

**ALGUNAS REFLEXIONES PARA
EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO EN LAS SESIONES
DE ENTRENAMIENTO**





"Hay que explicar las cosas todo lo sencillamente que se pueda, pero no más."

Albert Einstein

"La mejor forma de ganar tiempo es no perderlo."

Ángel



ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN**
- **DISTINTOS “TIEMPOS” QUE SE DAN EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**
- **EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**
- **EN RELACIÓN A LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**
- **RESUMEN Y CONCLUSIÓN**



INTRODUCCIÓN

*"Tod@ niñ@ tiene derecho a ser
entrenado por personas cualificadas"*

Declaración de los Derechos de los jóvenes deportistas



DISTINTOS “TIEMPOS” QUE SE DAN EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- Tiempo útil.
- Tiempo disponible para la práctica.
- Tiempo de participación.
- Tiempo empleado en la tarea y su objetivo.



TIEMPO ÚTIL
TIEMPO DISPONIBLE
TIEMPO PARTICIPACIÓN
TIEMPO EMPLEADO

TIEMPO ÚTIL
TIEMPO DISPONIBLE
TIEMPO PARTICIPACIÓN

TIEMPO
EMPLEADO



EN RELACIÓN A LA PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- Espacio.
- Tiempo.
- Material.
- Participantes.



EN RELACIÓN A LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- Inicio-Puntualidad.
- Tiempo de agrupación.
- Tiempo de explicación.
- Tiempo para la distribución.
- Tiempo para las correcciones.



RESUMEN Y CONCLUSIÓN

*“La mejor forma de ganar tiempo es
no perderlo.”*



*“Más importante que saber es no
perder nunca la capacidad de aprender.”*

Leonardo Boff



***“No crean nada de lo que he dicho.
Descúbranlo ustedes mismos.”***



Muchas gracias