

“Entrenamiento significativo, constructivo... y eficaz”

El próximo jueves día 2, a las 19.30 h., dentro del ciclo Deporte y Salud José Terán nos presentará una metodología para el entrenamiento infantil que ha denominado “entrenamiento significativo”

“Un deportista recuerda después de 3 meses sólo un 10% de lo que le ha hablado o instruido su técnico y un 32% de lo que el entrenador le ha explicado. En caso de que el jugador haya experimentado propiamente la misma situación con ayuda del técnico, recuerda un 65%.”

La próxima sesión del Aula Estadio Aretoa estará dedicada al entrenamiento infantil, nuestro experto José Terán, nos presentará una metodología de entrenamiento que ha denominado **“Entrenamiento significativo”**.

¿Por qué algunos deportistas repiten los mismos errores? ¿Qué se puede hacer para que interioricen los contenidos que trabajan? José Terán nos propone reflexionar sobre las formas de entrenamiento, analizar qué tipo de entrenamientos realizan... Considera necesario crear sesiones de entrenamiento que ayuden a los deportistas a entender mejor la lógica interna del deporte y participar más activamente en los entrenamientos. Para ello, propondrá situaciones donde el niño pueda descubrir, experimentar y resolver situaciones problemáticas, así su aprendizaje será más significativo e interiorizará mejor los contenidos que trabaja y aprende.

José Terán afirma que el entrenamiento basado en la ejecución motriz es insuficiente, y que es absolutamente necesario plantear entrenamientos en los que el jugador intervenga cognitivamente utilizando una metodología que ayude al deportista a interiorizar lo que aprende, con el fin de que pueda sacar el mayor jugo posible a las propuestas de entrenamiento.

José Terán es maestro en educación infantil y entrenador de fútbol, en la actualidad es el entrenador responsable del centro de tecnificación en Vitoria-Gasteiz de la Real Sociedad y profesor de educación infantil del colegio Luis Dorao. Podemos destacar la publicación del trabajo titulado: [Entrenamiento significativo”: Enseñanza del fútbol base desde una perspectiva constructivista.](#)

La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa.

Patrocinan/Babesleak:



Colaboran/Laguntzaileak:

