

TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

DE LA CONDICIÓN FÍSICA



Qué es la condición física...

El estado general de nuestras capacidades físicas.

Qué son las capacidades físicas básicas...

Son cuatro componentes de la condición física: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Cómo medir las capacidades físicas básicas...

Mediante test de valoración. Son específicos para cada capacidad, incluso para un indicador de la capacidad. Podemos crear los nuestros propios pero hay muchos estandarizados que nos permiten nuestra valoración y comparación con resultados estadísticos para ver en que punto nos encontramos con respecto a una población similar a nosotros.

Qué es el entrenamiento...

No basta con hacer ejercicio para mejorar nuestras capacidades, si no que ese ejercicio debe estar planificado y sistematizado.

El proceso planificado y sistematizado que eleva las capacidades del organismo hasta llegar a cumplir su potencial es lo que llamamos: **ENTRENAMIENTO**.

La mejora de la condición física es el sumatorio de todas las adaptaciones del organismo a través de las cargas del entrenamiento.

Principios básicos del entrenamiento...

1. Principio de unidad: El individuo es un todo y por tanto todo entrenamiento, por específico que sea influirá en mayor o menor medida en todas las capacidades.
2. Principio de individualidad: el plan debe estar adaptado a las posibilidades, edad, características y cualidades de cada persona.
No solo eso, si no que debemos saber que el entrenamiento afectará de manera diferente a cada individuo, así que un mismo entrenamiento puede afectar de manera diferente a personas de las mismas características.
3. Principio de progresión: el entrenamiento debe ir incrementando su carga poco a poco, día a día y semana tras semana.
4. Principio de sobrecarga: cada ejercicio y sesión debe suponer un esfuerzo suficiente como para provocar adaptaciones al organismo
5. Principio de continuidad: debe mantenerse constancia en el trabajo y no dejar demasiado tiempo (días) de interrupción entre las sesiones.
6. Principio de alternancia entre carga y descanso: las sesiones no deben acumularse en pocos días o en días muy seguidos, deben repartirse equilibradamente a lo largo de la semana.

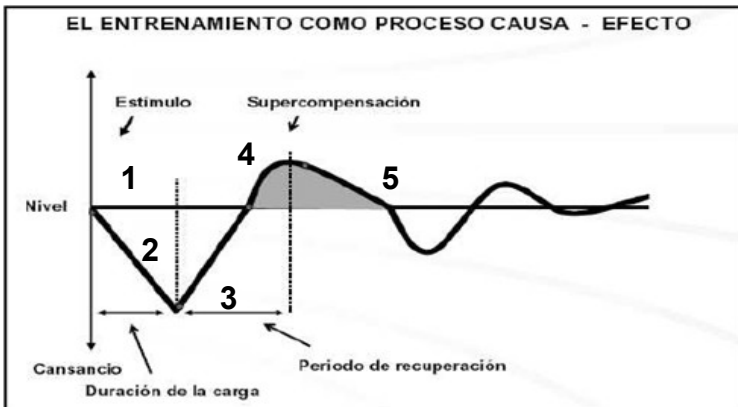
Podemos decir que, en general, para el trabajo de flexibilidad debemos dar un descanso de medio día (sesión de mañana y tarde), para el de resistencia de un día (podemos trabajar todos los días) y para fuerza y velocidad de 2 días, (es decir, trabajar un día sí y uno no).

Adaptación del organismo al entrenamiento...

Los principios anteriores son establecidos tras el estudio del funcionamiento de nuestro cuerpo.

El conocimiento de nuestro cuerpo y sus reacciones son fundamentales para entender como podemos entrenarlo así que veremos como se adapta nuestro organismo al estímulo que supone la actividad física y el ejercicio.

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.

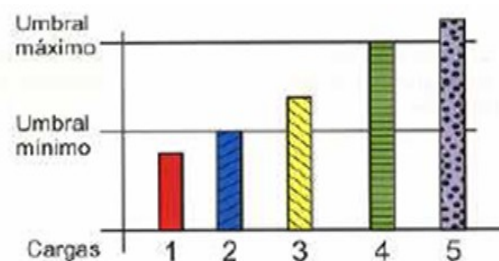


(Los números del cuadro se corresponden con la explicación de abajo).

1. El cuerpo ante un ejercicio tiene una reacción de *alarma*.
2. Tras la alarma intenta solucionar el "problema" temporalmente. Ofrece una *resistencia* contra ese estímulo.
3. Cuando desaparece el estímulo o tras el *agotamiento* disminuye esa resistencia.
4. Tras el reposo necesario, el cuerpo vuelve a su estado original, pero se prepara mejor por si reapareciera ese estímulo. Es lo que llamamos *supercompensación*.
- 5.1. Si ese estímulo no se vuelve a producir, nuestro organismo volverá a su estado original y perderá esa supercompensación.
- 5.2. Si ese estímulo se vuelve a producir volverá a solucionar el problema temporalmente, pero cuando cese y se recupere lo volverá a hacer por encima de ese estado original que ya había obtenido una supercompensación, por tanto aumentará su resistencia a ese estímulo. Si repetimos ese estímulo de manera organizada dejando los períodos de recuperación adecuados, nuestro cuerpo generará una modificación crónica o permanente para responder más eficazmente, es lo que llamamos *adaptación*.

LEY DEL UMBRAL

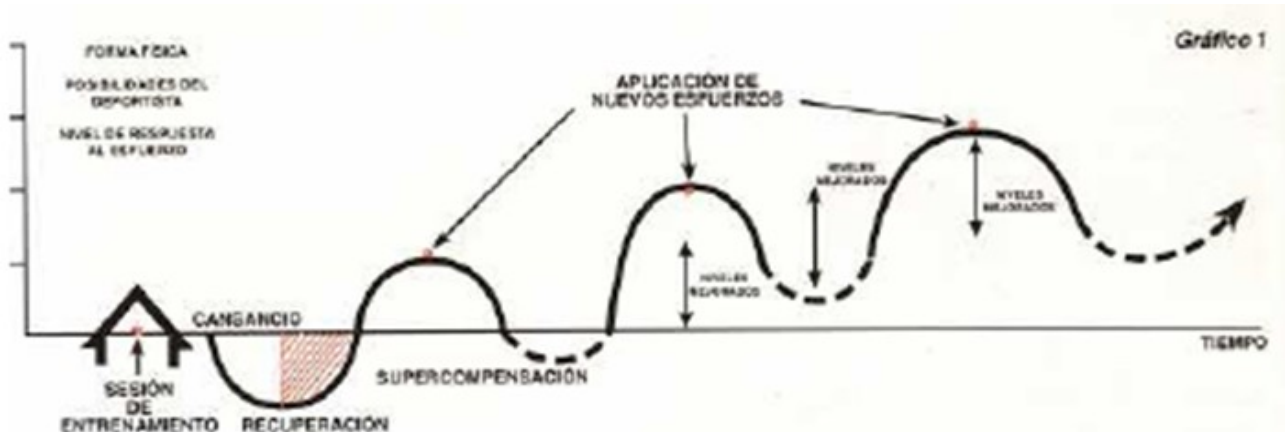
También llamada Ley de Schultz, por ser este fisiólogo quien observó que cada persona tiene un nivel diferente de excitación ante un mismo estímulo. Para que se produzca adaptación y por tanto supercompensación, es necesario llegar a ese nivel de intensidad mínimo. Además, comprobó también, que hay un nivel máximo de intensidad por encima del cual se pueden producir daños en el organismo.



- La **carga 1** no entrena nada.
- La **carga 2** puede entrenar si la repites muchas veces.
- La **carga 3** entrena muy bien. Esta es la zona buena.
- La **carga 4** está en un límite peligroso, hay que usarla con cuidado.
- La **carga 5** perjudica el rendimiento y la salud.

LEY DE SUPERCOMPENSACIÓN

Tal y como hemos visto en el síndrome general de adaptación, tras la aplicación de una carga en un entrenamiento y después de un descanso adecuado, el organismo recupera el nivel inicial funcional previo y lo supera. Si aplicamos los siguientes estímulos en la fase de supercompensación, obtendremos un incremento del rendimiento.



Métodos de entrenamiento...

Hay métodos de entrenamiento total, que buscan mejorar todas nuestras capacidades a la vez. Son útiles en un principio, pero cuando nuestro organismo llega a ciertos niveles, ese trabajo general debe pasar a ser específico.

Durante las clases de condición física hemos visto sistemas de entrenamiento total como la pista finlandesa o la pista americana.

Dentro del entrenamiento específico de cada capacidad veremos diferentes sistemas y métodos de entrenamiento.

Carga de entrenamiento...

Cuando hablamos de estímulos nos referimos a la carga de entrenamiento.

La carga tiene un componente cualitativo y otro cuantitativo.

El componente cuantitativo sería el volumen de carga, o lo que es lo mismo, la cantidad total de actividad realizada en el entrenamiento. Lo podemos medir por tiempo, distancia recorrida, número de veces que movemos un peso, total de kilos levantados...

Para aumentar el volumen de entrenamiento podemos:

- ◆ Prolongar la duración de la sesión.
- ◆ Aumentar el número de sesiones por ciclo.
- ◆ Aumentar el número de repeticiones.
- ◆ Aumentar la distancia a cubrir o los kilos a levantar.

El componente cualitativo sería la intensidad de la carga, es decir, el porcentaje con respecto a nuestra capacidad máxima. Se mide en tanto por ciento, frecuencia cardíaca...

La intensidad la podemos aumentar:

- ◆ Aumentando la velocidad en la misma distancia
- ◆ Aumentando el peso en el mismo ejercicio.

A lo largo de un período de entrenamiento debemos jugar con estos dos componentes aumentándolos y disminuyéndolos, pero debemos tener en cuenta otras variables que afectan como son la densidad y la frecuencia de entrenamiento.

Densidad: es la relación entre el tiempo activo y el descanso.

Frecuencia de entrenamiento: indica el número de sesiones de entrenamiento por semana.

Planificación del entrenamiento...

A la hora de planificar un entrenamiento es necesario conocer cual es el objetivo.

En los deportes utilizaríamos el calendario de la temporada para ver cuales son las fechas importantes donde debemos estar en plena forma. Así debemos pensar que según sea la planificación debemos buscar uno o varios momentos de máxima forma.

Aunque nuestro entrenamiento no busque conseguir ningún momento óptimo de forma, pues lo único que queremos es mejorar, debemos organizarlo de la misma manera.

El ciclo anual de trabajo lo dividimos en periodos de preparación o pretemporada, competición o temporada y de transición.

Estos periodos los dividimos en macrociclos que duran entre 4 y 10 semanas. Si son de 4 semanas o un mes también se llaman mesociclos.

Los macrociclos según su función los distinguimos como:

- Básico: No hay especificidad deportiva.
- Introdutorio: empieza la especialización.
- Pulidor: Se trabaja condición física, técnica y táctica adaptada al deporte.
- Recuperación: ejercicios genéricos disminuyendo la carga.
- Vacaciones: Se practica deporte pero diferente especialidad, como ocio.

A su vez estos macrociclos los dividimos en microciclos que duran una semana siendo la unidad básica de programación de entrenamiento. Hay diferentes tipos adaptados al momento de entrenamiento así tenemos de preparación, de competición y de mantenimiento.

Por último tendríamos la sesión de entrenamiento.

