



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**  
Registro Educativo N° 10012476 – DANE 273001002844-NIT. 809002779-2  
Resolución Aprobación Estudios N° 71.003052 de Noviembre 19 de 2013  
Corregimiento 03 Coello Cocora Municipio de Ibagué

## Taller de Educación Física

### Grado 10° Periodo I

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que siguen los atletas para obtener los resultados deseados en una competencia. Trabaja a partir del potencial genético de la persona para lograr el nivel de rendimiento deseado a través de los mecanismos de adaptación del



organismo. Es un proceso psicopedagógico y planificado, basado en el conocimiento científico y empírico, que busca crear condiciones favorables para el progreso del atleta mediante el uso de los ejercicios corporales, la preparación mental y la educación del atleta en aspectos técnicos y tácticos.

#### Desarrollo histórico

El entrenamiento deportivo tuvo sus inicios en la Antigua Grecia, donde documentos antiguos confirman la preocupación por la organización del trabajo de preparación de los atletas para los juegos olímpicos. Desde sus inicios el ser humano a competido consigo mismo y con otros para conocer sus limitaciones. Existen evidencias de prácticas deportivas en las antiguas civilizaciones de Egipto, Mesopotamia, China y en la América precolombina. Sin embargo, los griegos son el primer ejemplo documentado de una cultura interesada en ejecutar actividades

de preparación para que un conjunto de atletas participe en competiciones meramente deportivas en las mejores condiciones posibles.

La conquista romana de Grecia cambió el objetivo de la actividad deportiva y la limitó a ser un medio de preparación militar. La actividad física perdió importancia durante la edad media y si bien comenzó a despertar interés de nuevo durante el renacimiento, no fue hasta el surgimiento de los juegos olímpicos modernos a inicios del siglo XX que el entrenamiento deportivo se acepta de nuevo como algo importante y necesario para mejorar los resultados de los atletas.



La primera mitad del siglo XX se caracterizó por el uso de cargas de entrenamiento bajas y pocas competencias. Las técnicas de entrenamiento no tenían fundamento científico, el trabajo se organizaba solamente a partir de las experiencias prácticas, no se consideraba necesario el entrenamiento diario y este se iniciaba tan solo unas semanas antes de la competencia. Durante esta etapa la Unión Soviética y los otros países del bloque socialista trasladaron al campo del deporte los principios filosóficos de su modelo político, entre ellos la importancia de la planificación en la ejecución de los programas de trabajo. Al final del periodo se habían establecido las bases de la organización de la temporada deportiva, la sistematización de los métodos de entrenamiento y se reconoció la importancia de la preparación general del deportista.

A mediados del siglo XX el deporte comienza a llamar la atención de disciplinas como la psicología, la medicina y la fisiología entre otras. Es durante esta época que el entrenamiento deportivo adquiere sustento científico gracias a los trabajos del ruso L. P. Matveiev, que proponía un proceso objetivo de planificación del entrenamiento, y a los avances en la comprensión del funcionamiento interno del cuerpo humano. Al final de esta época se concreta la profesionalización del deporte y se incorporan profesiones especializadas al proceso de entrenamiento.

La introducción y masificación de nuevas tecnologías, durante los últimos 20 años del siglo XX y los primeros años del siglo XXI, extendieron la profesionalización del deporte a estratos sociales para los cuales era previamente inaccesible. Durante este periodo aumentan la competitividad, las demandas por un mejor desempeño y la cantidad de entrenadores dedicados a esta actividad a tiempo completo. Las ciencias del deporte se especializan, evolucionan y adoptan una perspectiva integrada que considera al deportista como una unidad compleja compuesta de múltiples sistemas, complejos e interrelacionados.

### **El proceso del entrenamiento deportivo.**

El objetivo del entrenamiento deportivo, como proceso estructurado, es organizar y administrar de forma adecuada las actividades que permitan un desarrollo integral del atleta y el logro de sus objetivos deportivos. Integra los conocimientos científicos que nos permiten conocer los efectos del ejercicio físico en las personas y nos da fundamentos teóricos y prácticos para preparar adecuadamente a los atletas.



### **Proceso de mejora del rendimiento deportivo.**

El entrenamiento ayuda al atleta a alcanzar sus objetivos mejorando su rendimiento deportivo. Esto se logra aplicando estímulos físicos que desencadenan alteraciones diversas en el organismo. Estas alteraciones, junto con el posterior proceso de recuperación, adaptan al organismo a niveles funcionales superiores a los iniciales en los sistemas del organismo afectados por el estímulo. Al aplicar estas adaptaciones a la disciplina deportiva de interés se logra la mejora deseada en el rendimiento.



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**  
Registro Educativo N° 10012476 – DANE 273001002844-NIT. 809002779-2  
Resolución Aprobación Estudios N° 71.003052 de Noviembre 19 de 2013  
Corregimiento 03 Coello Cocora Municipio de Ibagué

### TALLER DE LA LECTURA

Con base a la lectura sobre **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** y con base a conceptos de consulta desarrolle las siguientes actividades en el cuaderno.

1. Realice un escrito donde exprese las ideas obtenidas del texto, recalcando la relación que tiene el **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, con las cualidades físicas de las personas y como puede influir en el desarrollo del Deportista.
2. Describa los Principios del **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**
3. Que es y para que sirve un plan de entrenamiento
4. Que es un Microciclo?
5. Que es un Macro ciclo?

