

Contenido

Introducción	1
Principios del entrenamiento	2
Principio de la carga individualizada:	2
Principio de la carga creciente:	2
Principio de la relación óptima entre carga y recuperación:	3
Principio de la carga continua:	3
Conceptos básicos de planificación y periodización	4
Sesión de entrenamiento:	5
Microciclos:	5
Mesociclo:	5
Macro ciclo	5
Bibliografía	6

Introducción

Hoy en día ya no se discute la importancia del estudio del entrenamiento de la fuerza para llevar adelante cualquier programa de entrenamiento. El desarrollo de dicha cualidad ha cautivado a la gran mayoría de los profesionales y entusiastas abocados de alguna manera al fitness o a la preparación física. Consecuentemente, producto de dicho interés, las publicaciones dedicadas al estudio de esta cualidad se han multiplicado, como así también la cantidad de sitios web, blog, etc. Sin embargo, esta explosión de bibliografía específica que se ha generado en los últimos años se ha convertido en un arma de doble filo, que , a la vez que contribuía en la formación de aquellos profesionales con una sólida preparación de base también desorientaba a aquellos que intentaban iniciarse en el estudio de tan importante capacidad porque se veían desbordados por semejante cantidad de información y de voces “especializadas”.

Luego de haber plasmado a mi criterio la principal problemática que se les presenta a todos aquellos que se quieren iniciar en el estudio de las ciencias del ejercicio, y más concretamente en el del entrenamiento de la fuerza creo que lo primero que tenemos que hacer es por lo menos intentar dar una solución a dicha problemática, por lo que deberíamos explicar algunos conceptos básicos y generales ya que, sin ellos seríamos incapaces de hacer una correcta interpretación de los desarrollados posteriormente.

Principios del entrenamiento

Los principios del entrenamiento son leyes básicas que todo entrenador debe conocer ya que si este es capaz de interpretar los conceptos que se plantean en las mismas disminuirá drásticamente la posibilidad de cometer “injurias” en su práctica diaria.

Como la cantidad de principios varía dependiendo el autor que estemos leyendo, lo más conveniente y entendiendo que el objetivo de este manuscrito excede el desarrollo de los principios del entrenamiento de forma exhaustiva, no dedicaremos a aquellos principios que más allá de la bibliografía que consultemos indudablemente tendrán un lugar de preponderancia al comienzo de nuestra lectura:

Desarrollo de los principios del entrenamiento según Weineck, J. (2005):

Principio de la carga individualizada:

Con el principio de la carga individualizada se busca que los estímulos de entrenamiento se correspondan con la capacidad de carga psicofísica, con la tolerancia individual y con las necesidades de cada deportista. Un estímulo de entrenamiento objetivamente igual puede suponer una exigencia escasa para un deportista y excesiva para otro. Un método de entrenamiento resulta idóneo para uno, mientras que para otro supone una carga adicional. Este principio toma en consideración asimismo la tipología muscular del deportista para el entrenamiento: las cargas de éste se adaptan y modifican en función de que la configuración muscular favorezca el sprint, el trabajo de resistencia o el de tipo mixto (cf. Tihany/Apor/Fekete, 1983, 49; Binz, 1984, 33/34; Szögy y cols., 1985, 18; Norpoth, 1988, 11; Weinek, 1992, 31/32; Charitonova, 1993, 7).

Principio de la carga creciente:

El principio de la carga creciente (progresiva) se deduce de la relación proporcional entre la carga, la adaptación y el aumento del rendimiento. Según este principio, las exigencias planteadas al deportista tienen que aumentar de forma sistemática dependiendo de la preparación física, coordinativa, técnica, táctica, intelectual y de la fuerza de voluntad (cf. Thiess/Schnabel/Baumann, 1980, 34). Si las cargas de entrenamiento se mantienen constantes durante un período de tiempo prolongado, terminan perdiendo su eficacia para aumentar el rendimiento. Por tanto, las cargas constantes contribuyen sólo a mantener la capacidad de rendimiento, no a mejorarla. El aumento de la carga tiene que darse en los momentos correspondientes, teniendo en cuenta la edad cronológica (la edad en relación con la fecha de nacimiento), la edad biológica (edad según el grado en que se manifiesten los rasgos biológicos específicos de la edad), la edad de entrenamiento (período desde el inicio de un entrenamiento regular) y el nivel de la capacidad de rendimiento deportivo (cf. colectivo de autores, 1982, 61)

Principio de la relación óptima entre carga y recuperación:

El proceso de desarrollo de los fenómenos de adaptación originados por el entrenamiento discurre en fases. Distinguimos la fase de carga y la fase de recuperación, incluida la supercompensación. Después de una carga se produce una merma transitoria de la capacidad de rendimiento deportivo (caída del potencial energético), seguida de un nuevo ascenso (en la fase de recuperación) por encima del nivel de partida. Esta situación de mayor capacidad de rendimiento energético se conoce como *supercompensación*.

Si no se efectúan cargas de entrenamiento nuevas, se volverá progresivamente al nivel de partida. Si se aplican nuevos estímulos de entrenamiento en la sucesión óptima, la capacidad de rendimiento deportivo aumenta de forma continua.

Principio de la carga continua:

Las cargas continuas –en el sentido de una serie regular de entrenamientos– producen un incremento continuo de la capacidad de rendimiento deportivo, hasta alcanzar el límite del rendimiento individual, determinado genéticamente. No obstante, si se interrumpe la continuidad del entrenamiento (lesiones, entrenamiento irregular, intervalos de descanso excesivos entre las

diferentes sesiones, etc.), se producirá una pérdida de la capacidad de rendimiento. La velocidad de la caída del rendimiento se corresponde con la del ascenso: las tasas de crecimiento adquiridas con rapidez retroceden rápidamente y las adquiridas más lentamente se pierden de forma lenta.

Luego de desarrollar brevemente 4 principios, que según nuestro criterio, no pueden ser obviados de ninguna manera si lo que se pretende es brindar un programa acondicionamiento efectivo y recordándole nuevamente al lector que existen más principios del entrenamiento que lógicamente alentamos fervientemente a que se interiorice, estaremos en condiciones de pasar para hacer lo propio con los conceptos claves para el desarrollo de un programa ordenado, dicho de otra forma sumergirnos en los conceptos básicos de planificación y periodización.

Conceptos básicos de planificación y periodización

Continuando con la idea que nos propusimos a la hora del desarrollo de los principios del entrenamiento, haremos lo propio con los conceptos básicos de planificación y periodización, es decir, bajo ningún punto de vista se debe interpretar que la información desarrollada a continuación contempla todas las aristas que se deben tener en cuenta a la hora de desarrollar un programa de acondicionamiento, por lo que nuevamente el lector deberá tomar nota del autor referenciado y a la vez dedicar gran cantidad de tiempo a la lectura de literatura especializada.

Para no ser reiterativos y esperando que el lector atienda a las recomendaciones aquí dadas, pasaremos a desarrollar los conceptos que nos competen.

Los autores en los cuales nos apoyaremos para desarrollar esta sección son (García Manso, Navarro Valdivieso, & Ruiz Caballero, 2000) que en conjunto desarrollaron el libro titulado “Planificación del entrenamiento deportivo”:

En términos generales, planificar es prever con suficiente anticipación los hechos, acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe en forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro (Mestre, 1995)

Es un proceso que aparece en cualquier faceta de la vida y en todos sus niveles. Es algo que precisa realizar desde el propietario de un pequeño comercio hasta el directivo de una gran multinacional, si quieren que sus actuaciones les lleven al éxito y a la máxima rentabilidad de los recursos que posee.

La planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acciones que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr obtener un objetivo determinado (alto rendimiento).

Sánchez Bañuelos (1994) la define como el proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir al éxito.

Con ella se pretende decidir anticipadamente que se va a hacer en el futuro, como se va a hacer, cuando se va a hacer y quien lo va a hacer.

Para hacer frente a los objetivos que pretende abarcar la planificación se han creado estructuras que yendo de lo macro a lo micro pretenden darle un orden a las acciones que se llevarán adelante por parte del entrenador evitando que este caiga en la reprochable actitud de la “improvisación”, acción que creemos no tiene nada que ver con la “flexibilización” de la planificación.

Dichas estructuras (organizadas de menor a mayor) y siguiendo con los conceptos de García Manso, Navarro Valdivieso, & Ruiz Caballero, (2000) son:

Sesión de entrenamiento:

Podemos considerar la sesión como la estructura elemental del proceso de organización del entrenamiento.

Cada sesión de trabajo quedará sujeta al número, orientación y distribución de los ejercicios seleccionados para su desarrollo.

Microciclos:

La estructura de un microciclo está constituida por una serie de sesiones de entrenamiento, organizado de forma racional en un corto periodo de tiempo.

Representan los primeros fragmentos relativamente acabados del proceso de entrenamiento. Matveiv (1985) lo interpreta como un fragmento completo del meso ciclo de entrenamiento.

Debe, por lo tanto, incluir todos los elementos previstos en el meso ciclo. Esta estructura de trabajo del proceso de entrenamiento siempre incorpora dos partes: una estimuladora y otra de restablecimiento.

Su duración mínima es de dos días de entrenamiento, mientras que la máxima duración raramente alcanza los 14 días, siendo la duración más utilizada, por razones prácticas de adaptación a los hábitos laborales y culturales de la mayor parte de la población, la de siete días. Casi siempre suelen terminar con días de recuperación, siendo las estructuras más utilizadas las siguientes: 6/1; 5/2; 3/1; 2/1.

Mesociclo:

El mesociclo sirve para configurar a medio plazo, esto es, a varias semanas vista, secciones del proceso de entrenamiento, con el objetivo de trabajar fases definidas del desarrollo o asentamiento de la forma deportiva hasta llegar a la forma máxima (cf. Starischka, 1988, 20; Egger, 1992, 31 en (Weineck, 2005)).

Macro ciclo:

El plan de entrenamiento anual nos informa sobre el modo de configurar el proceso de entrenamiento anual del deportista o del grupo. Es, por tanto, una concreción del plan plurianual para el año en cuestión e incluye (Weineck, 2005):

- Los diferentes objetivos de entrenamiento e intereses principales en el transcurso del año
- La planificación de la carga
- La planificación del diagnóstico del rendimiento
- La planificación de la competición, incluyendo las competiciones de profundización, de preparación y de prueba
- La planificación del proceso de evaluación

Bibliografía

García Manso, J. J., Navarro Valdivieso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (2000). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Paidotribo.