



PRINCIPIOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

PRINCIPIO DE MULTI-LATERALIDAD

Se trata de que en las fases iniciales de formación del deportista, busquemos un desarrollo armónico y general para luego especializarles mas adelante, unos 2-3años mas tarde. Un trabajo polideportivo (abarcar distintos deportes) facilitará que el niño domine mas variedad de movimientos, eso ayudará a que no salga perjudicado de un trabajo prematuramente destinado a un deporte concreto.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

Ante un mismo estímulo, la adaptación es distinta según las personas por factores como la herencia, la motivación e influencias ambientales.

PRINCIPIO DE LA VARIEDAD

Un gran volumen de entrenamiento, supone repetición de ejercicios y de hecho al llegar a un determinado nivel, no queda otra que aburrir al deportista por que se repiten actividades y ciclos. Lo que debemos hacerle es darle variedad en el objetivo a cumplir.

PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA.

Es deber del entrenador incluir ambos en la sesión. El calentamiento debe precederá toda actividad para aumentar la temperatura corporal, aumentar Frecuencia respiratoria, Frecuencia cardiaca y prevenir lesiones. Y la vuelta a la calma se realizará con una actividad ligera después del trabajo, para favorecer la recuperación.

PRINCIPIO DE LA RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y DESCANSO.

Plantea la necesidad de un cierto tiempo de recuperación después de una carga, para poder superar sin problemas una carga similar futura. Una buena relación supone la compensación TRABAJO-DESCANSO. En el deporte tanto entrenamiento como la recuperación tiene que estar compensado durante la planificación semanal, mensual o durante la temporada.



El Entrenamiento

Lógicamente hay bastantes mas principios, pero en deporte base tenemos que poner un tope a la teoría, si no esta sería interminable. Vamos a cambiar la terminología y a unir en un resumen los anteriormente citados.

Dentro de la primera etapa infantil más o menos hasta los 12 años, dedicando las sesiones de los entrenamientos únicamente a actividades específicas de fútbol, lo que estamos fomentando es limitar la variedad de movimientos y la armonía de estos. Por ello no hay que mecanizar a los niños, tienen que descubrir la técnica con el balón siempre ayudado por nosotros y combinándolo con otros deportes, así será un deportista coordinado y mas eficaz, mejorando en cada entrenamiento. Tampoco todos los deportistas tienen la misma respuesta física a un ejercicio, ni a una semana de trabajo, ni tampoco a una pretemporada. De hecho veis temporada a temporada jugadores a los que les cuesta coger ritmo de competición, les vemos lentos, cansados ... pero con paciencia, ese mismo deportista nos acabará sorprendiendo en su rendimiento físico, y también nos pasará en sentido contrario.

También es nuestra obligación el compromiso de no caer en la rutina y la monotonía. Si hacemos esto perderemos autoridad, y también jugadores. Este manual de apoyo a tus conocimientos, te dará variedad y diversidad.

Es igual de importante también una buena preparación al entrenamiento diario, como una buena recuperación de este, la vuelta a la calma nos ayudara al día siguiente a seguir mejor nuestra rutina diaria.

Y para terminar no hagamos locuras con nuestros jugadores, es tan importante una buena sesión de entrenamiento como una bien programada recuperación. El deportista tiene que dejar que su organismo se recupere y reaccione, para seguir mejorando la condición física.