

# ¿NOS SABEMOS ENTRENAR?

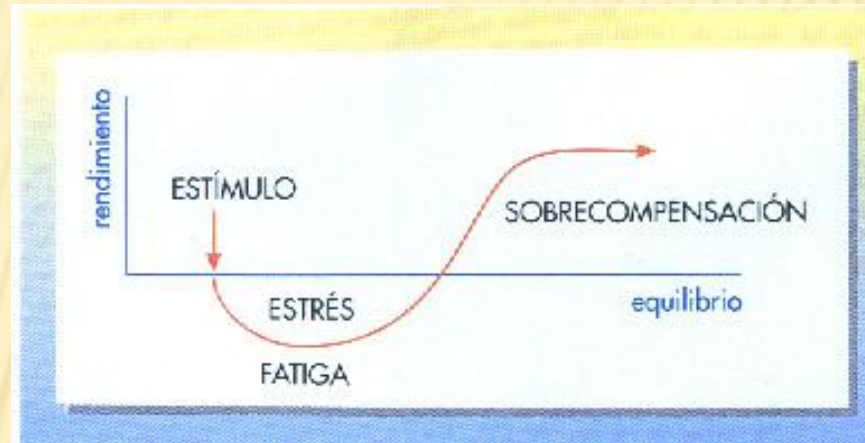
- Qué es “*entrenar*”
- Leyes fundamentales del entrenamiento
  - Principios básicos del entrenamiento
- Elementos que determinan un entrenamiento
  - Marcarnos un objetivo

# ¿QUÉ ES “ENTRENAR”?

---

**“Es un sistema de trabajo, individual o colectivo, cuyo objetivo es la obtención de mejoras en cada uno de los factores que intervienen en el desarrollo de una actividad deportiva”**

# SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN



**Un trabajo físico (ESTÍMULO) provoca sobre nuestro cuerpo un desequilibrio (ESTRÉS).**

**El organismo responde con una ADAPTACIÓN a la nueva situación haciendo que se reequilibre**



# **SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN**

---

**cuando un organismo realiza un trabajo (ESTÍMULO), sufre un desgaste (FATIGA), que le hace bajar el rendimiento (catabolismo).**

**Después del DESCANSO, se ponen en marcha una serie de mecanismos (anabolismo) hasta mejorar el nivel inicial SOBRECOMPENSACIÓN)**

# ¿LA FRECUENCIA DEL ESTÍMULO CÓMO REPERCUTE?

---

- a. Repetir el estímulo sin el descanso suficiente
- b. Repetir el estímulo después de un descanso demasiado largo
- c. Repetir el estímulo después de un descanso adecuado

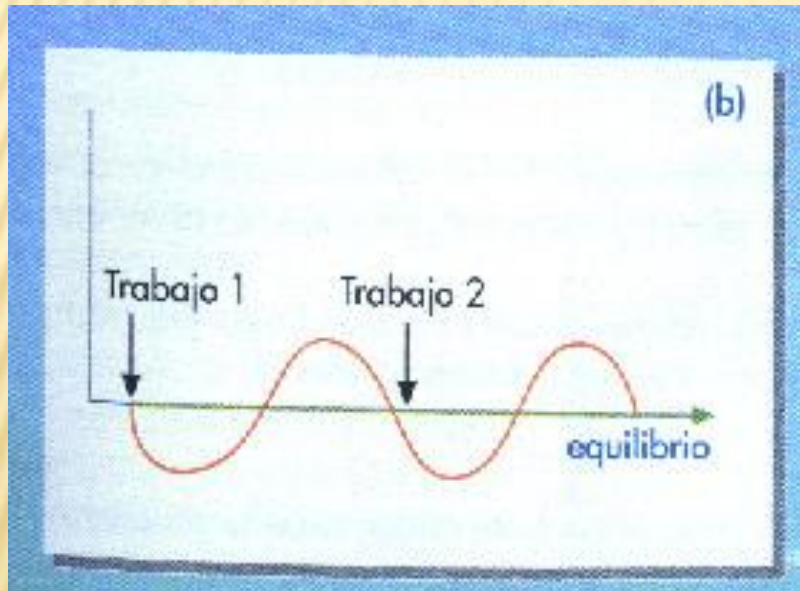
# REPETIR UN ESTÍMULO SIN DESCANSO SUFICIENTE



Si repetimos de forma constante el estímulo sin que el músculo haya descansado lo suficiente, el rendimiento **DISMINUIRÁ**



# REPETIR UN ESTÍMULO CON DESCANSO DEMASIADO LARGO



**Si repetimos el estímulo después de un descanso demasiado largo, NO APROVECHAREMOS LOS EFECTOS DE SOBRECOMPENSACIÓN Y NO HABRÁ MEJORA**

# **REPETIR UN ESTÍMULO DESPUÉS DE UN DESCANSO ADECUADO**

**Si el estímulo lo repetimos después de un descanso adecuado y dejamos que el músculo obtenga una sobrecompensación pero sin volver a la situación de equilibrio inicial, EL ENTRENAMIENTO SERÁ EFECTIVO**



# EL ENTRENAMIENTO EFECTIVO



# LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO

---

1. Principio de la Continuidad
2. Principio de Sobrecarga
3. Principio de Individualización
4. Principio de Unidad funcional
5. Principio de Periodización
6. Principio de Supercompensación
7. Principio de Retornos en disminución
8. Principio de Multilateralidad
9. Principio de Especificidad
10. Principio de Recuperación

# ELEMENTOS QUE DETERMINAN UN ENTRENAMIENTO

- **La carga (trabajo)**

<b>VOLUMEN</b>	<b>INTENSIDAD</b>
-Tiempos	%
-Distancias	Velocidad
-Peso	Frec. Card.
-Nº repetición.	Dificultad

- **La recuperación**

<b>Activa</b>
<b>Pasiva</b>