

CAPITULO 1.-

CONCEPTOS BÁSICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo busca la mejora del rendimiento deportivo en una forma que no es el mero reflejo de unos factores puntuales. De este modo, el papel del entrenador es “dirigir un proceso que se traduce en la minimización de la impredecibilidad del rendimiento”. Este papel describe todo aquello del entrenador de alta competición, cuyo contexto es esencial para (1) su estabilidad y continuidad durante un amplio periodo de tiempo, (2) el compromiso con un objetivo, (2) la participación frecuente y regular del deportista, (3) la progresión planificada en las cargas de trabajo, y (4) el control de las numerosas variables que influyen en el rendimiento. El nivel de compromiso y demandas de entrenamiento de tales circunstancias determinan el potencial para que un estado determinado de rendimiento se desarrolle.

Los entrenadores tienen la responsabilidad, especialmente con deportistas de elite y de alto nivel, de implementar un proceso de entrenamiento que sea coherentemente y adecuadamente planificado y monitorizado, y en el cual esté siempre presente la mejora y el bienestar del deportista mediante una cuidadosa regulación de los factores de la carga de entrenamiento. La mayor parte de los principios que se discuten aquí son aplicables a cualquier deporte y a cualquier nivel de rendimiento deportivo.

1.1. El concepto de entrenamiento deportivo

Bajo este epígrafe pretendemos contestar a las siguientes preguntas:

1.1.1. ¿Qué es entrenamiento?

Para comprender a fondo el fin del entrenamiento debemos considerar **sus tres** componentes principales (**figura 1.1**):

- La prestación deportiva y la capacidad de prestación deportiva
- El entrenamiento deportivo
- La competición deportiva

Cada uno de estos componentes se definen como teoría de la prestación, teoría del entrenamiento y teoría de la competición. El término teoría se utiliza aquí para indicar un aspecto parcial de los que se conoce como la Ciencia del Entrenamiento.

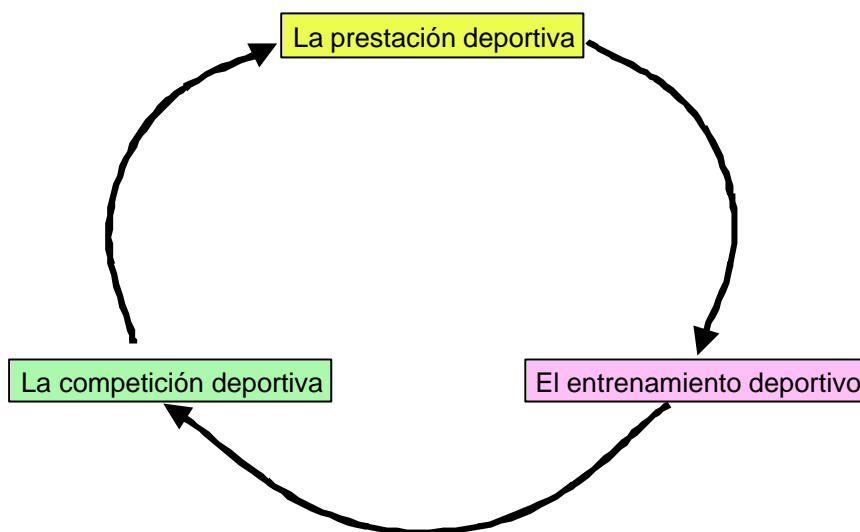


Figura 1. 1.- Componentes principales del entrenamiento deportivo

Por tanto, los conocimientos de los conceptos fundamentales de la Ciencia del entrenamiento comprenden los objetos de estudio propios de las componentes fundamentales, es decir, la “prestación”, el “entrenamiento” y la “competición”

Se consideran objeto de estudio dentro de *la teoría de la prestación*:

- La prestación (éxito, exigencia de esfuerzo, sollicitación, fatiga, recuperación, sistema funcional)
- Objetivos de la prestación (estructura de la prestación modelo funcional de la prestación, diagnóstico de la prestación)
- Capacidad de la prestación, disponibilidad de la prestación, nivel de la prestación, factores de la prestación (Fundamentos de la prestación: capacidades mentales, coordinativas, estratégico-tácticas y condicionales(fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)
- Componentes de la prestación (condición física, técnica deportiva, estrategia, táctica)
- Parámetros de la prestación
- Características de la prestación
- Acción (regulación del movimiento, coordinación del movimiento)
- Desarrollo de la prestación (mecanismo de acción, adaptación, supercompensación, aprendizaje motor, organización de la información motora)
- Ontogénesis de los movimientos

Se consideran objeto de estudio dentro de *la teoría del entrenamiento*:

- El entrenamiento (objetivo, contenido, intensidad, volumen, método, ejercicio, efecto y nivel de entrenamiento)
- Carga de entrenamiento (zona de carga, dinámica de carga, intensidad de carga, volumen de carga, compensación).
- Entrenar (preparación, calentamiento, ejercitación, ejercicio, medios de entrenamiento).

- Sistema de entrenamiento (división en ciclos, periodización, planificación del entrenamiento, proyecto del entrenamiento, valoración del entrenamiento, análisis del entrenamiento, control del entrenamiento)
- Etapas del entrenamiento (entrenamiento inicial, entrenamiento básico, entrenamiento de desarrollo, entrenamiento de transición al alto nivel, entrenamiento de máxima prestación).
- Aptitud (diagnóstico de la aptitud, diagnóstico de la aptitud)
- Detección (detección del talento)
- Selección (selección del talento)
- Entrenador
- Deportista

Se consideran objeto de estudio dentro de la *teoría de la competición*:

- Función de la competición (competición de entrenamiento, competición de construcción, competición de verificación, competición de selección, competición importante, competición de eliminación, competición de calificación, competición para clasificación, competición individual, competición de equipo, torneo, series de competición)
- Sistema de competición
- Concepción (proyecto) de la competición
- Preparación para la competición (preparación inmediata a la competición, preparación para la entrada en competición)
- Instalaciones de competición
- Equipamientos de competición

Para llevar a cabo el entrenamiento se necesita una carga o estímulo que permita que se produzcan unas determinadas adaptaciones en el organismo (**figura 1.2**). (De momento, vamos a considerar la carga de entrenamiento como el conjunto de formas de entrenamiento realizadas por un deportista. Una ampliación sobre este concepto lo desarrollaremos en el **capítulo 2**). Estas adaptaciones se manifiestan en una mejora de la prestación deportiva, un resultado o en un rendimiento en la competición. Pero para que estas mejoras se produzcan es necesario utilizar unos procedimientos, procesos y métodos adecuados y respetar unas leyes o principios básicos que regulan el entrenamiento.

Sin embargo, el entrenamiento no debe verse solo desde el punto de vista de su ejecución. El entrenamiento es un proceso global que abarca un conjunto de procesos individuales y de medidas que de forma sistematizada y planificada, y de acuerdo con las leyes de evolución del rendimiento interactúan y dependen entre sí.



Figura 1. 2.- Entrenamiento y rendimiento

1.1.2. ¿Cómo se lleva a cabo?

El entrenamiento se ha de considerar como un proceso en el que interviene en gran medida una serie de decisiones que hay que adaptar en diversos momentos del proceso de entrenamiento. Para contestar a esta pregunta deberemos hacer un análisis de las partes que integran dicho proceso y que contestaremos en el apartado siguiente:

1.2. El proceso de entrenamiento

Es poco probable que la práctica de entrenamiento se cubra adecuadamente si solo se considera la monitorización de los factores causales que se producen en un estado determinado de rendimiento deportivo e ignoran la complejidad e interdependencia de los elementos del proceso.

Una descripción conceptual más completa del proceso de entrenamiento ha sido ofertada por Lyle (1996), donde los conceptos claves del proceso se identifican como:

- Una base de información
- El conocimiento y las destrezas del entrenador
- Las capacidades del deportista
- El análisis del rendimiento
- Los mecanismos que regulan el proceso
- La progresión sistematizada
- La forma de operar los mecanismos para regular el proceso
- La determinación de objetivos
- La planificación
- El programa de preparación
- El programa de competición
- La individualización

Algunos de estos conceptos claves son obviamente pertinentes al entrenamiento *per se*. Pero existen sub-procesos genéricos sin los cuales el proceso de entrenamiento y la práctica de entrenamiento llegarían a ser menos sistemáticos y menos controlados. Una interpretación contextual de estos conceptos claves nos indican que la gestión del rendimiento depende de la capacidad del entrenador para asegurar que la progresión sistematizada se logre según la forma de operar los mecanismos para regular el proceso. Los mecanismos dependen de la información disponible, la planificación y la monitorización.

Lamentablemente, esto queda bastante lejos del proceso actual de la práctica de entrenamiento, ya que son muchos los entrenadores que no operan de forma sistematizada (Lyle, 1992), ignoran la planificación y la regulación, y parecen trabajar más con tomas de decisiones intuitivas a corto plazo.

El modelo de proceso que presentamos aquí contempla el ajuste a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento con el objetivo de mejorar el rendimiento (Grosser et al., 1988). Las medidas individuales de este proceso están relacionadas entre sí en una especie de proceso cíclico que se desarrolla en cinco fases y que han sido readaptados para explicarlo sintéticamente en las siguientes diapositivas.

Dichas fases se concretan en las siguientes acciones (**figura 1.3.**):

PRIMERA FASE: Diagnóstico (análisis) del estado actual de rendimiento y determinación de las etapas de entrenamiento.

SEGUNDA FASE: Determinación de los objetivos y resultados estandarizados y planificación del entrenamiento.

TERCERA FASE: Realización del entrenamiento.

CUARTA FASE: Control del entrenamiento y la competición

QUINTA FASE: Evaluación y comparación con resultados estandarizados y retroalimentación.

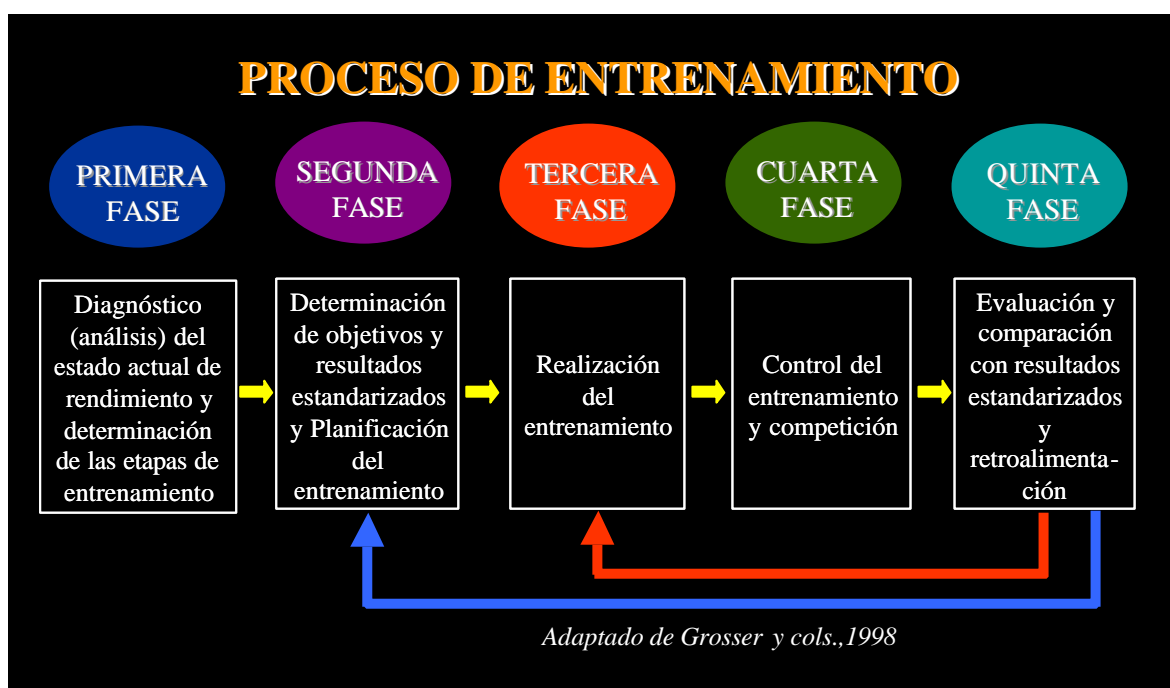


Figura 1. 3.- Proceso del entrenamiento deportivo

1.3. El rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo se puede definir desde diferentes puntos de vista de la Ciencia.

•**Pedagogía del entrenamiento:** El rendimiento es la unidad entre realización y resultado de una acción motriz deportiva, basada en unas normas o reglas determinadas

•**Física:** El rendimiento es el cociente entre trabajo y tiempo empleado en dicho trabajo:

Rendimiento(P) = trabajo(W)/tiempo(t);

puesto que: $W = \text{Fuerza (F)} \times \text{Distancia (s)}$, resultará:

$P = F \cdot s/t$; y puesto que velocidad (v) = s/t , resulta:

Rendimiento (W) = fuerza por velocidad, $P = F \cdot v$

•**Fisiología:** El rendimiento es la cantidad de energía transformada por unidad de tiempo.

•**Psicología:** El rendimiento es la superación cuantificable de tareas-test establecidas o bien el logro de capacidades específicas cognitivas

Ya hemos señalado que el objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo. Por lo tanto, es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo.

El concepto de rendimiento deportivo está relacionado con el resultado de una acción o de una sucesión de acciones (el tiempo obtenido, la longitud medida, los puntos asignados, el número de goles, etc.) y la ejecución (la respuesta a la carga o la dificultad de la acción solicitada).

La unidad entre resultado y ejecución es particularmente evidente en los deportes técnicos como la gimnasia rítmica o el patinaje artístico, en la que el objeto de la valoración parte del jurado en la ejecución de la acción en su conjunto.. Por tanto, el rendimiento deportivo viene así definido:

“Unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión de compleja de acciones deportivas, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, que son socialmente estables” En: Schnabel,G.; Harre, D., Borde, A. (1998): *Scienza dell’allenamento*. Arcadia:Vignola, p. 37

1.3.1. Modelo general del rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo depende de los componentes del rendimiento (como se realiza), las condiciones en las que se lleva a cabo el rendimiento y factores del rendimiento:(técnicos, tácticos, condicionales, psíquicos y constitucionales o morfológicos) que se ven influenciados entre si y que dibujan lo que sería un modelo general del rendimiento deportivo.

Partiendo de este modelo general, es fácil deducir que cada actividad deportiva tendrá un modelo de rendimiento deportivo específico en función del tipo y la relevancia de sus componentes, condiciones y factores específicos (figura 1.4.).

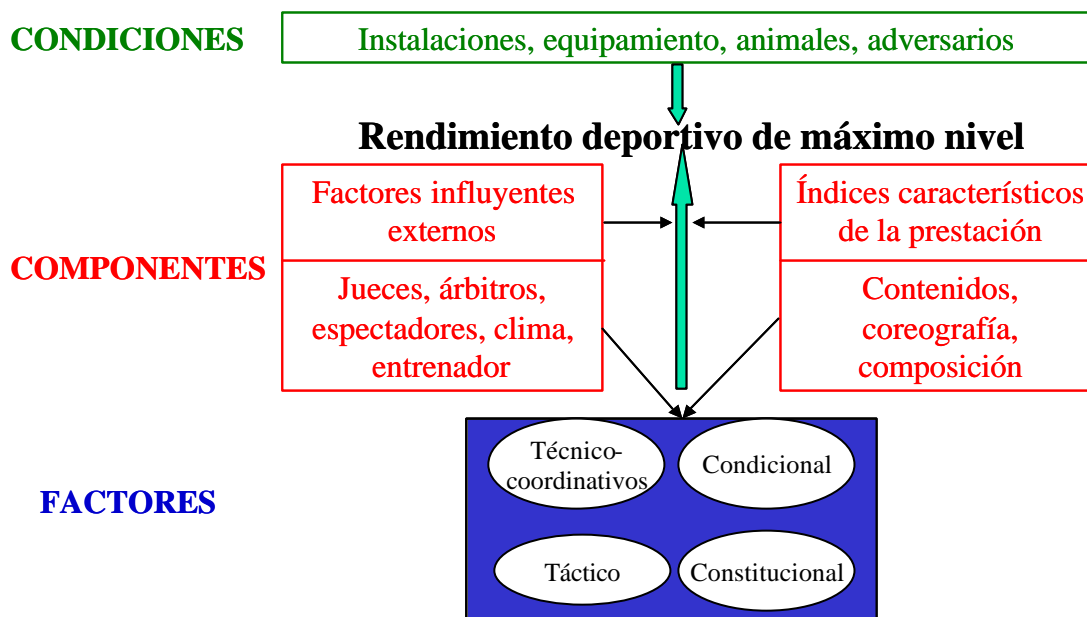


Figura 1. 4.- Modelo general del rendimiento deportivo

1.3.2. Componentes del rendimiento deportivo

El conocimiento de la estructura del rendimiento deportivo tiene una gran importancia para el desarrollo sistemático del entrenamiento. Las diferentes capacidades y condiciones concretas que influyen en el rendimiento deportivo no se deben considerar como aislables, es decir, todas las componentes tienen una fuerte influencia entre sí, aunque sus relaciones tienen un cierto nivel de solapamiento.

En este contexto, es necesario señalar que el ser humano posee un complejo funcional de sistemas, a pesar de disponer de un amplio espectro de posibilidades funcionales. Es por ello, por lo que es científicamente indemostrable determinar exclusivamente los mecanismos específicos que sean responsables de la técnica, de la fuerza o de la velocidad.

El modelo estructural que se presenta recoge seis ámbitos (figura 1.5):

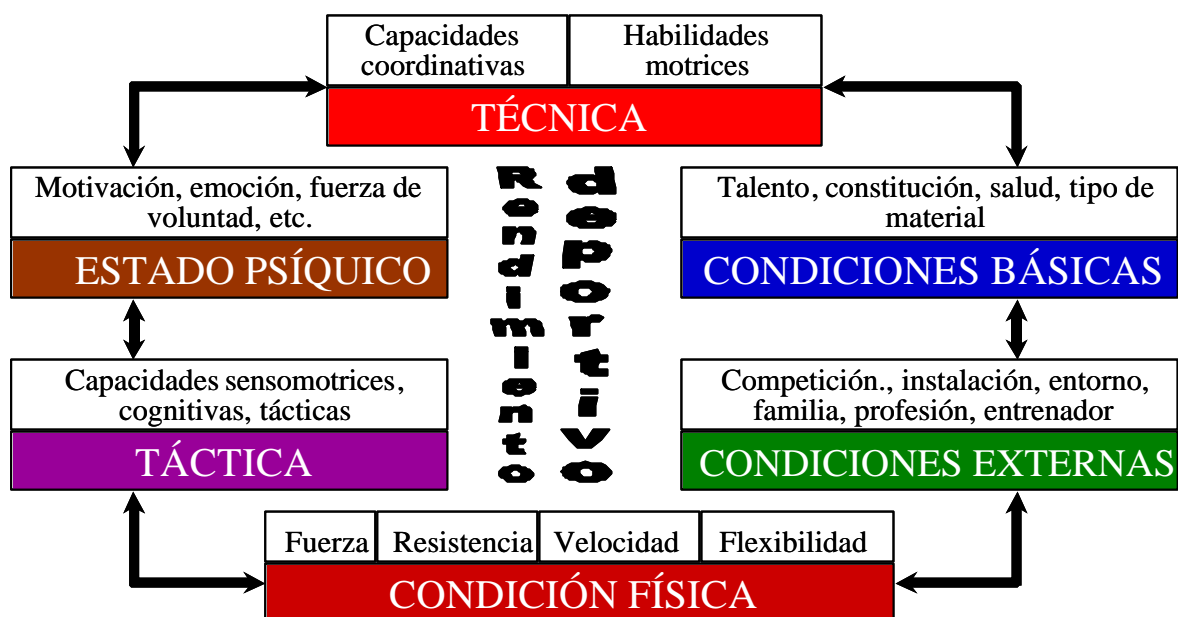


Figura 1. 5.-El rendimiento y sus posibles componentes

1. Técnica, subdividida en:

- *Capacidades coordinativas* generales, como la capacidad de diferenciación, de adaptación y de aprendizaje, entre otras;
- *Habilidades motrices*, que se pueden subdividir, a su vez, en las llamadas *elementales* (reptar, andar, correr, saltar, etc.) y específicas-deportivas (técnicas de natación, elementos gimnásticos-deportivos, etc.).

En general, las capacidades de coordinación se consideran como requisitos para las estructuras de las técnicas de movimientos, las cuales, además, se pueden caracterizar por su estructura, precisión, ritmo, velocidad, frecuencia, elasticidad, continuidad, etc.

2. Condición física, subdividida en:

- Capacidades mayoritariamente condicionadas por la energía, como la resistencia (*resistencia aeróbica y anaeróbica*) y la fuerza (*resistencia de fuerza*)
- Capacidades condicionadas en gran parte por la coordinación, como la *velocidad* (tiempo de reacción, velocidad de movimiento y velocidad cíclica), la *flexibilidad* (estática y dinámica) y la fuerza (*fuerza máxima y fuerza explosiva*).

3. Táctica o capacidades táctico cognitivas. Especifican los procesos de percepción (incluyendo la sensorial), interacción e intelectuales (estratégicos) en el rendimiento deportivo.

4. Estado psíquico o capacidades psíquicas. Ponen en marcha la activación neuronal. Son, ante todo, la voluntad, la fuerza de voluntad, la actitud la motivación, el temperamento, el carácter, etc.

Los ámbitos de las capacidades psíquicas y táctico-cognitivas se denominan en su conjunto como *regulación psíquica*.

5. Condiciones básicas. Son aquellos componentes que mantienen el desarrollo del rendimiento dentro de unos determinados límites, como por ejemplo, el talento, la salud, la constitución física (talla, composición de las fibras musculares, porcentaje graso, etc.) y el el tipo de material técnico (bañador, esquís, balones, raquetas, etc.).

6. Condiciones externas, como el tiempo, el clima, las condiciones de la instalación (características del suelo, tipo de corcheras en la piscina, etc.), espectadores, ambiente de competición, condiciones familiares, profesionales y económicas, interacciones entre entrenador y deportista, que pueden influir también en el rendimiento deportivo

1.4. El sobreentrenamiento

El **sobreentrenamiento** es un proceso que se origina cuando se produce una gestión inadecuada de los agentes estresantes sobre el deportista. Los factores físicos, psicológicos y emocionales que intervienen en este estado de sobreentrenamiento contribuyen a la disminución crónica del rendimiento deportivo.

1.4.1. Interdependencia del sobreentrenamiento y la gestión del proceso de entrenamiento.

Para asegurar la mejora en el rendimiento del deportista es necesario introducir cargas de entrenamiento elevadas. Cuando el periodo de tiempo entre estas **cargas** de entrenamiento (incluidas también las competiciones) es insuficiente para la recuperación y el descanso, sus efectos acumulativos pueden llevar a una disminución del estado de adaptación al entrenamiento del deportista y, en consecuencia, al sobreentrenamiento. La **frecuencia**, la **duración** y la **intensidad** de entrenamiento implicadas en este proceso son también características de los elementos esenciales del proceso de entrenamiento para la mejora del rendimiento. Según cómo este proceso sea gestionado por el entrenador a través de la planificación, la monitorización y la regulación, podrá disponerse de un apoyo directo, más o menos efectivo, sobre el estado de entrenamiento del deportista.

El síndrome de sobreentrenamiento, como mecanismo causal, es la fase final en un proceso que proviene de un sobreesfuerzo (a veces referido como “sobreentrenamiento local”) y una sobrecarga (desequilibrio a corto plazo entre stress y adaptación, también denominado “sobreentrenamiento a corto plazo” o “overreaching”). El término “síndrome” connota, en si mismo, una agrupación característica de factores en los que una serie de acontecimientos que se suceden de forma continua, acumulativa y, posiblemente, predecibles, conducen a unas respuestas características. En base a ello, centraremos nuestra argumentación en los siguientes aspectos:

1. El sobreentrenamiento resulta frecuentemente de una implementación inapropiada del proceso de entrenamiento.
2. El sobreentrenamiento puede prevenirse mediante la implementación efectiva de una planificación adecuada, un seguimiento efectivo y continuo y una cuidadosa regulación de los factores de la carga de entrenamiento.
3. Con el fin de evitar el sobreentrenamiento en el nivel de alto rendimiento, es fundamental poner atención en los objetivos de rendimiento, los principios de la teoría del entrenamiento y los programas de entrenamiento individualizados.
4. El entrenamiento improvisado, mal gestionado, no aporta la información continuada que se necesita para detectar las señales de alarma que conducen al sobreentrenamiento lo más pronto posible.
5. Una forma de aportar recursos para conocer mejor las influencias potenciales sobre el estado de adaptación al entrenamiento del deportista es poner la

atención sobre el amplio espectro de variables que acompañan al proceso de entrenamiento, y no solo en lo que supone una perspectiva restringida, basada exclusivamente en el programa de acondicionamiento físico.

El elemento definidor del proceso de entrenamiento está en la facultad de controlar las variables que influyen en el rendimiento deportivo. Si se demuestra que el sobreentrenamiento se produce por la mala gestión de alguna de estas variables, es lógico pensar que una poderosa medida preventiva para reducir la incidencia del sobreentrenamiento debe ser la preocupación sobre una buena práctica del entrenamiento, centrada en todas las partes que constituyen el proceso de entrenamiento.

1.4.2. Concepto y tipos de sobreentrenamiento

Lehman *et al.* (2000) definen el estado de sobreentrenamiento como una *discrepancia entre stress > recuperación*. Desde el punto de vista del entrenamiento, se entiende como una disminución del rendimiento debido a una inadecuada gestión de la carga de trabajo, la cual puede atribuirse a un exceso de **volumen** y/o **intensidad** y/o recuperación. Por tanto, la magnitud de la carga que se aplique en el entrenamiento es la que determinará la posibilidad de capacidad de rendimiento y, en consecuencia, los diferentes estados de sobreentrenamiento (**figura 1.6**).

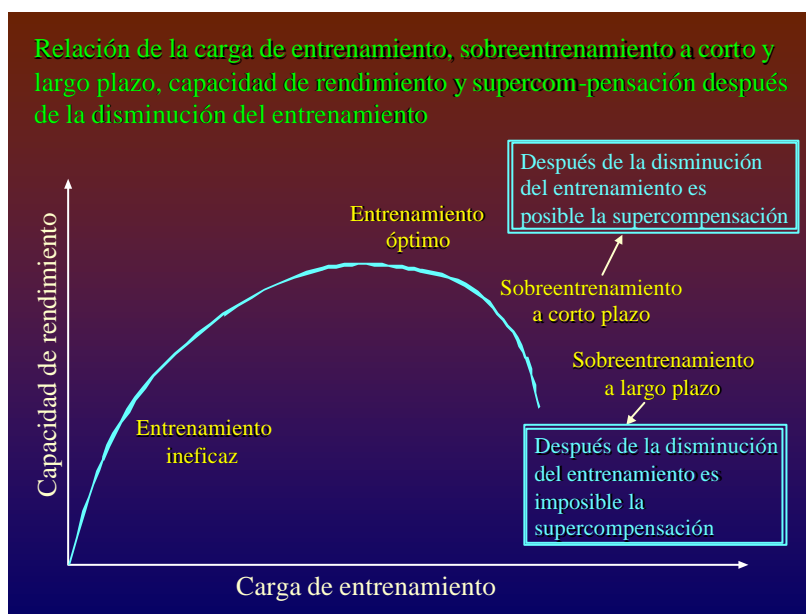


Figura 1. 6.- Relación entre la carga de entrenamiento, sobreentrenamiento a corto y largo plazo, capacidad de rendimiento y supercompensación. Adaptado de Lehman *et al.* (2000)

La gestión de la carga de entrenamiento puede provocar un incremento de las posibilidades de rendimiento si esta es apropiada o, por el contrario, una disminución

del mismo si es errónea (**figura 1.7**). Así pues, el entrenador debe tener siempre presente la adecuada gestión de entrenamiento que permita la **supercompensación** de forma regular.

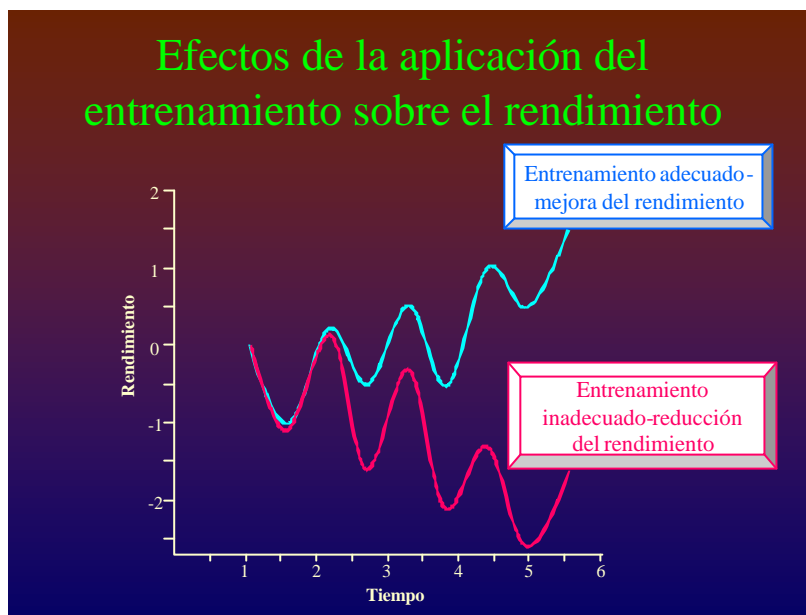


Figura 1. 7.-Efectos de la gestión de la carga de entrenamiento sobre el rendimiento

Dado que el sobreentrenamiento es, sobretodo, un entrenamiento erróneo, la forma de combatirlo es a través de una actuación óptima del entrenamiento que evite que se produzca este estado. Para que esto ocurra se debe poner la atención en los siguientes puntos:

- planificación y construcción del entrenamiento, **periodización** adecuada;
- evitar la acumulación de la fatiga: proceso suficiente de recuperación después de una carga elevada, aplicación correcta de la alternancia entre carga y recuperación;
- evitar la monotonía y los estereotipos de entrenamiento (que junto con el punto anterior exigen una correcta estructuración del **microciclo** y de la **sesión** de entrenamiento);
- creación de un ambiente social e individual libre de conflictos;
- absoluta confianza en la colaboración entre el deportista, entrenador y médico deportivo

En definitiva, el entrenador necesita:

1. Saber que buscar.
2. Hacer una diagnosis temprana.
3. Tener datos suficientes para fines comparativos.
4. Tener un control suficiente de las variables de carga para tomar la acción preventiva y/o correctiva.

5. Tener un conocimiento amplio y el entendimiento suficiente del deportista para poder capaz de responder tanto a los bajones como a los despuntes de rendimientos y, de este modo, disponer de una mejor intuición para descubrir los errores.

Sin embargo, el proceso de entrenamiento debe contemplar todas las variables que influyen en el rendimiento, incluidas tanto el estilo de vida y las aspiraciones del deportista, cómo las relaciones interpersonales. La calidad de su interacción permite detectar, entre otras cosas, los factores emocionales y psicológicos que causan o producen el sobreentrenamiento. Así pues, es obvia la importancia de la contribución y las respuestas del deportista. Por ejemplo, Mackinnon y Hooper (1994) han sugerido que una de las mejores formas para monitorizar el entrenamiento sería a través de los diarios de entrenamiento de los nadadores.

1.4.3. El sistema de entrenamiento para prevenir el sobreentrenamiento

Es más importante prevenir el sobreentrenamiento que tratarlo (Crampton y Fox, 1987; Fry *et al.*, 1991). Debido a que el sobreentrenamiento puede producirse por la prolongación en el tiempo de un volumen y/o intensidad excesivos, los entrenadores necesitan equilibrar los componentes del entrenamiento (volumen, intensidad y densidad) con el fin de promover una adaptación de entrenamiento óptima y prevenir el sobreentrenamiento. Por tanto, es esencial una planificación cuidadosa, estimándose las cargas de entrenamiento para cada uno de los deportistas (incluso a pesar de las dificultades del entrenamiento individualizado en los deportes de equipo), y los periodos de regeneración adecuados para evitar la fatiga excesiva.

Los entrenadores han adoptado diversas técnicas para aportar un equilibrio adecuado al entrenamiento. Probablemente las más conocidas y más ampliamente utilizados son la periodización (Bompa, 1987; Fry *et al.*, 1991, 1992a, 1992b, 1992c) y el entrenamiento cíclico. Fry *et al* (1991:55), citando la influencia de Bompa, (1983, 1987) y de Harre (1987), definieron la periodización en los siguientes términos: “ *Diversos tipos de entrenamiento que son enfatizados en las fases apropiadas del año de entrenamiento y en la carrera del deportista, en base a que el desarrollo de algunas capacidades son prerequisites para el desarrollo de otras y que las funciones neuromusculares, cardiorespiratorias, anatómicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y otras se logran progresivamente durante un periodo largo de tiempo*”.

La periodización conduce, por tanto, a la modificación del entrenamiento dentro de unas pautas bien establecidas y basadas en la evaluación continuada del progreso en el entrenamiento Como Fry *et al* (1991:57) señala: “ *Facilita una estructura para incorporar periodos de elevados entrenamientos y regeneración en una proporción y volumen adecuados en el programa de entrenamiento*”

Normalmente, la periodización involucra la división de 52 semanas del año de entrenamiento distribuidas en 1 a 5 ciclos competitivos denominados macrociclos

(figura 1.8). La estructuración de estos macrociclos en unidades de planificación más pequeñas (**periodos**, **fases**, **mesociclos**, **microciclos**) dependen de los modelos de planificación utilizados (Navarro, 1999; 1998 ; 1997; 1994; Navarro *et al.*, 1994).

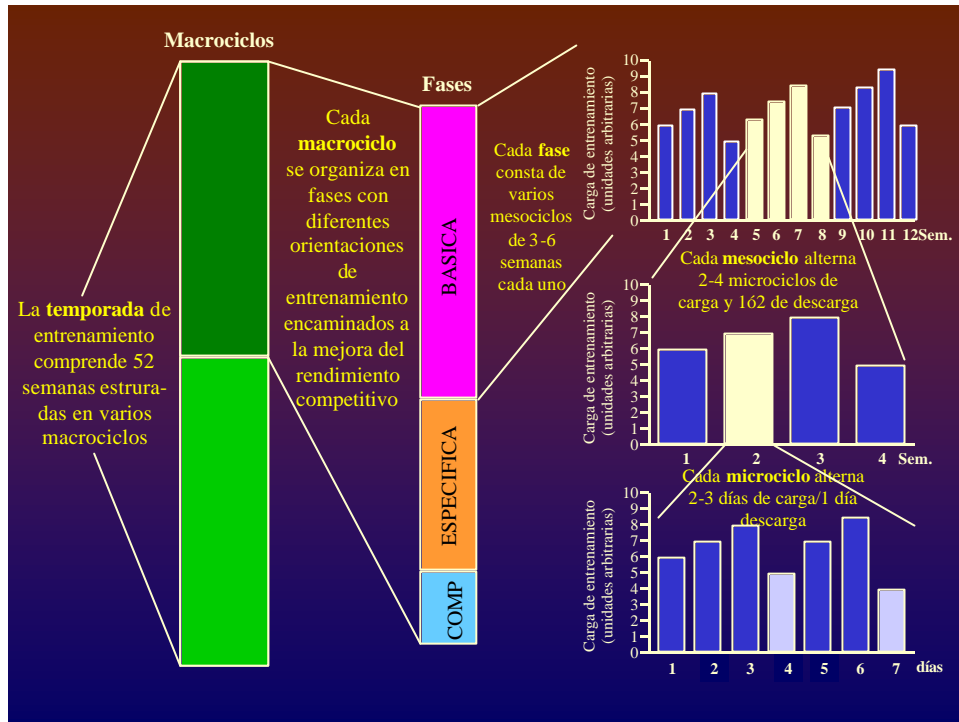


Figura 1. 8.- Estructuras de la planificación

La unidad estructural que tiene como fin la supercondensación se denomina *mesociclo*. Para ello se intenta alcanzar el estado de sobreentrenamiento a corto plazo mediante cargas elevadas de forma creciente (Figura 1.9a) o decreciente (Figura 1.9b) durante una a tres semanas, seguidas de un periodo de regeneración que duran de una a dos semanas.

Organización de la carga en los mesociclos para el logro de la supercompensación

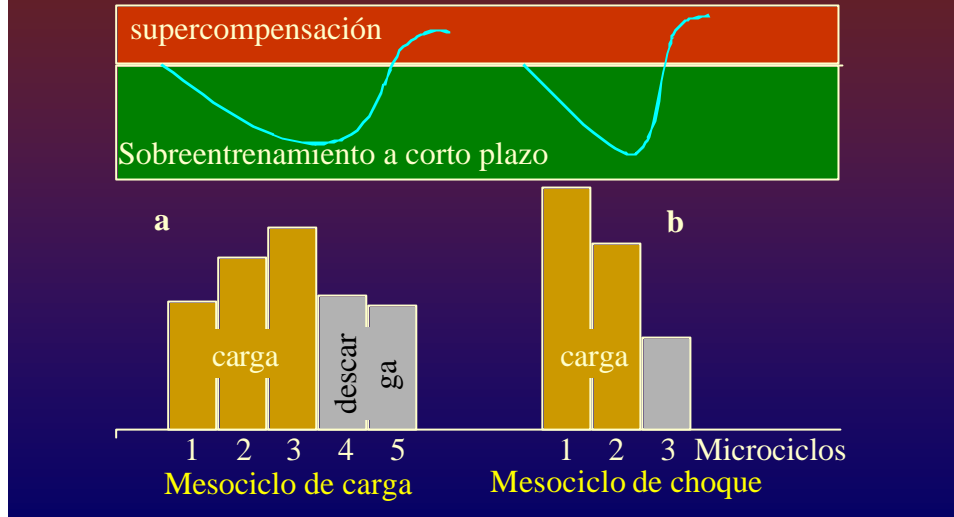


Figura 1. 9.- Organización de la carga en los mesociclos para el logro de la supercompensación

El entrenamiento cíclico, aunque de algún modo es similar a la periodización, usualmente se refiere a la variedad de diferentes patrones cíclicos en el nivel del microciclo. De este modo, los patrones como días fuertes-días fáciles, 2 sesiones fuertes- una fácil, etc. Pueden ser utilizadas para evitar el stress excesivo y su consecuente adaptación fallida (Madrigal, 1985; Navarro, 1990).

No obstante, es importante notar que el volumen y la intensidad de entrenamiento no son los únicos tipos de stress que contribuyen a la posibilidad de sobreentrenamiento. Como Rowbottom *et al.* (1998:57) nos recuerdan, una combinación de estresores externos (ambientales, ocupacionales, educacionales o sociales) tienen la propensión a añadir stress físico desde el entrenamiento y causar una adaptación fallida. Si se permite continuar con ellos, también existe un riesgo potencial de sobreentrenamiento.

1.5. Tipos de entrenamiento

La aceptación de la naturaleza del proceso de entrenamiento tiene implicaciones sobre las habilidades claves del entrenador. Con el fin de apreciar la práctica de los entrenadores y empezar a distinguir las habilidades o pericia requerida, debemos distinguir entre *entrenamiento para la participación* y *entrenamiento para el rendimiento* (Véase **Tabla 1.1**). El primero describe mejor los contextos en los que el principal objetivo no es el éxito en la competición. El entrenamiento para el rendimiento es el término más apropiado para los procesos de entrenamiento que implican a deportistas que se preparan para la competición y quienes establecen objetivos a largo plazo. Así pues, el entrenamiento para la participación y para el rendimiento son dos papeles muy diferentes y no dos fases de un continuum. Los términos difieren en términos de intenciones, objetivos, circunstancias profesionales, aspiraciones de los deportistas, pericia y relación con las estructuras del deporte de competición. El entrenador principiante para el rendimiento no es un entrenador para la participación. El entrenador para la participación experimentado no es un entrenador para el rendimiento. Por tanto, es evidente que la pericia requerida del entrenador para la participación y del entrenador para el rendimiento es diferente. El entrenador para la participación se concentra más en actuaciones o sesiones aisladas, mientras que el entrenador para el rendimiento necesita poner una mayor atención en la planificación, monitorización y gestión. Estas habilidades son necesarias al considerar el entrenamiento como un proceso. El intento por controlar los factores que influyen en la mejora y manifestación del rendimiento de los deportes es tan compleja, y el proceso tan vasto, que las capacidades del entrenador en la planificación, regulación, integración, coordinación, gestión, dirección y resolución de problemas serán cruciales. Estas habilidades estarán complementadas con las habilidades de desarrollo requeridas para la intervención directa (por ejemplo, en las sesiones de entrenamiento dirigidas). Todos los entrenadores deberán desarrollar, con cierta extensión, las habilidades de comunicación, enseñanza y organización, las cuales deberán ser complementadas con la capacidad para las habilidades sociales interpersonales. Si a todo esto añadimos el conocimiento específico de los deportes, el conocimiento de las subdisciplinas (psicología deportiva, fisiología, etc.), la experiencia previa del deportista y las cualidades personales convenientes, el resultado es un campo extraordinario de pericia. Por supuesto, no todos los entrenadores necesitarán exhibir sistemáticamente todas estas cualidades, pero si es necesario que estas cuestiones sobre el desarrollo de estas capacidades sean tenidas en cuenta y estén siempre presentes en la actuación del entrenador.

Tabla 1. 1.- Tipos de entrenamiento

Entrenamiento para la participación	Entrenamiento para el rendimiento
<ul style="list-style-type: none"> ◆ El principal objetivo es la participación ◆ Los deportistas están más implicados con la mejora en la idea de disfrutar de la participación y sus satisfacciones inmediatas ◆ Sus intereses están más por "tomar parte" (participación) que en la preparación ◆ La calidad de la relación interpersonal entre el deportista y el entrenador puede ser realizada por encima de otros objetivos ◆ La atención principal suele estar en las destrezas de aprendizaje o en la mejora de la salud 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ El principal objetivo es el éxito en la competición ◆ Existe una <u>planificación y monitorización meticulosa del progreso</u> ◆ Existe un compromiso significativo en términos de tiempo, esfuerzo y sentimientos ◆ Énfasis en controlar las variables que influyen en la mejora del rendimiento ◆ El deportista está en contacto con diversos profesionales (entrenadores ayudantes, gerentes, sponsors, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, etc.)

1.6. Resumen

El proceso de entrenamiento exige una interpretación contextual de conceptos claves que la gestión del rendimiento depende de la capacidad del entrenador para asegurar que la progresión sistematizada se logre según la forma de operar los mecanismos para regular el proceso. Los mecanismos dependen de la información disponible, la planificación y la monitorización. Por ello es un error trabajar con tomas de decisiones a corto plazo. Cuando se produce una gestión inadecuada del entrenamiento se producirá una disminución del rendimiento, síndrome conocido como sobreentrenamiento a largo plazo

Cuestionario de Autoevaluación del Capítulo 1

1. ¿Bajo que teorías se cubren los contenidos del entrenamiento?
2. Identifica los conceptos claves del proceso de entrenamiento
3. ¿Por qué se origina el sobreentrenamiento?
4. ¿Cómo se denomina el tipo de sobreentrenamiento que es perjudicial para el rendimiento?
5. ¿Qué puntos se deben considerar para una actuación óptima de entrenamiento?
6. ¿Cómo se debe alcanzar el estado de sobreentrenamiento a corto plazo?
7. ¿Eres capaz de distinguir al menos tres aspectos que diferencien el entrenamiento para la participación del entrenamiento para el rendimiento?

Ver las
respuestas