



Colegio Saint Maurice's
Cerrillos
Av. El mirador 1543
Fono: 22 533 19 32

Departamento de
Educación Física y Salud

Profesora: Leslie Quezada

Nivel Educativo

3°Medio

Guía N°1: “Principios del entrenamiento deportivo”

El entrenamiento deportivo es una actividad compleja, que tiene como prioridad la consecución de los objetivos específicos de cada deportista.

Para conseguir el objetivo final, los entrenamientos tienen que ser coherentes con lo que se pretende, y seguir una serie de principios básicos. Estos principios están diseñados para ayudarte a optimizar los entrenamientos.

1. Principio de la Unidad Funcional

Tu cuerpo funciona como un todo. Todo está mecánica y estructuralmente formado para encajar y trabajar unido. Todo estímulo, actividad o ejercicio que realices, tendrá una repercusión en tu organismo en su totalidad.

Ejemplos:

Al correr implicas principalmente el sistema cardiovascular, pero, además, dependiendo del ejercicio, la participación del sistema osteo-muscular, nervioso, endocrino etc., será mayor o menor al hacer unas sentadillas, principalmente trabajas los cuádriceps, pero dependiendo de cómo realices el ejercicio, en que rango de movimiento, y a que intensidad, estarán participando más o menos músculos y el impacto hormonal y metabólico será mayor o menor. No veas tu cuerpo como un mecanismo compuesto de diferentes sistemas aislados. Esto es muy importante de tener en cuenta a la hora de conseguir tu objetivo. ¡Planifica las cargas y descansos y no sobreentrenes!

2. Principio de la Multilateralidad

No es bueno basarse en una única cualidad física. El entrenamiento debería buscar, al menos en un principio, el desarrollo de las máximas cualidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) ya que cuanto mayor riqueza motriz se tenga, mayores posibilidades de superar cualquier reto, incluso evitar lesiones.

Más adelante, por supuesto, se podrá hacer hincapié en una o varias cualidades propias de la especialidad.

3. Principio de la Especificidad

Si entrenas para una maratón, no puedes pretender entrenar siempre con cargas de 5 y 10 km. Si entrenas para ganar músculo, no puedes pretender levantar pesos livianos a 20 repeticiones, o basarte solo en entrenamiento de fuerza máxima.

Las cargas de entrenamiento han de ser lo más específicas posibles al objetivo que persigues, o a las cargas y ejercicios del deporte o competición.

4. Principio de la Sobrecarga

Este principio significa, ni más ni menos, que trabajar por debajo de tu umbral, no supondrá el estímulo necesario para hacerte progresar. Por lo tanto, tendrás que trabajar dentro de tu umbral o capacidad, para que el entrenamiento sea eficaz y consigas las adaptaciones necesarias para lograr el objetivo.

5. Principio de la Continuidad

Lógicamente si entrenas una sola vez por semana, no te servirá para lograr tus objetivos. Los estímulos deben ser constantes, respetando los periodos lógicos de recuperación. De la misma manera, si esos estímulos son tantos que no dejan lugar a una recuperación efectiva, el entrenamiento no será eficaz, dando lugar a una posible lesión o sobreentrenamiento. Así pues, entrena entre 3 y 6 veces a la semana (dependiendo del deportista, disciplina, experiencia etc.) para que los estímulos sean constantes y coherentes con tu objetivo.

6 y 7. Principio de la Supercompensación y la Recuperación

Por supercompensación se entiende la consecución de un nivel superior tras un estímulo y una recuperación posterior.

Para que la supercompensación se produzca, necesitas seguir el principio de la constancia con su correcta recuperación, para que el cuerpo pueda producir adaptaciones superiores a las del entrenamiento anterior.

8. Principio de la Progresión

Para progresar, tienes que ir incrementando poco a poco la carga de entrenamiento, ya sea aumentando peso en el gimnasio, volumen en la carrera, o incluso días de entrenamiento.

Este incremento de la carga debe ser individual y progresiva para que se lleve a cabo un aumento del rendimiento.

9. Principio de la Variedad

Evitar la monotonía y el aburrimiento de tu entrenamiento es vital para evolucionar, y para darle a tu cuerpo diferentes estímulos, evitando en muchos casos un posible estancamiento.

Si quieres progresar, varía ejercicios, métodos de entrenamiento, series y repeticiones.

10. Principio de la Individualidad

Por supuesto, todo lo demás debe ser individualizado, adaptado a tus características propias.

Cada persona es un mundo, y responde de diferente forma a los estímulos del entrenamiento, así que deja ya de copiarte de las revistas que ves de culturismo, o de la rutina que lleva de gimnasio, tu amigo que lleva 15 años entrenando, de nada te servirá a ti.

Actividad N°1: Realizar un mapa conceptual con todos los principios del entrenamiento.

Actividad N°2: Crear una rutina de entrenamiento. En el siguiente cuadro escribe 4 ejercicios para zona de brazos, 4 para abdomen y espalda y 4 para piernas.

Zona de brazos			
Nombre del ejercicio	repeticiones	series	Descripción del ejercicio

Zona de abdomen y espalda			
Nombre del ejercicio	repeticiones	series	Descripción del ejercicio

Zona de piernas			
Nombre del ejercicio	repeticiones	series	Descripción del ejercicio

Mapa conceptual: