

# *Seminario*

# DEPORTE, APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO EXPERTO. APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO



## D. LUIS M. RUIZ PÉREZ

Catedrático de Universidad en la  
Facultad de Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte (INEF) de la  
Universidad Politécnica de Madrid

15 y 16 de junio

ENTIDADES ORGANIZADORAS



ENTIDADES COLABORADORAS



Teknika Hobekuntzarako Zentroa  
Centro de Perfeccionamiento Técnico

Los días 15 y 16 de junio tuvo lugar el Seminario 'DEPORTE, APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO EXPERTO. APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO' de la mano del Catedrático de Universidad **D. Luis M. Ruiz Pérez**, en la Escuela Vasca Del Deporte / CPT Fadura, en Getxo.

## VIERNES, 15 DE JUNIO



Luis Miguel habló sobre el proceso de aprendizaje y de cuál debería ser el papel de los entrenadores y las entrenadoras para favorecer ese aprendizaje. Cómo aprenden los/as deportistas y por lo tanto, cuál es el papel del/a entrenador/a. El aprendizaje cuando es complejo necesita tiempo.

## SÁBADO, 16 DE JUNIO



Luis Miguel nos habló de las características que tienen los y las deportistas excepcionales. ¿es genética o depende de más factores? Creemos que depende de más factores y éstos son los que tenemos que tener en cuenta los entrenadores y las entrenadoras para conseguir los mejores resultados.

**ASISTENTES TOTALES: 45 personas**

viernes, 15 de junio: 44 personas

Sábado, 16 de junio: 28 personas

# EXTRACTO DEL SEMINARIO

## **1** Una idea

La práctica es una forma particular de repetición sin repetición. No hay dos movimientos iguales: es lo mismo, pero de distinta manera.

## **2** Una propuesta

Practicar para el futuro. Variar las condiciones de práctica. Tendrá peor rendimiento a corto plazo, pero mejor a largo plazo.

## **3** Un reto

Entrenar al deportista o a la deportista para que se adapte a lo impredecible

# Rendimiento Experto

¿Qué distingue a los **sujetos sobresalientes**?: qué es genética y qué se aprende.

Análisis de deportistas:

- »»» → todos/as práctica abundante y de forma comprometida.
- »»» → estudiaron con profesores/as y entrenadores/as muy comprometidos/as.
- »»» → tienen apoyo de sus padres y madres.
- »»» → mentalidad de crecimiento y optimismo aprendido.

**PARA LLEGAR A LO MÁS ALTO, HAY QUE ENTRENAR MUCHÍSIMO**

No hay sustituto de trabajo duro

Se debe entrenar como se vaya a competir

Al menos una parte del entrenamiento debe ser intenso

El compromiso con la práctica

No existen limitaciones si uno entrena con el **OBJETIVO DE UNA MEJORA CONSTANTE**

Tolerar las molestias y el dolor es una elección

**HAZ QUE CADA DÍA SEA TU OBRA MAESTRA**

*John Wooden*



**Pincha aquí para acceder a la documentación del seminario**





