

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico a través del entrenamiento se considera como un todo único que se aplica al deportista y repercute en él de forma global: desde un sentido físico, psíquico, intelectual, técnico o inclusive táctico.

Nuestro organismo funciona como algo inseparable, cualquier esfuerzo siempre repercute en nuestro organismo en general

Principio de la unidad funcional

El entrenamiento tiene que ser considerado como un todo único que repercute o se aplica a la persona en su globalidad: física, psíquica, intelectual, etc...

Hay que considerar que el organismo funciona como algo inseparable. Cada órgano, aparato y sistema están correlacionados con el otro. De aquí la importancia de prestar atención al desarrollo de los distintos sistemas circulatorio, respiratorio, endocrino, alimentación y de movimiento.

Atendiendo a la unidad del deportista y el trabajo a desarrollar, esto nos va a llevar a los otros principios del entrenamiento.

Principios de la generalidad o multilateralidad.

El entrenamiento debe buscar el desarrollo armónico de todas las cualidades para una vez asentadas las bases, hacer hincapié en una o varias cualidades propias de la especialidad.

Se ha demostrado que todas las cualidades se mejoran más gracias al entrenamiento genérico. Es mucho más fácil acometer un trabajo cuando el deportista posee un bagaje de experiencias motrices básicas, ya que se encuentra en una mejor disposición para afrontar el entrenamiento específico. Se puede decir que un entrenamiento general garantiza el entrenamiento propio de la especialidad.

Principio de continuidad

Tiene que existir una relación entre esfuerzo y descanso para que la adaptación sea óptima. Tras el esfuerzo el organismo debe recuperarse o restablecerse.

Las interrupciones del entrenamiento (lesión, enfermedad, abandono del entrenamiento, etc...) influyen en el descenso del rendimiento según se haya obtenido. Una mejora de rendimiento rápida, se pierde pronto; una mejora obtenida con un trabajo duradero, tarda más en perderse.

Los descansos son necesarios para la recuperación del organismo, pero éstos deben ser los adecuados:

- Descansos largos no entrenan.

- Descansos cortos sobreentrenan.
- Descansos proporcionales permiten el fenómeno de la supercompensación.

Principio de la progresión o del crecimiento paulatino del esfuerzo.

El entrenamiento deportivo se basa en el aumento progresivo del esfuerzo conforme va aumentando la capacidad funcional del deportista:

- Si se mantiene una carga de entrenamiento a un nivel determinado, llegará un momento que no se produzca mejora en el organismo del individuo; se crea un estancamiento en el rendimiento del deportista.
- Surge la necesidad de ir presentando cargas externas, cada vez superiores, hasta solicitaciones próximas a los límites de las posibilidades funcionales (tolerancia), para conseguir adaptaciones.
- El crecimiento paulatino del esfuerzo se basa en el aumento del volumen (factor cuantitativo) y el aumento de la intensidad (factor cualitativo).

Principio de la sobrecarga.

Este principio está relacionado con el anterior, salvo:

- No es suficiente con aumentar progresivamente la carga. Llega un momento que para el organismo se adapte a esfuerzos concretos, debe predominar la intensidad de esfuerzo para activar ciertos metabolismos energéticos y plásticos.
- En los primeros años de entrenamiento, el volumen aumenta progresivamente influyendo enormemente en el rendimiento, pero a medida que mejora el nivel del deportista, la importancia del volumen va disminuyendo, tomando importancia el factor intensidad.

Principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

Cuando se realizan esfuerzos físicos (carga de entrenamiento o competición), el organismo reacciona con una disminución de su capacidad funcional.

Para Grosser-Zimmermann "los procesos de adaptación dependen de un esfuerzo óptimo y de una fase de descanso óptima".

Atendiendo a esto, tenemos que considerar:

- Los estímulos han de tener una determinada duración e intensificación para provocar unas determinadas adaptaciones.
- La recuperación, dependiendo de los estímulos aplicados y de la capacidad funcional del individuo, deberá tener un tiempo para que en el organismo se produzca una supercompensación. Este tiempo depende del tipo de esfuerzo o carga de entrenamiento. Así, por ejemplo, un trabajo de velocidad requiere de una recuperación de 24 horas y un mínimo de 48 horas para que se produzca

una supercompensación. En un trabajo de resistencia anaeróbica, la recuperación será de 48 horas y 72 horas para su supercompensación.

Principio de la individualidad.

Cada individuo tiene unas características morfofisiológicas, con una capacidad individuo, un desarrollo físico, una edad, etc...

Si se aplica un estímulo a varios individuos, se observará:

- Cada uno tiene una capacidad de esfuerzo distinta.
- Cada uno tiene una capacidad de adaptación y de recuperación distinta.

De esto surge la necesidad de adaptar los ejercicios y entrenamientos a las condiciones de desarrollo y entrenamiento del sujeto.

Cuando el entrenamiento se va haciendo más específico, y cada deportista tiene que acostumbrarse a unos esfuerzos específicos y de gran intensidad, requiere una estricta individualización.

Principio de la estimulación voluntaria o de motivación del deportista.

Para soportar el entrenamiento es necesario ejercitar la voluntad. Si no hay voluntad o predisposición para hacer las cosas, hay cierto rechazo a la actividad. Si la actitud es positiva, se predispone mejor al organismo a realizar el esfuerzo (motivación).

R. Burke considera que las mejoras a través de la actividad física son más específicas cuando el deportista se estimula voluntariamente.

Principio de la especificidad.

Una vez que se han sentado las bases del entrenamiento general o multifacético, se debe desarrollar las condiciones específicas de acuerdo a las características particulares de cada deporte (condición indispensable).

El principio de la especificidad se basa en el hecho biológico de las modificaciones funcionales y morfológicas de aquellos órganos, sistemas que tienen que aportar la parte principal del esfuerzo (se ven afectados por el esfuerzo).

Principio de la transferencia.

El aprendizaje de ciertos hábitos se ve facilitado por la adquisición de otros. Por ejemplo, en el entrenamiento general, unas cualidades se benefician de otras, pero al llegar al entrenamiento específico, esta relación se convierte según los casos en positiva, negativa o neutra.

Habrà una mejora o influencia positiva siempre y cuando la actividad que se realice tenga una relación con los gestos de la especialidad. Así, se habla de transferencia positiva cuando todos los ejercicios y cargas específicas de un deporte (técnicas) han de corresponder a las particularidades (sobre todo, las características de adaptación) biomecánica, morfológicas y funcionales.

Un ejemplo de influencia negativa sería cuando se quiere mejorar la velocidad en el período específico, se dedica mucho tiempo al trabajo de resistencia aeróbica.

Principio de la eficacia.

Este principio nos plantea: ¿Cuándo consideramos que trabajamos eficazmente? Cuando los medios operativos del entrenamiento fomentan las aspiraciones y posibilidades del deportista capacitándolo para que tenga un buen nivel de rendimiento.

Para que el entrenamiento sea eficaz es necesario considerar los principios vistos hasta ahora. El entrenador debe conocer y saber aplicar los distintos sistemas y métodos de trabajo, así como una perfecta planificación, organización y control del entrenamiento. Sabiendo cuándo y cómo se debe aplicar cada uno.

El entrenamiento deportivo para que sea eficaz debe aplicarse a los esfuerzos de forma adecuada y oportuna, en caso contrario, habrá un estancamiento o descenso del nivel de rendimiento.

Cualquier entrenamiento puede ser ineficaz, cuando el organismo, debido al cansancio o falta de recuperación, es incapaz de dar respuestas al estímulo que incide en él.