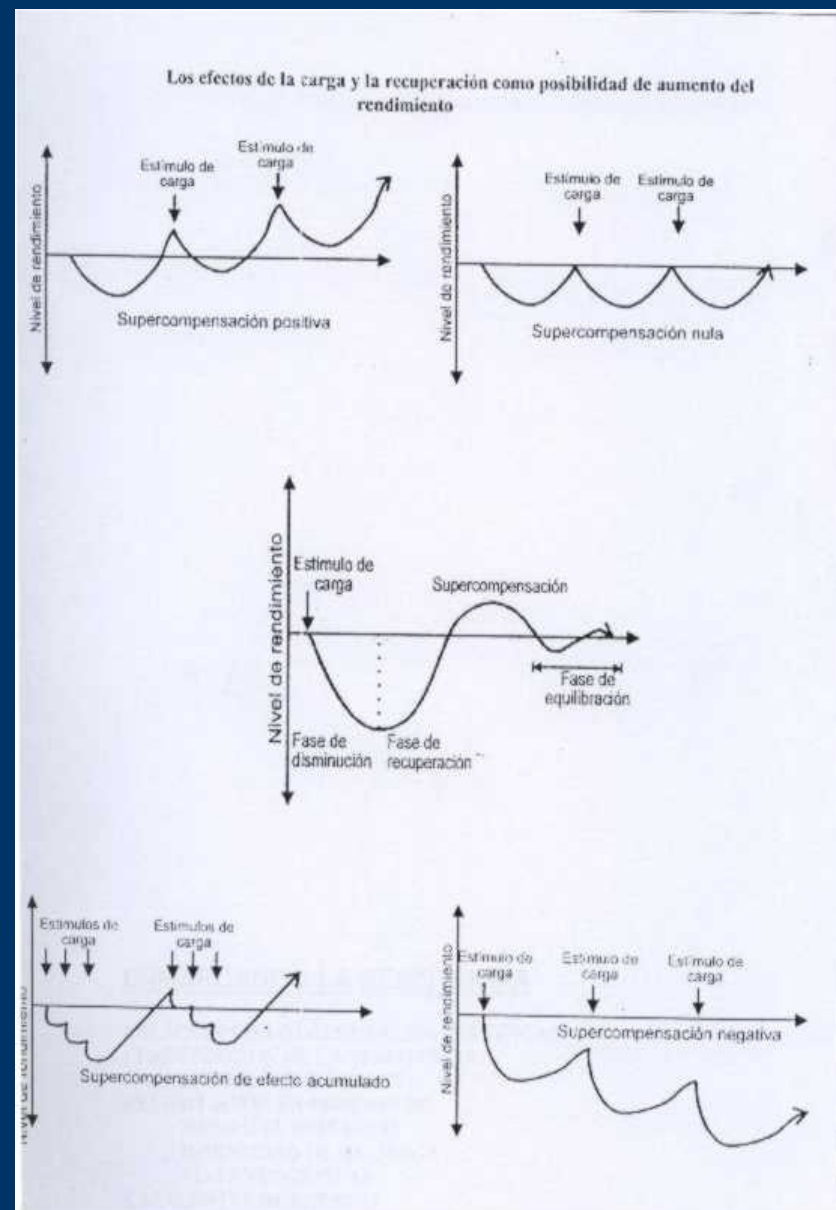
“Es aquella característica que valora la calidad del entrenamiento”. Se expresa con un porcentaje respecto del rendimiento máximo para esa persona o con una cifra del 0 al 1.



LEYES DEL ENTRENAMIENTO

SUPERCOMPENSACIÓN -

Este fenómeno se produce de la siguiente manera: *Cuando un individuo es sometido a un esfuerzo, su nivel de desempeño (performance) se ve reducido. Tras un periodo de recuperación, el individuo no solo recupera su grado de desempeño anterior, sino que durante un breve periodo de tiempo este nivel se ve aumentado.*



LEYES DEL ENTRENAMIENTO

Ley de Arnold Shultz o Ley del Umbral

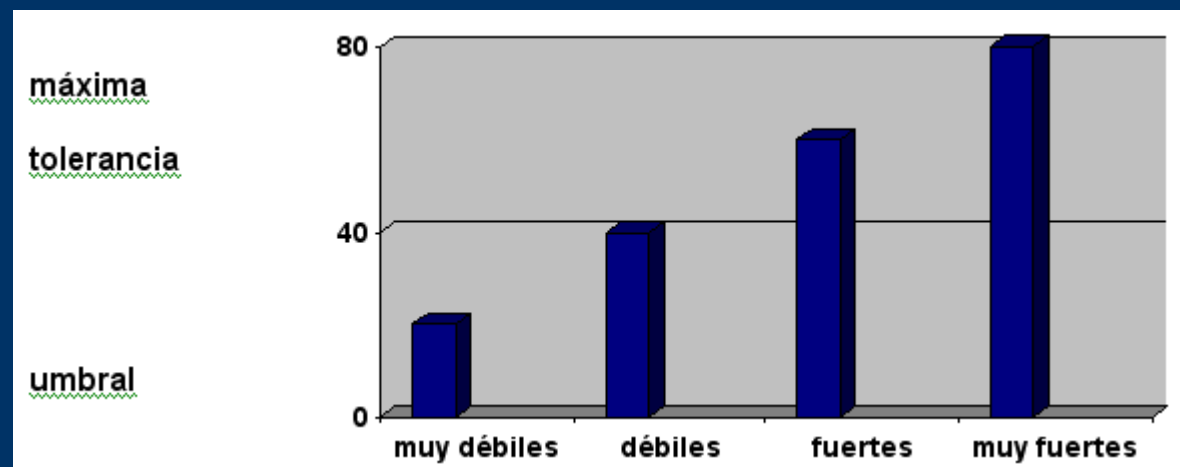
Se conoce como la capacidad básica de un individuo o adquirida en un entrenamiento que condiciona el grado de intensidad de los estímulos.

El fisiólogo Schultz observó que cada persona tiene distinto nivel de excitación ante un estímulo y para que se produzca adaptación el estímulo debe poseer una determinada intensidad en función de la capacidad de aguante y reacción de cada organismo. Los estímulos pueden clasificarse en cuatro grados: muy débiles, débiles, fuertes y muy fuertes.

LEYES DEL ENTRENAMIENTO

Ley de Arnold Shultz o Ley del Umbral II

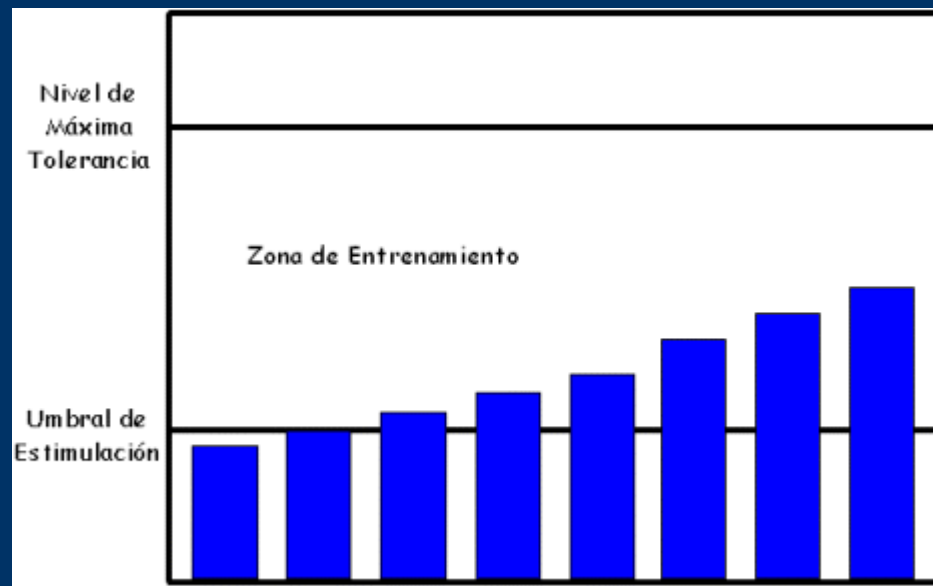
- Los **estímulos muy débiles**, que están por debajo del umbral, no me entrenan.
- Los **estímulos débiles**, pero que se repiten continuamente, pueden llegar a alcanzar el nivel de umbral. Por lo tanto, esos sí me pueden entrenar.
 - Los estímulos que están entre el **nivel umbral y el de máxima tolerancia**, son fuertes y son los que verdaderamente me entrenan.
 - Los estímulos que sobrepasan la máxima tolerancia al repetirse frecuentemente, contribuyen a un sobreentrenamiento o crisis de entrenamiento, y esto es perjudicial.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA

Es, probablemente, el principio de entrenamiento más importante en el ENTRENAMIENTO. Se trata de aumentar la magnitud de la carga a medida que el organismo se va adaptando a los estímulos de entrenamiento para que se sigan produciendo adaptaciones.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACIÓN.

Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación que se comentaron ligeramente en la introducción. Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, como se puede ver en la clásica curva de supercompensación (Figura 1), en caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobreentrenamiento (Figura 2).

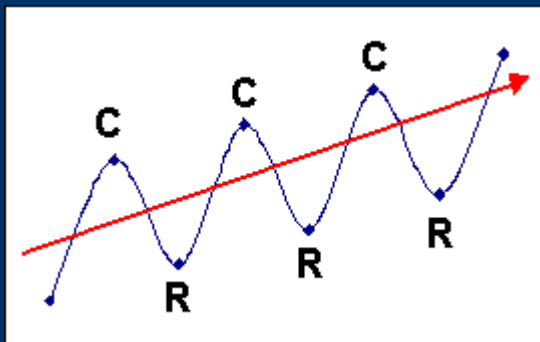


FIGURA 1

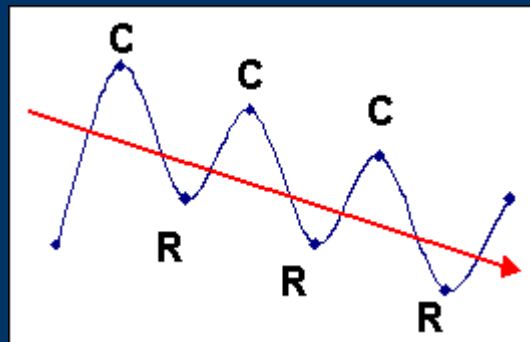


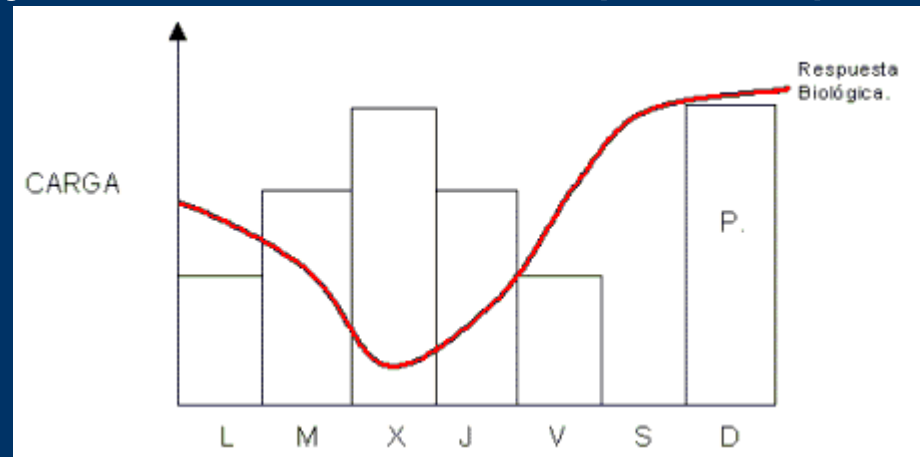
FIGURA 2

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACIÓN II.

Para aplicar correctamente este principio dentro de la sesión se debe atender bien a las recuperaciones propuestas en cada método de entrenamiento, en especial en el trabajo de velocidad y fuerza

Para aplicar este principio dentro de un microciclo simple, Seirullo (1987), propone concentrar la carga el miércoles con doble sesión, ya que el futbolista se ha recuperado del partido y el próximo está lejos, obteniendo la supercompensación el fin de semana.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DEL AUMENTO CONTINUO DE LA CARGA.

“Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas” (González, 1985). “A su vez, la resistencia y la fuerza-resistencia se pierden antes que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la velocidad” (García y Cols. 1989).

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DEL AUMENTO DISCONTINUO DE LA CARGA.

Durante un periodo largo de entrenamientos, como el que se produce en la mayoría de los deportes individuales, no se puede incrementar indefinidamente la carga, sino que se debe alternar con periodos de descanso o menos carga.

El deportista necesita descansar, sobre todo a nivel mental, cuando el objetivo es a largo plazo.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE LA VERSATILIDAD DE LA CARGA.

Repetir continuamente los mismos estímulos provoca menos mejora y adaptación que si estos obligan al deportista.

El componente motivacional y volitivo tiene mucho que ver con el aprovechamiento del trabajo.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE LOS COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO..

El rendimiento en cualquier deporte depende de varios factores, siendo siempre algunos más importantes que otros, teniendo en cuenta que cualquier déficit en cualquiera de ellos va a afectar al rendimiento global. Por tanto, lo primero es compensar esos déficits, luego sacar más provecho a los mejores factores.

Los factores de rendimiento en el fútbol y su interrelación se muestran en la siguiente figura. A su vez, cada factor general está compuesto por varios subfactores.



DEPENDIENDO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA UNOS TOMARÁN MÁS IMPORTANCIA QUE OTROS.