Definición de Entrenamiento deportivo.

El **entrenamiento deportivo** es un **proceso** planificado y complejo que **organiza cargas** de trabajo progresivamente **crecientes** destinadas a **estimular** los procesos fisiológicos de **supercompensación** del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes **capacidades y cualidades físicas**, con el objetivo de promover y **consolidar el rendimiento deportivo**

Introducción

La importancia del deporte en su carácter general. a significado de gran impacto en las sociedades modernas y también a lo largo de la historia. La practica deportiva genera una instancia para la convivencia y el esparcimiento de la comunidad, que lo practica de manera recreativa y también profesional. El fútbol, un deporte colectivo que mueve masas y es considerado el deporte mas popular que existe. Para las personas puede ser un estilo de vida, un momento para pasarlo bien, un modo de ganarse la vida siendo las etapas formativas, las que nos dan una visión de quienes pueden llegar a tener el fútbol no solo como una practica lúdica y recreativa, si no, que un modo para desarrollarse y para ganarse la vida practicando este deporte que sin lugar a dudas, es pasión de multitudes. A lo largo de este curso conoceremos los principales aspectos y factores que influyen en el desarrollo de un futbolista en edad formativa (14 a 18 años), y a su vez, conoceremos los fundamentos físicos que se encuentran en este desarrollo del deportista, en relación a los trabajos que se realizan para alcanzar un máximo rendimiento deportivo, en una etapa de entrenamiento.

Conceptos claves para entender este proceso:

**1.- Fútbol Formativo**: Etapa del entrenamiento en la cual el deportista aprende los conceptos básicos del deporte. Existe una etapa de preparación física general y especifica. Aprendizaje de los conceptos técnicos básicos, y también de los fundamentos del deporte. Etapa en la cual el jugador incorpora a su repertorio futbolístico todo lo que le ayudara a desempeñarse de buena forma en una etapa mas competitiva.

**2.- Entrenamiento Deportivo del Fútbol**: Proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivas, que se destinan a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo. Se relaciona con la preparación física, técnica, táctica y psicológica.

**3.- Preparación Física**: Es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tacticos prioritarios de la actividad practicada. Se divide en una preparación física Anatomica y Preparación física Fisiologica, en un proceso de Adaptación en edades formativas, y de consolidación en entrenamientos mas competitivos.

La **preparación física** es una de las partes importantes en la práctica del futbol. Ya sea a nivel profesional o simplemente por hacer deporte y divertirse, es esencial para poder jugar, tanto para tener un rendimiento físico elevado o simplemente para minimizar los riesgos de lesiones.
La preparación física es uno de los factores que afectan al rendimiento deportivo y como tal, hay que mejorarlo para poder mejorar como jugador.
En esta sección queremos guiaros en su **entrenamiento**, pero antes de nada y para los que menos familiarizados estén, queremos haceros un repaso rápido de varios términos que se utilizarán con asiduidad. Así que en este primer post vamos a dedicarlo a saber en qué partes podemos dividir la preparación física de un jugador.

**Flexibilidad**

La capacidad que tienen los músculos de alargarse lo suficiente para poder responder de forma eficaz a los movimientos articulares en sus distintos niveles de exigencia. En la práctica del deporte la mejora de la flexibilidad es una parte importante para conseguir que nuestros movimientos articulares sean lo más amplios posibles y evitar lesiones y tensiones en nuestras articulaciones.

<http://www.youtube.com/watch?v=ct12UJaiNtA&feature=player_embedded>

**Fuerza**

Podemos definir la fuerza como la capacidad necesaria para superar una resistencia con una contracción muscular. Deportivamente la capacidad de producir tensión que tiene el musculo al activarse o contraerse. En el futbol tenemos que aplicar la fuerza optima para la realización de los gestos técnicos y así poder sacar el máximo rendimiento.

<http://www.youtube.com/watch?v=N0DmegCGrmU>

**Velocidad**

La velocidad mas allá de la definición que nos da la Física podríamos definirla como la capacidad de trasladarse lo más rápido posible y podemos hablar del concepto de aceleración como capacidad de alcanzar la mayor velocidad posible en un espacio determinado.

<http://www.youtube.com/watch?v=sLhVYZvCwLo>

**Resistencia**

La definimos como capacidad física que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible retardando la aparición de la fatiga. Siempre que se habla de resistencia tenemos que hablar de dos tipos, aeróbica y anaeróbica. Aparecen al conjugar intensidad y tiempo.

<http://www.youtube.com/watch?v=d-JCXKf1aWg>