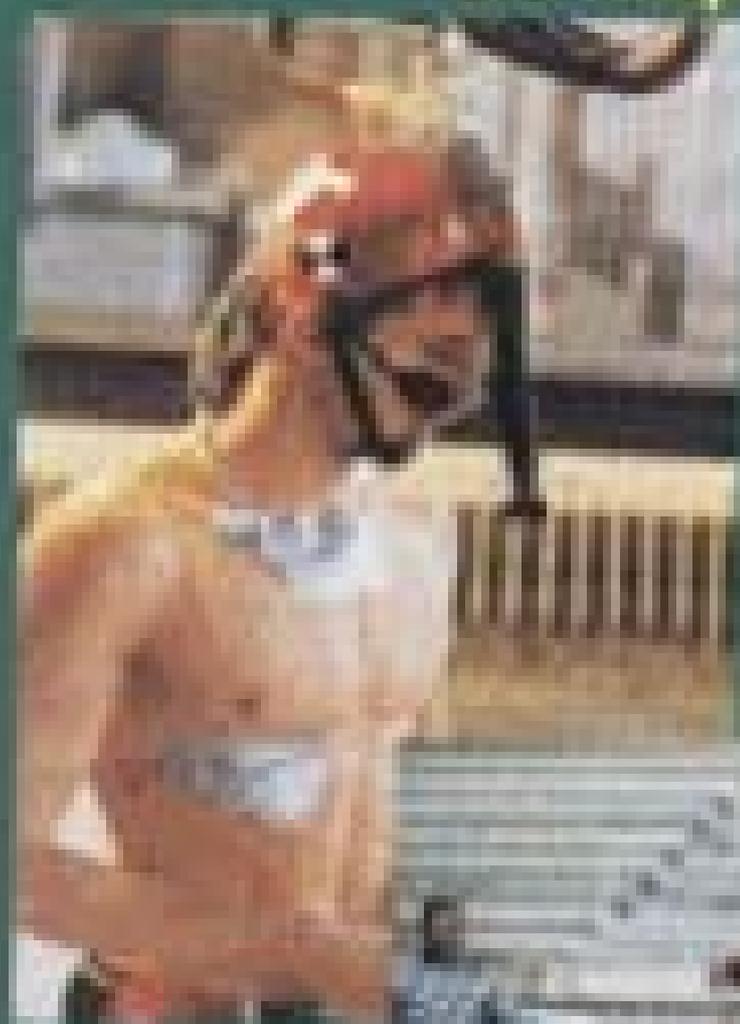


# DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Metodología de la preparación  
del deportista



Metodología de la preparación  
del deportista



# DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## Metodología de la Preparación del Deportista

- **Autor:** Armando Forteza de La Rosa
- **Editorial Papel:** Editorial Científico – Técnica. La Habana.
- **I.S.B.N.:** 959 – 05 – 0215 – 6
- **Edición:** Primera Edición Digital de la Primera Edición Impresa. Junio de 2003.
- **Editorial Digital:** Grupo Sobre Entrenamiento



**Grupo Sobre Entrenamiento**

Grupo de recursos sobre ciencias del ejercicio.  
<http://www.sobreentrenamiento.com>

## INDICE

### Primera Parte

Planteamiento de un problema	5
Aproximación a la solución del problema	6
Direcciones del entrenamiento	7
Distribución e interconexión. Relación entre los principios de M. Grosser y la organización de la carga de Y. Verjoshanski	10
Efectos de entrenamiento	14
Entrenamiento Ilógico	17

### Segunda Parte

Direcciones físicas condicionales	18
Direcciones de fuerza	19
Tipología	20
Definición de los tipos de fuerza. Manifestaciones. Consideraciones sobre la metodología de la preparación de las direcciones de fuerza en el deporte	21
Direcciones de la rapidez	23
¿Rapidez o Velocidad?	28
Algunas reflexiones	30
Factores de la rapidez	32
Manifestaciones de la rapidez	33
Carga de la rapidez	40
Direcciones de resistencia	42
Diferentes clasificaciones sobre resistencia	44
Consideraciones críticas sobre el VO2 máx.	45
Resistencia y efectividad	47
Bibliografía	48

## INTRODUCCIÓN

En el presente libro, se pretende abordar un problema actual sobre el contenido de la preparación del deportista. Este problema no es solo conceptual. Nos referimos al término empleado en la mayor cantidad de literatura sobre el entrenamiento deportivo, este término es el de la “preparación del deportista”, definido en la década del sesenta y muy difundido hasta en la actualidad. Este concepto, como se explica en el libro, en los momentos actuales no satisface la consignación de todo el contenido de la preparación, básicamente si pretendemos llevar el término a la planificación del entrenamiento deportivo.

En este material se propone un término que ya esta siendo muy aceptado por los especialistas deportivos, nos referimos ahora a nuestra propuesta: Las direcciones del entrenamiento deportivo.

Al abordar las direcciones del entrenamiento deportivo como posible aproximación a la solución de un problema, hemos desarrollado las direcciones físicas que consideramos fundamentales y su relación con las direcciones funcionales, esto significa que no estamos en presencia de una obra acabada, pues existen muchas direcciones por las cuales aun debemos trabajar, tales como las direcciones técnicas y tácticas, así como también la de preparación del deportista.

Las direcciones del entrenamiento no substituyen el concepto de la preparación del deportista, por el contrario, mas bien lo complementan al considerar que la preparación deportiva es un estado que alcanza el atleta como resultado de una eficaz planificación de las diferentes direcciones del entrenamiento que constituyen el contenido fundamental del rendimiento en una especialización deportiva.

**Profesor D. C. Armando Forteza de la Rosa**  
*Ciudad de la Habana. Cuba*