

# **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**

Se trata de directrices generales que se utilizan a la hora de plantear la estrategia del entrenamiento de un deportista.

## **PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE**

Los deportistas tienen que saber para qué entrenan, para ello el entrenador ha de elaborar los objetivos junto al deportista, que se someterá a controles y test para ver su evolución.

## **PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD**

Se trata de que en las fases iniciales de creación del deportista busquemos un desarrollo armónico sin especialización hasta bastante más adelante, unos 2-3 años más tarde. El trabajo multilateral favorecerá que el dominio de mayor cantidad de movimientos, ya que el desarrollo en uno sólo perjudicaría a los demás.

## **PRINCIPIO DE ESPECIALIZACIÓN**

Para dirigir a un deportista a un deporte o especialidad concreta. La especialización debe ser continua y progresiva, y en las fases iniciales con deportistas jóvenes, seguiremos manteniendo estímulos multilaterales en algunas sesiones.

## **PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN**

Ante un mismo estímulo/entrenamiento/esfuerzo, la adaptación es distinta según las personas por diferentes factores como la herencia, la motivación o las influencias ambientales. Por tanto, estos estímulos deben ser lo más personales posible.

## **PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD**

Este principio establece que para que exista adaptación tenemos que tener estímulos específicos en los grupos musculares que trabajamos y el tipo de movimiento de cada articulación.

## **PRINCIPIO DE LA VARIEDAD**

Un alto volumen de entrenamiento supone la repetición de ejercicios y cargas al llegar a un determinado nivel. Deben variarse lo más posible los ejercicios, forma de trabajo, teniendo en cuenta que tendrán que mantenerse similitudes a la técnica del deporte o las capacidades necesarias de ese deporte.

## **PRINCIPIO DE CONTINUIDAD**

Plantea la sucesión regular de unidades de entrenamiento para que no existan grandes períodos de descanso. Los ejercicios aislados o distantes no producen efectos en el proceso de adaptación. Sólo la repetición garantiza la fijación de hábitos y conocimientos, la estabilidad de la técnica y la adquisición de experiencia.

## **PRINCIPIO DE LA ACCIÓN INVERSA**

Todo lo que se gana con tiempo y gran esfuerzo entrenando se pierde rápidamente si se deja de entrenar. No se debe abandonar el entrenamiento de golpe.

## PRINCIPIO DE LA RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y DESCANSO

Plantea la necesidad de un cierto tiempo de recuperación después de una carga para poder superar sin problemas una carga similar futura. Se relaciona con el principio de continuidad y una buena relación entre ambos principios supone una mejora físico-deportiva.

## PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN

Se basa en el aumento o variación de la carga externa a lo largo del proceso de entrenamiento, ya que si el estímulo a seguir fuera constante, después de una primera fase de evolución, llegaría un estancamiento y a continuación una regresión del rendimiento. En los jóvenes, el aumento de los esfuerzos debiera respetar un orden: frecuencia de estímulo, volumen de la carga e intensidad del estímulo.

## PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO

Relacionado con el Principio de Continuidad, establece que no se debe acelerar el proceso de entrenamiento ya que este no producirá el efecto deseado y podría aumentar el riesgo de lesiones.

## CONTENIDOS, MEDIOS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Se trata de 3 elementos distintos del entrenamiento que hemos de diferenciar.

Los **CONTENIDOS** serían los ejercicios empleados en el entrenamiento, si se habla de gesto técnico (GT) en el entrenamiento, los contenidos se clasifican:

-**Generales**: no guardan relación con el GT e influye sobre las capacidades de base.

-**Específicos**: contienen algunos elementos coincidentes con los del GT.

-**Competitivos**: casi idénticos o iguales al GT

Pero la diferencia mayor se establece entre los **ejercicios de asimilación** o aquellos que permiten el aprendizaje de la técnica y los **ejercicios de aplicación** que mejoran o desarrollan la musculatura necesaria para realizar bien la técnica.

Los **MEDIOS** son los que posibilitan hacer los ejercicios: equipamientos, materiales, información, organización, etc. Lo importante es que se ajusten al contenido del entrenamiento y contribuyan a su realización.

Los **MÉTODOS** son la **programación** de los entrenamientos. Esta programación debe tener los siguientes componentes: volumen, intensidad y frecuencia **en función del objetivo**.

## COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO

**Volumen**: cantidad total de actividad realizada en el entrenamiento. Es un componente cuantitativo, y lo componen el tiempo, la distancia recorrida, los kilos levantados, el número de repeticiones... Tiene que repetirse un mismo volumen varias veces para que se produzca una adaptación.

Se puede **aumentar el volumen** de entrenamiento:

- Prolongando la duración de la sesión de entrenamiento.
- Aumentando el número de sesiones de entrenamiento por semana.
- Aumentando el número de repeticiones.
- Aumentando la distancia a cubrir o los kilos a levantar.

**Intensidad:** es un componente cualitativo del trabajo realizado en un período determinado de tiempo que se establece en porcentajes:

Bajo = 30-50%

Submáximo = 80-90%

Intermedio = 50-70%

Máximo = 90-100%

Medio = 70-80%

Supramáximo (¿)= 100-105%

Se mide también según la frecuencia cardíaca durante el ejercicio, por concentración de lactato en sangre...

Se puede **aumentar la intensidad** del entrenamiento:

- Aumentando la velocidad en una misma distancia
- Disminuyendo los intervalos de descanso entre las repeticiones o series.

La **relación** entre **volumen / intensidad** establece que en principio, a mayor intensidad, menor volumen y al contrario, pero una vez alcanzado cierto nivel deportivo deben combinarse ambos con una exigencia elevada.

La **intensificación del entrenamiento** se logra principalmente por la elevación de la intensidad y más adelante por la reducción del tiempo de descanso.

**Frecuencia:** las capacidades de entrenamiento aumentan más rápido cuanto más frecuente sea el entrenamiento, siempre que la carga sea eficaz. Para principiantes se recomiendan de 3-5 sesiones/semana, para avanzados de 6-8 sesiones/semana y para profesionales de 8-12 sesiones/semana.

## FASES/PERIODOS ANUALES DEL ENTRENAMIENTO

Las **fases/períodos** del entrenamiento determinan las cargas de entrenamiento que deben aplicarse en cada momento de la temporada de un deportista. Las cargas de entrenamiento se establecen de acuerdo al nivel inicial del deportista siguiendo los principios y componentes del entrenamiento que ya hemos tratado anteriormente.

PERIODOS	PROPOSITO PRINCIPAL
Fase/Período Preparatorio	Desarrollar los componentes de la aptitud física
Fases/Período Competitivo	Perfeccionar la forma deportiva desarrollada durante el Período Preparatorio.
Fases/Período Transitorio	Restauración física, mental y emocional del deportista.

1) Fase preparatoria (pre-temporada):

a) Objetivo principal:

Desarrollar a niveles óptimos los componentes de la aptitud física del atleta.

b) Subdivisiones:

- Etapa de preparación/acondicionamiento general.
- Etapa de preparación/acondicionamiento específico.

2) Fase competitiva (período principal de la temporada):

a) Objetivo principal:

Refinar los logros alcanzados durante la fase preparatoria.

b) Subdivisiones:

- Fase pre-competitiva/de mantenimiento.
- Fase de las competiciones principales.

3) Fase transitoria (fuera de la temporada).

a) Característica principal:

Fase que ocurre de forma automática después de la etapa competitiva. Hay una bajada considerablemente de las cargas de frecuencia, intensidad y volumen de entrenamiento. Es una fase de recuperación activa.

