

# *El Entrenamiento Deportivo*

## *A. INTRODUCCIÓN*

*La actividad física y el deporte cobran gran importancia en la sociedad actual no sólo como concepto relacionado con la salud (de indudable trascendencia) sino como elemento socializador. Si nos paramos a pensar a la cantidad de gente que nos conoce y/o conocemos por el mundo de la actividad física y del deporte, si somos conscientes de la gran influencia que ejercen los deportistas (Cristiano Ronaldo, Messi, Fernando Alonso, Karpov, Nadal, Pau Gasol y tantos otros...) en la adquisición de nuevos patrones de comportamiento (Capacidad de sacrificio, humildad, aceptación del otro...) alcanzaremos a ver su crucial papel en la actualidad.*

*Pero dejando a un lado otras facetas del mundo del deporte y del ejercicio físico, vamos a aprender a entrenar o entrenarnos de manera autónoma y a generar nuestros propios programas de entrenamiento de tal manera que el desempeño del mismo provoque los beneficios buscados (Mejor nivel de forma física, mejora de la salud, mejora en las habilidades sociales (Efecto socializador del deporte):*

*Entrenar o entrenarse de manera inadecuada puede provocar efectos contrarios a los buscados. Por ejemplo, una persona que siempre trabaje a su máxima capacidad de esfuerzo corre el riesgo de sobreentrenarse provocando un desgaste en su organismo que tardará en recuperar, o un/a deportista que realice esfuerzos de máxima intensidad al principio de una sesión correrá un innecesario riesgo de lesión en músculos, fascias, huesos, cartílagos, tendones, ligamentos u otras estructuras de su aparato locomotor.*

## *B. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO*

*En un nivel más de profundización hacia el conocimiento para llevar a cabo buenos programas de entrenamiento físico/deportivo tendremos que tener en cuenta los siguientes principios: (Existen más principios a tener en cuenta para llevar a cabo programas de entrenamiento a nivel profesional):*

### *1. Principio de adaptación*

*El organismo humano es capaz de resistir el ejercicio físico y de habituarse a su práctica, Los esfuerzos físicos en general provocan una serie de cambios fisiológicos en los aparatos y en los sistemas del deportista que con el tiempo tienen como resultado final la adaptación del organismo. Después de correr, ir en bicicleta... el organismo experimenta un desgaste que provoca disminución momentánea del nivel físico, tras un período de descanso, el cuerpo humano se recupera y consigue otro nuevo nivel superior a el anterior consiguiendo una adaptación a este esfuerzo. Este fenómeno se conoce con el nombre de súper-compensación.*

### *2. Principio de progresión:*

*El organismo del ser humano es capaz de soportar progresivamente esfuerzos cada vez más grandes, a la vez que se va adaptando a esfuerzos menores.*

*Para conseguir un incremento real del nivel de condición física es necesario aumentar poco a poco la exigencia en las sesiones, aprovechando las compensaciones producidas y obtener una adaptación sólida. La progresión se puede medir principalmente en dos conceptos:*

- ***El volumen:*** *Es la cantidad total del ejercicio practicado. Se puede expresar en unidades de tiempo, de espacio, de peso o en nombre de repeticiones de series. Aumentando progresivamente el volumen se consigue una adaptación al ejercicio físico.*
- ***La intensidad:*** *Es el aspecto cualitativo de el entrenamiento. Hay que destacar que a grosso modo cuanto mayor es la intensidad del esfuerzo, es necesario más tiempo para una recuperación completa: (Ver tabla de tiempos de recuperación en 7. Principio de recuperación)*

### ***3. Principio de continuidad:***

*Se ha de practicar el ejercicio físico con la frecuencia necesaria para aprovechar los efectos positivos de las súper-compensaciones.*

*Descansar muchos días después del último entrenamiento supondrá con toda seguridad perder los efectos positivos de la súper-compensación que habíamos adquirido. Si pasa esto cuando tenemos una buena adaptación al esfuerzo experimentaremos una pérdida progresiva de la condición física obtenida. Por eso es conveniente mantener y también aumentar la frecuencia de la práctica del ejercicio físico. En un programa completo de ejercicios son necesarios entre tres y cinco días de práctica incluyendo la competición.*

### ***4. Principio de alternancia:***

*En la planificación del entrenamiento las cargas del trabajo han de sucederse de manera alterna. Se necesita combinar el entrenamiento de las diferentes cualidades físicas (Diferentes tipos de fuerza, distintas manifestaciones de resistencia (Aeróbica y anaeróbica), velocidad, flexibilidad) respetando el periodo de recuperación.*

*El tiempo de descanso entre ejercicios podremos aprovecharlo para trabajar otro aspecto de la condición física u otro grupo muscular distinto del trabajado (Un ejemplo sería intercalar abdominales o estiramientos entre ejercicio y ejercicio o entablar una conversación para relativizar algún elemento estresante para el deportista).*

### ***5. Principio de variación***

*Éste principio tiene que ver más con aspectos psicológicos y de motivación que con aspectos puramente físicos, ya que si el entrenamiento entra en la monotonía de ejercicios muy similares el deportista tiende a presentar errores por repetición y falta de motivación y atención a la hora de realizarlos. Por ello se hace necesario tener una buena batería de ejercicios para trabajar cada uno de los objetos de aprendizaje o para desarrollar al máximo una habilidad o capacidad física. Ejemplo: Si aprendo a lanzar a canasta sólo atendiendo al aspecto técnico, ¿qué pasará cuando tenga un oponente en frente? O ¿qué ocurrirá cuándo éste corra detrás de mí justo antes de lanzar? ¿Y si depende de mi lanzamiento ganar o perder un partido?*

## 6. Principio de especificidad

Aunque para la inmensa mayoría de deportes es necesario el trabajo tanto de las capacidades físicas básicas (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) como de las habilidades generales y específicas (Equilibrio, coordinación...), para realizar una actividad física o deporte a cierto nivel, es necesaria la puesta en práctica de ejercicios específicos que orientarán las capacidades y habilidades del deportista en pro del éxito en la actividad física o deporte elegido.

*Ejemplo: No tiene sentido competir en un partido de fútbol si no se ha entrenado con el balón de competición, o si sólo se ha mejorado la capacidad de resistencia y no la técnica o la estrategia.*

*Ejemplo 2: Si un deporte requiere de momentos muy intensos de acción (Fintas, regates, saltos...) es necesario que durante las sesiones de entrenamiento se haya enseñado al músculo a trabajar con el mayor nivel de exigencia en el menor tiempo posible.*

## 7. Principio de recuperación

Éste principio destaca la importancia de alternar el esfuerzo con la recuperación y el descanso necesario. Se aplica a todo el programa de entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos que se empleen en el mismo. Los períodos de recuperación son esenciales ya que durante ellos, las estructuras implicadas (Músculos, tendones, fascias, huesos...) se refuerzan y adquieren un nuevo y mejor nivel. Todos los programas deportivos coherentes dejan lugar para el descanso y la recuperación teniendo en cuenta que ésta no sólo es permanecer sin hacer actividad física:

- *Recuperación pasiva: No se debe de realizar ninguna actividad física, si la vida normal, pasear, ir a comprar...*
- *Recuperación activa: Algunos esfuerzos es mejor recuperarlos realizando actividades físicas muy suaves: Sesiones de stretching (Estiramientos), carrera continua suave (10'-20' suaves).*

*Tiempos de recuperación en función del tipo de esfuerzo:*

<i>Tipo de Esfuerzo</i>	<i>Tiempo de recuperación</i>
<i>Esfuerzos aeróbicos</i>	<i>12h-24h</i>
<i>Esfuerzos anaeróbicos</i>	<i>24h-48h.</i>
<i>Trabajos de fuerza máxima o explosiva</i>	<i>48h-72h.</i>

*Si no se cumplen los periodos de recuperación pertinentes el ejercicio físico puede llevar fácilmente al sobre entrenamiento. Tal estado de fatiga podrá predisponer al atleta para la lesión, la enfermedad y el dolor físico.*

## 8. Principio de individualización

No hay un plan o programa de entrenamiento adaptable a todos. Cada programa debe adaptarse a las costumbres, los gustos, necesidades, aptitudes y metas de quien particularmente los usa a fin de obtener máximos beneficios. Lo más importante a considerar habitualmente es:

- Cómo el individuo responde al entrenamiento
- Si el atleta soporta la carga física del entrenamiento sin esfuerzo excesivo o si el cuerpo pierde lentamente su capacidad para adaptarse.

Por tanto el entrenamiento será siempre un problema individual y no se debe seguir rigurosamente un programa fijo. Seguir ciegamente cualquier programa escrito es una imprudencia, pues el entrenamiento deberá ser cortado a medida para que se adecue al individuo a fin de obtener los mejores resultados. Los programas de entrenamiento deben seguir un plan flexible, susceptible de ser readaptado a las nuevas condiciones tanto externas al atleta (Cambio de fechas en competiciones importantes, exceso de contaminación...) como del propio deportista como individuo único (estado de salud, nivel de autoestima...): "Es el atleta el que está haciendo el trabajo no el entrenador".

## 9. Principio de periodización

Es evidente que un organismo no puede rendir al 100% todos los periodos de entrenamiento, ya que para alcanzar un pico en la forma física y/o deportiva es necesario mantener un programa que, cumpliendo los principios expuestos con antelación, esté estructurado en períodos previos que nos lleven al mejor nivel de actuación:

Periodo de preparación	Periodo pre-competitivo	Periodo Competitivo	Periodo de transición
<i>Dura entre 1 y 3 meses. Donde es necesario la realización de ejercicios generales y cardiovasculares (Resistencia aeróbica). Los entrenamientos serán de gran volumen aunque de baja intensidad. Buen periodo para el aprendizaje de la técnica.</i>	<i>Puede comprender entre 2 y 3 meses. Estará compuesto por sesiones con mayor exigencia en cuanto a intensidad aunque de menor volumen. Hay que mejorar la técnica en situaciones reales de aplicación. Los ejercicios realizados deben ser en su mayoría, específicos del deporte practicado.</i>	<i>Puede durar entre 1 y 3 meses. Los entrenamientos han de ser poco intensos ya que se trata de, una vez asimilado el trabajo previo, competir sin la fatiga que provocan los entrenamientos. Buen momento para corregir aspectos tácticos.</i>	<i>Puede durar entre 1 y 2 meses. Se prescriben ejercicios de relajación y estiramientos. Buen momento para la distensión mental y la carrera continua breve y suave.</i>

*Puede haber más de un período competitivo al año, o incluso ir aumentando el nivel de año en año para alcanzar un pico máximo a los 4 años (Coincidiendo con las olimpiadas). En el caso de los deportes de equipo que compiten todas las semanas incluso más de una vez, los entrenamientos en los momentos competitivos más cruciales de la temporada han de ser de baja exigencia física. Hay que tener en cuenta que la competición es el mejor y el más intenso de los entrenamientos.*