



INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La propuesta que este año tenemos oportunidad de presentar, trata de dar un enfoque general al concepto entrenamiento deportivo.

Asentando las bases iniciales en la valoración y evaluación (diferenciando ambas) se desarrolla la evolución desde el ejercicio correctivo hacia el desarrollo de habilidades fundamentales, gestos y adaptaciones en la disciplina deportiva y capacidades físicas en el individuo.

Conceptualizamos el término "entrenamiento funcional" después de valorar y evaluar la situación de un deportista ocasional y la de otro profesional, sus diferencias, demandas individuales y las específicas del deporte que practican.

Como novedad y principal aliciente se presentarán los principios en el análisis cinemático en el patrón de marcha y la carrera. Uso y recogida de datos a través de dispositivos de vídeo y uso de App.



Índice de contenidos

- ¿Qué es entrenar?
Conceptos:
Tipo de entorno, deportes simples y complejos, variabilidad del estímulo
- Valorar y Evaluar:
De las AVDL al terreno de juego, del individuo al deportista
Test globales
Observación subjetiva del movimiento
- Marcha y Carrera:
Principios y análisis cinemático
- Ejercicio correctivo
Progresión de lo analítico a lo integrado
Respiración
SMR
RNT
- Capacidad y Habilidad
¿Sabemos qué necesita el deportista?
Sistemas energéticos
Desarrollo de habilidades
Desarrollo de capacidades



Desarrollo del programa

- Período de enero a mayo de 2021
- 30 alumnos de 1º de TAFAD del IES LA ALBUERA de SEGOVIA
- 2 grupos de 15 alumnos para una mejor atención y formación individual
- Sesiones semanales: lunes y viernes 11,30 h – 13,00 h
- Lugar: instalaciones HUMAN PERFORM CENTER