



Salud MG Kinesiología

76.956.261-3

Nueva Providencia 2155, Torre B – Of. 1111

Providencia, Santiago

Fono: +56 9 5708 0822

Principios

Entrenamiento y Reintegro Deportivo

Individualidad

No todos estamos creados con la misma capacidad para adaptarnos al entrenamiento deportivo. La herencia desempeña una función importante en la determinación de la rapidez y el grado con el que nuestro cuerpo se adapta al programa de entrenamiento. Excepto en el caso de los gemelos, no hay dos personas que tengan exactamente las mismas características genéticas, por lo que los individuos es poco probable que muestren las mismas adaptaciones a un programa determinado. Las variaciones en los ritmos de crecimiento celular en el metabolismo y en la regulación nerviosa y endocrina llevan a variaciones individuales.

Especificidad

Las adaptaciones al entrenamiento son altamente específicas dependiendo del tipo de actividad y del volumen e intensidad del ejercicio ejecutado para mejorar la potencia muscular. Por ejemplo, el lanzador de pesos no pondrá el énfasis en las carreras de fondo que tiene el entrenamiento contra resistencia que es lento y de baja intensidad. Del mismo modo el corredor de fondo no se concentrará en el entrenamiento interválico propio de los sprinters. Entrenar la fuerza es totalmente diferente al entrenamiento de resistencia.

Desuso

La mayoría de los deportistas están de acuerdo en que el ejercicio físico regular mejora la capacidad de sus músculos para generar más energía y resistir la fatiga. El entrenamiento de resistencia mejora nuestra capacidad para llevar a cabo mayores esfuerzos durante períodos largos de tiempo, pero sí interrumpimos los entrenamientos nuestro nivel de rendimiento caerá a un nivel que solo satisface las exigencias de la actividad cotidiana.



Salud MG Kinesiología

76.956.261-3

Nueva Providencia 2155, Torre B – Of. 1111

Providencia, Santiago

Fono: +56 9 5708 0822

Sobrecarga progresiva

Dos conceptos importantes, 'sobrecarga' y 'entrenamiento progresivo', forman la base de todo entrenamiento. Para aumentar nuestras capacidades físicas se deben incorporar estos componentes. Por ejemplo, para ganar fuerza hay que sobrecargar los músculos lo cual significa que hay que cargarlos más allá del punto en que normalmente están cargados. El entrenamiento de resistencia progresivo implica que a medida que los músculos se fortalecen, es preciso aplicar una resistencia proporcionalmente mayor para estimular un nuevo incremento de fuerza. Como ejemplo: consideramos a un hombre joven que sólo puede realizar 10 repeticiones, usando 68 kg de peso. Con una semana o dos de entrenamiento contra resistencia deberá ser capaz de aumentar a 14 o 15 repeticiones en el mismo peso, luego al añadir 2,5 kg, sus repeticiones se reducirán a 8 o 10.

Días duros/fáciles

Los deportistas serios y los entusiastas de la forma física tienden a entrenar duro la mayoría de los días de la semana durante meses. Entrenar duro comprende entrenar a diario a gran intensidad durante mucho tiempo, o ambas cosas a la vez, lo cual introduce poca variación al volumen total de entrenamiento. Está comprobando que el cuerpo empieza a sufrir adaptaciones negativas en estas condiciones. Dejar el día después de un entrenamiento como intervalo de gran intensidad, como un día fácil de entrenamiento, que pueda consistir en una carrera lenta de 8 km se le conoce como un período recuperación activa, que permite que el cuerpo esté mejor preparado para el siguiente día entrenamiento intenso.

Periodización

Estrechamente relacionado con el principio de los días duros y fáciles el principio de periodización es la disposición en ciclos graduales de la especificidad de la intensidad y el volumen de entrenamiento, así conseguir niveles máximos de forma física para la competición.