

APUNTES DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Seirul-lo Vargas, F. (1998).

Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos.

Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias

Condiciones de Competición y Objetivos Básicos del Entrenamiento para Deportes de Equipo

Francisco Seirul-lo Vargas

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

Preparador del F.C.Barcelona

CONDICIONES
DE
COMPETICION

Competiciones frecuentes.

Largo periodo de competiciones.

CONSECUENCIAS
SOBRE EL
ENTRENAMIENTO

De acuerdo con "La Teoría" ...

- Entrenar menos días
(volumen)
- Entrenamiento más
específico.
- Sólo situaciones
similares a la competición.

OCASIONA:

- * Dificultad en
controlar la carga.
- * Monotonía, Rutina
en el Entrenamiento

CONSECUENCIAS SOBRE EL JUGADOR

En "cierto" momento
de la Temporada ...

- Según condiciones
de la Pretemporada.
- Según número de
partidos jugados ya.
- Según características
de las plantillas.

OCASIONA

- * Descontrol del
"Estado de Forma".
- * Pérdida colectiva
del "Estado de Forma".
- * Posibles "baches" de
resultados de equipo.

**SITUACION INELUDIBLE CON UN SISTEMA DE PREPARACION BASADO EN LA
PERIODIZACION CLASICA, HEREDADO DE LOS DEPORTES INDIVIDUALES**

OBJETIVOS BASICOS DEL ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES DE EQUIPO

Buscamos un Entrenamiento Especifico para los Deportes de Equipo que logre:

- 1.** Alto control de la carga de entrenamiento.
- 2.** Rendimiento con un número bajo de entrenamientos.
- 3.** Suficientemente variado, atractivo para el jugador.
- 4.** De asimilación rápida, por la proximidad de las competiciones.
- 5.** Permita mantener el estado de forma durante toda la Temporada de competiciones.

Esto se puede conseguir con un:

ENTRENAMIENTO ESTRUCTURADO

con

* Determinadas condiciones de
la Planificación de la Pretemporada.

* Determinadas condiciones de
la Planificación de la Temporada.
-Microestructuración-

* Determinadas condiciones de
construir sesiones y sistemas de entrenamiento.
-Situaciones
Simuladoras
Preferenciales-

**¡¡ Fundamentado en las necesidades
del Deportista !!**

© 1994-1998 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*
www.entrenamientodeportivo.org



© 2003 entrenamientodeportivo.org
