

# Diplomado para entrenadores deportivos nacionales - nivel II

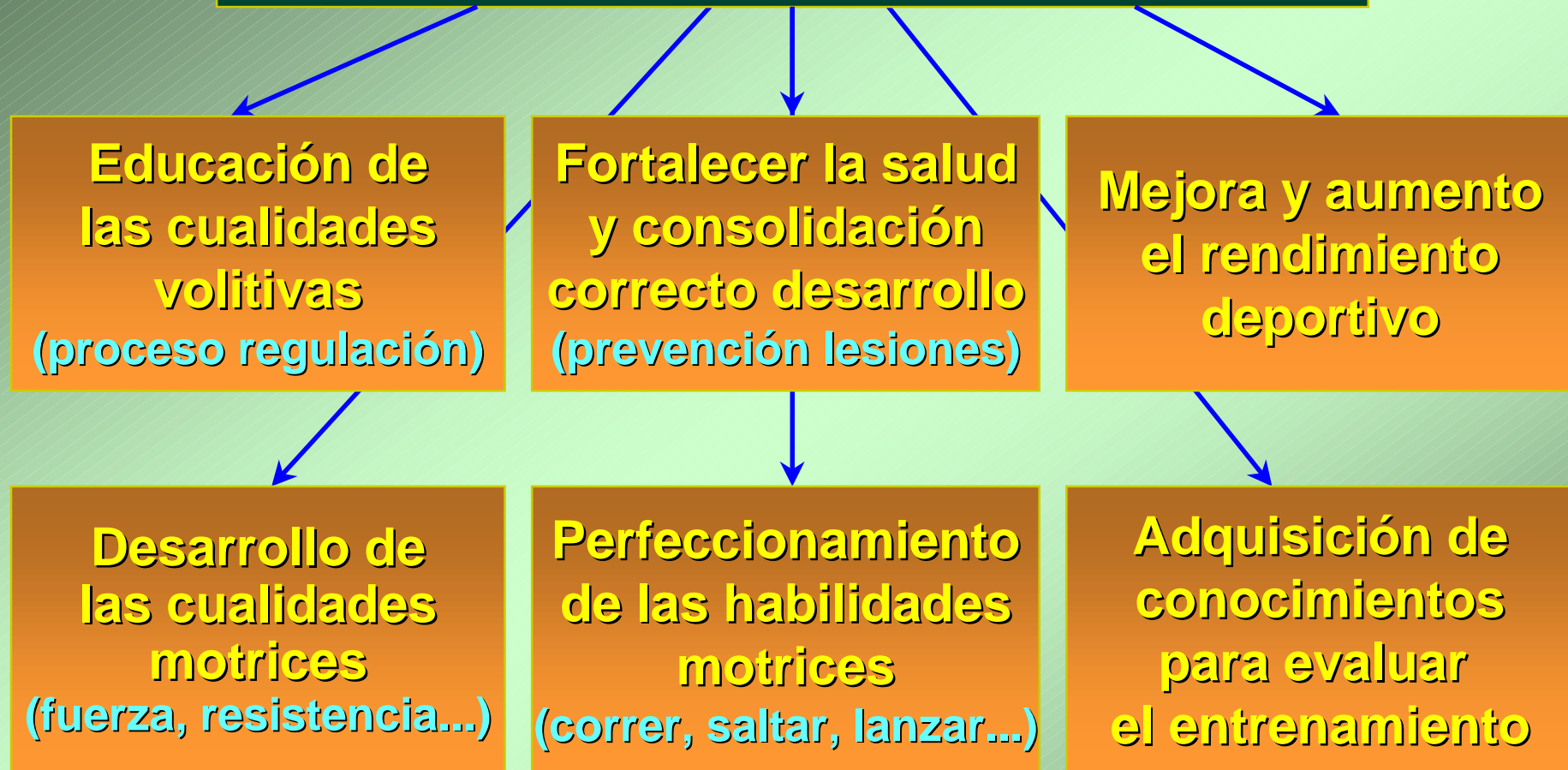
San Salvador, del 30 de septiembre al 2 de octubre de 2002

## Teoría y planificación del entrenamiento deportivo



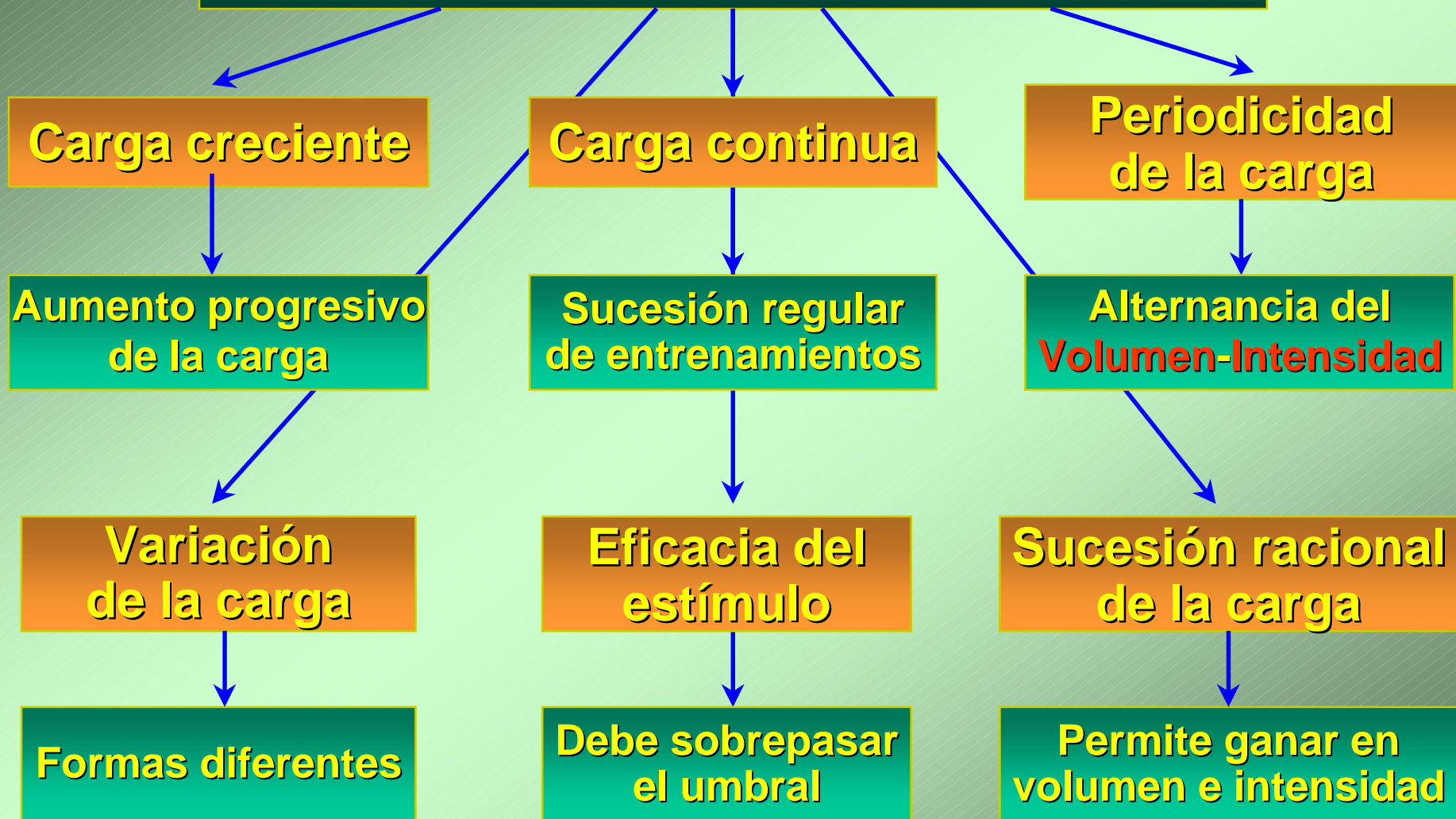
Lic. Jaume A. Mirallas Sariola

# Objetivos del entrenamiento deportivo



*Se entiende por entrenamiento deportivo a la preparación física, técnico-táctica, psicológica, intelectual y moral del deportista, auxiliado por ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física*  
(Matvéiev, 1987)

# Principios metodológicos del entrenamiento deportivo



*La conexión entre el estado físico del deportista y una carga dada es la cuestión central en la teoría y la tecnología del entrenamiento (Verkhovjanski, 1991)*

# Tipos de preparación (aspectos) del deportista

Física

Técnica o  
técnico-táctica

Táctica

Fisiológica

Psicológica

Médica

Ético-moral

# Preparación física del deportista

## Trabajo de fuerza

Adaptación anatómica

Hipertrófica

Máxima

Explosiva

Elástico explosiva

Reflejo-elástico explosiva

## Trabajo de resistencia

Muscular

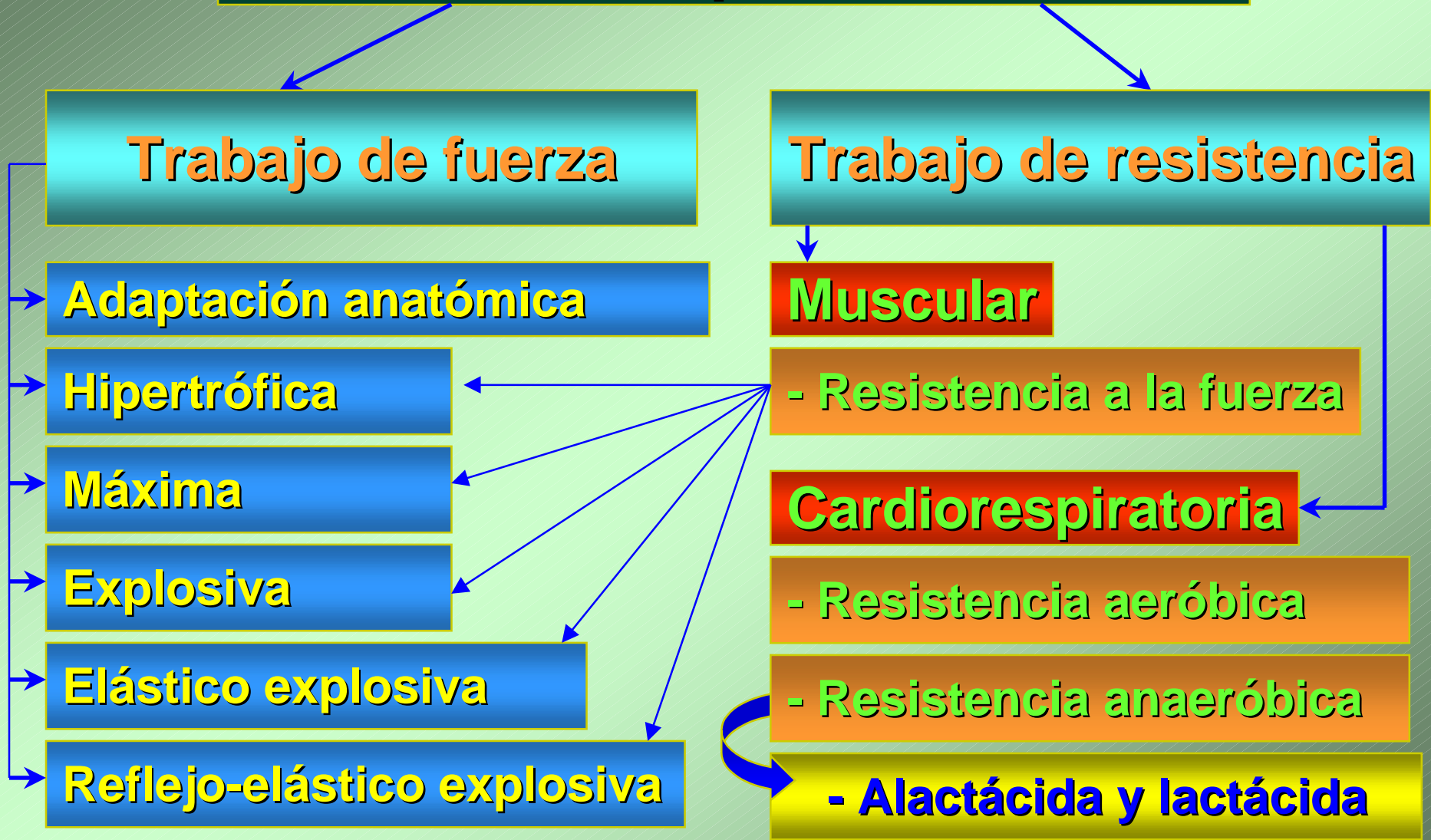
- Resistencia a la fuerza

Cardiorespiratoria

- Resistencia aeróbica

- Resistencia anaeróbica

- Alactácida y lactácida



# Planificación deportiva

Planificación de la organización  
y gestión deportiva

Club deportivo

Federación Nacional

Consejo Superior de Deportes

Planificación de la  
práctica deportiva

Deporte

Planificación del  
proceso de entrenamiento

Deportistas

# Ciclos de la planificación deportiva anual

**Monocíclica**

**Júniors**  
**Nivel Nacional**

**1 Competición importante**

**1 Macrociclo**

**Bicíclica**

**Élite**  
**Equipo Nacional**

**2 Competiciones importantes**

**2 Macrociclos**

**Tricíclica**

**Élite**  
**Nivel Internacional**

**3 Competiciones importantes**

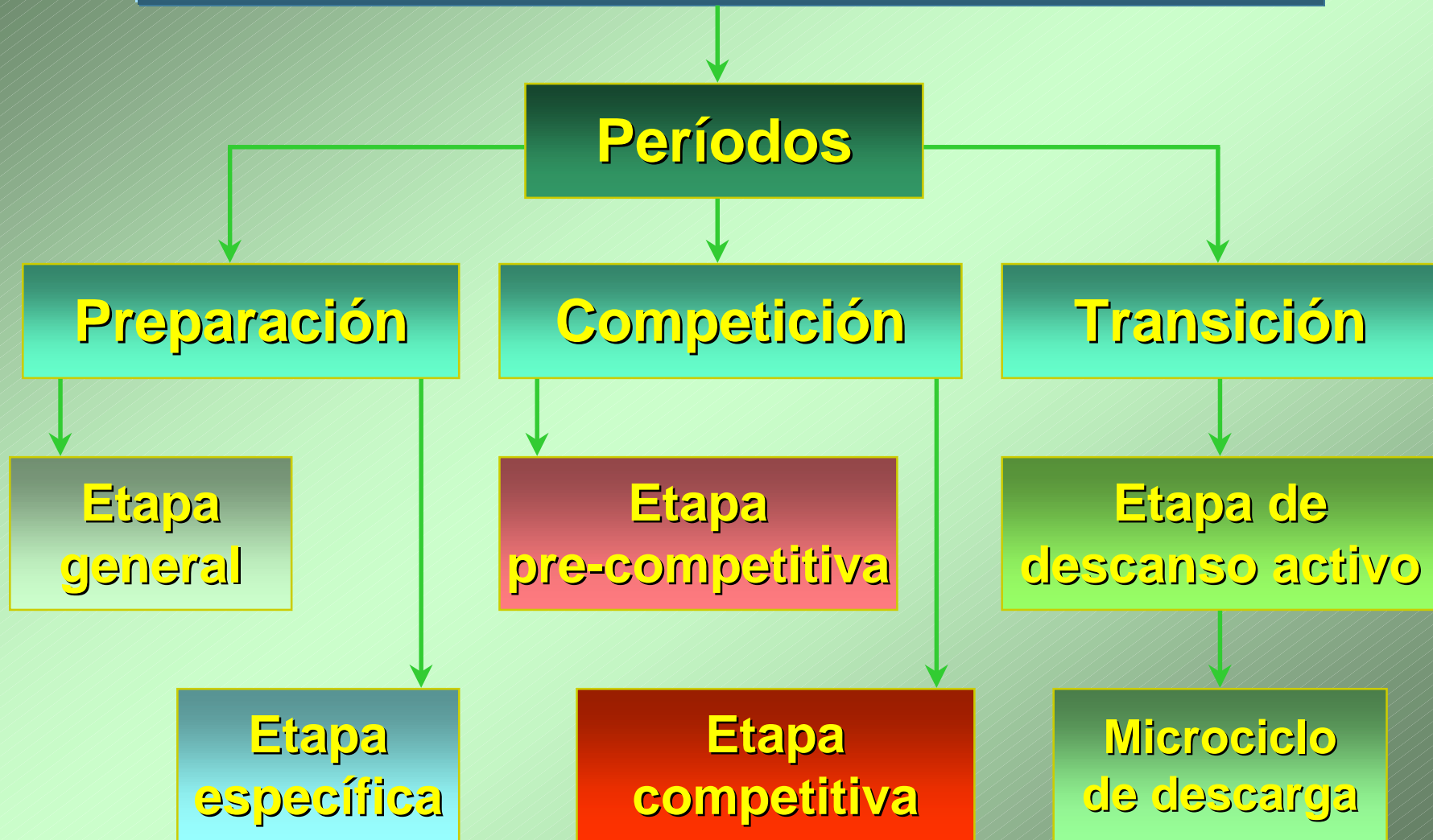
**3 Macrociclos**

# Sistema del proceso de entrenamiento deportivo

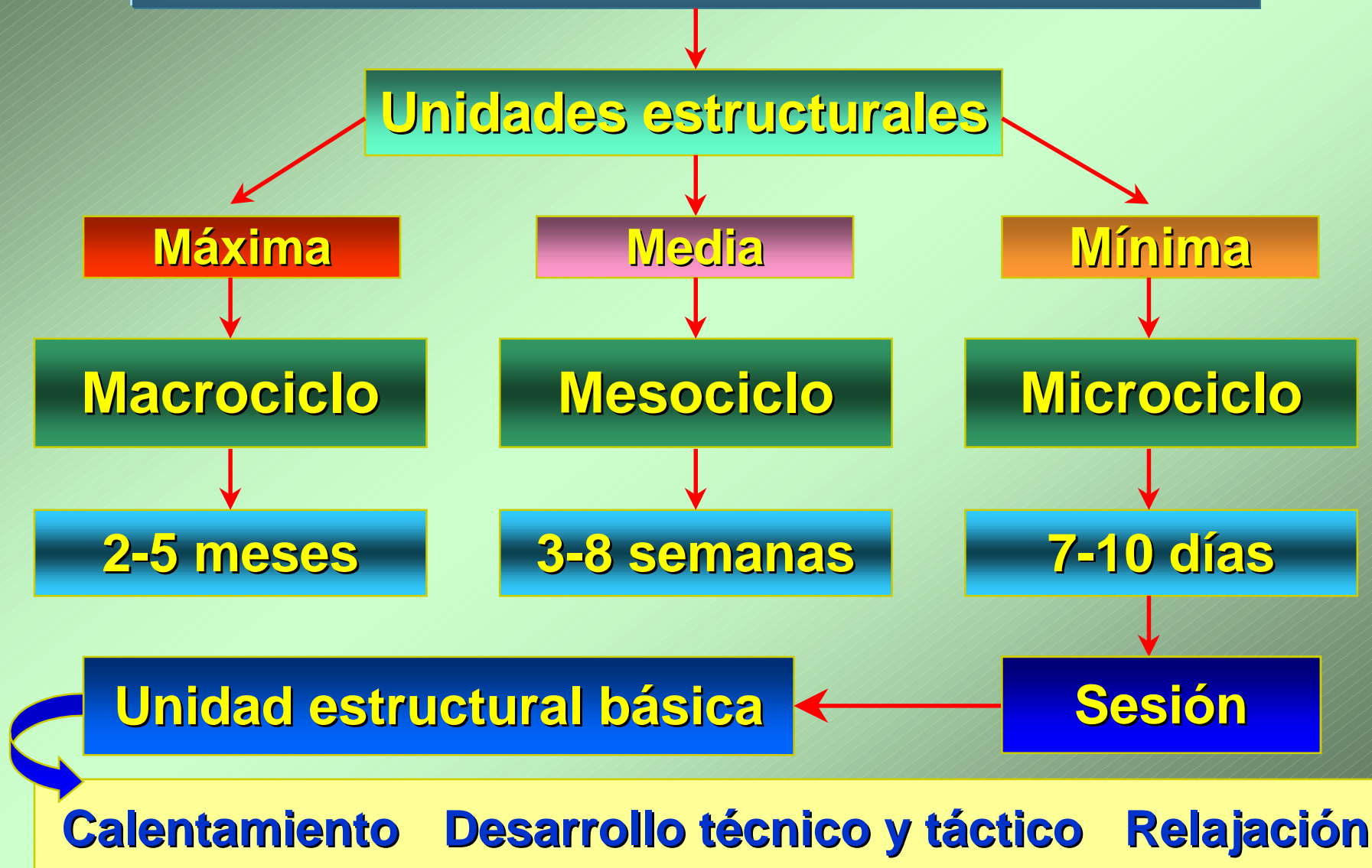




# Estructura clásica del sistema de un macrociclo (1)



# Estructura clásica del sistema de un macrociclo (2)



# Didáctica de la planificación del proceso de entrenamiento

Organizar y programar

Desarrollar y ejecutar el programa

Evaluar el proceso

Marca líneas generales de trabajo

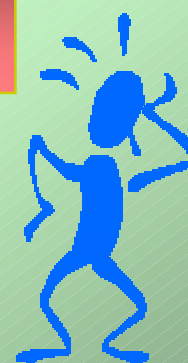
Se determinan los contenidos

Conclusiones

Establece los objetivos y fines



¡Se olvida!



Por falta de recursos o pensar en una inversión innecesaria de tiempo

# Estructura de la planificación del proceso de entrenamiento (1)



# Estructura de la planificación del proceso de entrenamiento (2)



# Organización

```
graph TD; A[Organización] --> B[Afiliación]; A --> C[Períodos]; A --> D[Programa]; B --> E[Deportistas]; C --> F[Etapas]; D --> G[Rutinas];
```

**Afiliación**

**Períodos**

**Programa**

**Deportistas**

**Etapas**

**Rutinas**

# Control

```
graph TD; Control[Control] --> Asistencias[Asistencias]; Control --> Técnico[Técnico]; Control --> Fisiológico[Fisiológico]; Asistencias --> Físico[Físico]; Técnico --> Táctico[Táctico]; Técnico --> Médico[Médico]; Técnico --> Antropométrico[Antropométrico]; Fisiológico --> Psicológico[Psicológico];
```

**Asistencias**

**Técnico**

**Fisiológico**

**Físico**

**Táctico**

**Psicológico**

**Médico**

**Antropométrico**

# Análisis de los resultados

```
graph TD; A[Análisis de los resultados] --> B[Colaboración]; A --> C[Valoración]; A --> D[Conclusiones]; B --> E[Entrenador]; C --> F[Índice de referencia]; D --> G[Comparación]; E --> H[Deportista]; F --> I[Metodología]; G --> J[Valor real y planificado];
```

**Colaboración**

**Valoración**

**Conclusiones**

**Entrenador**

**Índice de referencia**

**Comparación**

**Deportista**

**Metodología**

**Valor real y planificado**



# La forma deportiva

## Aplicación sistemática

### Principios metodológicos del entrenamiento deportivo

La carga es la actividad física o mental del deportista

Se cuantifica y dosifica, según los métodos de entrenamiento

Aumento de la carga

Se evalúa mediante  $V - I$

Deportes cíclicos y acíclicos

Mayor dificultad

# Valoración de la carga física, según parámetros

**Biológicos**

**Fisiológicos y bioquímicos**

- Fc cardíaca
- Tensión arterial
- Consumo O<sub>2</sub>
- Fc respiratoria
- Ventilación pulmonar
- Ácido láctico
- PH de la sangre

**Pedagógicos**

**Relación entre W - t**

**Aumento sistemático de la carga física V - I (+ efecto biológico)**

**Volumen**

**Intensidad**

**Cantidad de trabajo**

**Forma de ejecución**

**$\Sigma$  todos los trabajos = valor la carga física**

**Aumento sistemático de la carga física V - I (+ efecto biológico)**



# Organización de la carga física V - I

**Volumen**

**Distribución en el tiempo**

**Intensidad**

**Nivel y edad del deportista**

**Combinaciones racionales**

**Repartir la carga**

**Garantizar efecto acumulativo**

**Incremento de las capacidades funcionales**

# **Conclusiones**

**1 (3)**

**Las ciencias aplicadas al deporte aportan un sistema de conceptos y principios que permiten lograr altos rendimientos en los deportistas y eficiencia en el trabajo de los entrenadores**

# **Conclusiones**

**2 (3)**

**Los métodos de control son necesarios para actualizar y complementar los conocimientos de los entrenadores sobre aspectos relacionados con los mecanismos energéticos aplicados al entrenamiento deportivo**

# **Conclusiones**

**3 (3)**

**La planificación del proceso de entrenamiento y su metodología, aunque esté estructurada mediante un sistema de consecución de objetivos, no responde en muchas ocasiones a las necesidades individuales y de competición**



# ***Recomendaciones***

**1 (3)**

**Proponer a las instituciones responsables de la formación de los entrenadores, que trabajen a partir de la determinación de necesidades para organizar los cursos de capacitación deportiva**



# ***Recomendaciones***

**2 (3)**

**Proponer la formación  
continuada para los entrenadores  
titulados y actualización de los  
contenidos científicos aplicados  
al entrenamiento deportivo**

# ***Recomendaciones***

**3 (3)**

**Diseñar nuevas estrategias curriculares para el perfeccionamiento de los entrenadores en las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo: aumento de la eficiencia y de la calidad en su área de actuación**

## **Bibliografía**

AGUADO JODAR, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Barcelona (SPA). INDE Publicacions. ISBN: 84-87330-20-7.

DÍAZ OTÁÑEZ, J. (1988). *Manual de entrenamiento*. Córdoba (ARG). Ed. Jado, 3ª edición. ISBN: 950-0085-00-3.

GARFIELD, Ch. A. & Hal Zina Bennet (1987). *Rendimiento máximo*. Barcelona (SPA). Ed. Martínez Roca, S/A.

GONZÁLEZ BADILLO, J. J. & GOROSTIAGA AYESTARÁN, E. (1995) *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona (SPA). INDE Publicaciones. ISBN: 84-87330-38-X.

GROSSER, M., BRÜGGEMANN, P. & ZINTL, F. (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Ed. Martínez Roca, S/A. Barcelona (SPA). ISBN: 84-270-1353-1.

MANNO, Renato (1991) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona (SPA). Ed. Paidotribo. ISBN: 84-86475-88-O.

MATVÉIEV, L. (1985) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. © Ed. Ráduga (con modificaciones), 1983. Impreso en España. ISBN: 84-401-1391-9.

MEINEL, K. (1977). *Didáctica del movimiento*. Ed. Orbe, 3ª edición. Ciudad de La Habana (CUB). Sin ISBN.

## Bibliografía

MESTRE SANCHO, J. A. (1997) *Planificación deportiva. Teoría y práctica. Bases metodológicas para una planificación de la Educación Física y el Deporte*. Barcelona (SPA). INDE Publicaciones. ISBN: 84-87330-39-8.

MIRALLAS SARIOLA, J. A. (1996) *Bases didáctica del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. San Salvador (ESA). JME Impresos gráficos, 2ª reimpresión. ISBN: 84-605-3104-X.

PLATONOV, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona (SPA). Ed. Paidotribo, S/A. ISBN: 84-86475-17-1.

PLATONOV, V. N. (1991). *La adaptación en el deporte*. Barcelona (SPA). Ed. Paidotribo, S/A. ISBN: 84-86475-73-2.

RIERA RIERA, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona (SPA). Ed. INDE Publicaciones, 1ª edición.

VOLKOV, M. V. (1984) *Los Procesos de recuperación en el deporte*. Buenos Aires (ARG). Ed. Stadium S. R. L. ISBN: 950-531-066-8.

WEINECK, J. (1988) *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Barcelona (SPA). Ed. Hispano Europea, S/A. ISBN: 84-255-0783-9.

ZINTL, Fritz (1991) *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona (SPA). Ed. Martínez Roca, S/A. ISBN: 84-270-1502-X.