ENTRENATE

MODULO 1

ORIGEN DEL ENTRENAMIENTO

Grecia.
La cuna de los juegos olímpicos donde nace el entrenamiento de la fuerza y resistencia. En aquel momento se tenia como objetivo la estética.
Los atletas se formaban física, espiritual y psicológicamente.
Contaban con entrenadores experimentados de las diferentes disciplinas.

EPOCA MODERNA

COMIENZO DEL AÑO 1900

EVOLUCIÓN EN LOS PERIODOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Al principio de la época se consideraba que de 8 a 10 semanas el atleta estaba apto para las competiciones. Luego se fundamenta al entrenamiento en 3 períodos:

*Periodo general
*Periodo preparatorio
*Periodo especifico

Se crea el Fartlek. Un método de carera continua variando los métodos de intensidad sin parar.

PERIODO 1950 - 1970

OZOLIN - AUTOR RUSO

Un atleta debe prepararse de forma multilateral al principio y basado en su rendimiento pasar a la siguiente etapa especifica utilizando ejercicios que mejoren la competición.

- **Se crea el entrenamiento por intervalos utilizando el concepto "pausa - util"**
- **Se aumenta el volumen de entrenamiento y la investigación sobre métodos de recuperación.**

PERIODO 1970 - 1990

Se descubre el lactato en sangre por medio de investigaciones fundamentando que este representa el nivel de esfuerzo

Se crean los centros de alto rendimientos para los atletas profesionales del deporte.

FORMAS DE EVOLUCIÓN

- Mejora en la técnica de los ejercicios
- Mejora de las cualidades físicas básicas
- Aumento del volumen e intensidad
- Estudio del SNC

FACTORES QUE DETERMINARON LA MEJORA EN EL ENTRENAMIENTO

- En los métodos de entrenamiento
- Modificar factores como lugar de entrenamiento, elementos a utilizar, etc.
- Mayor estudio y desarrollo por parte de los entrenadores.

CONCLUSIÓN

ENTRENAMIENTO

Es una forma de preparar a un individuo tanto física como mentalmente a través de técnicas, estrategias y métodos, aportando muchos beneficios para nuestro organismo.

- Mejora la resistencia física
- Mejora la imagen física y postura.
- Regula la presión arterial
- Incrementa o mantiene la densidad osea
- Aumenta la resistencia a la insulina
- Ayuda a perder grasas y mantener el peso corporal
- Incrementa el metabolismo
- Aumento del tono y fuerza muscular
- Disminuye el riesgo de lesiones

CUALIDAD FÍSICA FUERZA

ALGUNOS BENEFICIOS

- Mejora la forma y resistencia física.
- Mejora la postura y la imagen física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Amortigua los cambios del envejecimiento.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- • Pérdida de grasa corporal. El músculo es metabólicamente más activo (quema más calorías) que la grasa.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Disminuye el riesgo de lesión en los deportes.

CUALIDAD FÍSICA RESISTENCIA

ALGUNOS BENEFICIOS

- Reduce la sensación de fatiga
- Mantiene la salud del corazón
- Mantiene la presión sanguíneo en valores adecuados.
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Eleva el consumo máximo de oxigeno
- Aumenta la autoestima
- Mejora la auto imagen
- Disminuye la tensión y el estrés
- Previene lesiones
- Incrementa el bien estar en general

CUALIDAD FÍSICA FLEXIBILIDAD

ALGUNOS BENEFICIOS

- Contribuye a un estado físico global optimo
- Relajación y alivio del dolor muscular
- Previene y mejora dolores de espalda
- Mejora la capacidad de equilibrar la postura
- Recuperación mas rápida tras la fatiga
- Prevención y tratamiento de lesiones

CUALIDAD FÍSICA VELOCIDAD

ALGUNOS BENEFICIOS

- Mejora el funcionamiento cardiovascular y respiratorio
- Mejora el tono muscular
- Disminuye el tiempo de reacción ante determinados estímulos
- desarrolla aspectos como la coordinación y la fuerza

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

VELOCIDAD

RESISTENCIA

FUERZA

POTENCIA

DEFINICIÓN Y VOLUMEN

FLEXIBILIDAD

ENTRENAMIENTO POR CIRCUITOS

CUALIDADES FÍSICAS

Son las cualidades o capacidades que nos permiten lograr movimiento (acciones motrices)como tareas o ejercicios. Estas se mejoran por medio del entrenamiento mejorando nuestra salud y bien estar.

FUERZA

RESISTENCIA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

ENTRENATE

GRACIAS!