



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

## “BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA ETAPA POSTOBLIGATORIA: FUNDAMENTOS 1”

AUTORÍA <b>ROGELIO MACÍAS SIERRA</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN FÍSICA: CONDICIÓN FÍSICA</b>
ETAPA <b>BACHILLERATO</b>

### Resumen

Con el presente texto se pretenden dar a conocer las bases del entrenamiento deportivo en la etapa postobligatoria de Bachillerato, donde pretendemos ofrecer al alumnado un conocimiento básico sobre los factores que inciden en el entrenamiento deportivo, ofreciéndole unas herramientas teórico-prácticas para poder comprender y asimilar el significado de dicho concepto.

Con la temática tratada, se quiere dar un valor añadido de conocimiento sobre una serie de conceptos que se usan frecuentemente y que en pocas ocasiones se consiguen distinguir a la hora de clarificarlos, sobretodo cuando continuamente en el ámbito deportivo exterior a la Educación Física, se bombardea a nuestro alumnado con modelos deportivos de alto nivel ofrecidos por los medios de comunicación

El entrenamiento deportivo resulta ser un proceso necesario en la obtención de unos objetivos en el plano de la actividad físico-deportiva, que se pueden plantear desde la mejora de la Salud hasta la consecución de Altos Rendimientos Deportivos a nivel internacional.

Sobre el Entrenamiento inciden un gran número de variables, que harán más o menos fácil la obtención de los resultados previstos o deseados. En cualquier caso, una correcta ordenación de todos los factores, y la aplicación de los mecanismos correctores necesarios en todo proceso, resulta una fórmula básica de cara al éxito final.

### Palabras clave

Entrenamiento Deportivo. Condición Física. Factores básicos. Bachillerato



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

## 1. ALGUNAS DEFINICIONES.-

- **Matveiev (1983):** “Forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista”.
- **Bompa (1983):** “Actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes”.
- **Álvarez del Villar (1991):** “Es el curso sistemático y regularmente repetido de una serie de ejercicios o actividades con el fin de mejorar y adaptar las funciones del organismo humano sano a un rendimiento previamente fijado”.
- **Sánchez Bañuelos (1993):** “Actividad de búsqueda continua de los límites físicos a los que puede llegar el ser humano en el contexto de la competición deportiva, bajo el método científico y el abandono sistemático del método empírico”.
- **Macías Sierra (2007):** “Es un proceso continuo de organización y evaluación de actividades cuyo objetivo se centra en la mejora de las cualidades psicó-físicas del sujeto para alcanzar el máximo nivel de rendimiento en su disciplina deportiva”.

## 2. FACTORES QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.-

La evolución del Rendimiento Deportivo, depende directamente del crecimiento y del desarrollo del sujeto:

- **CRECIMIENTO:** Aumento de las estructuras corporales y biológicas. Son transformaciones cuantitativas, mensurables (peso, talla, etc.).
- **DESARROLLO:** Es un término más global, el cual implica la maduración del organismo, así como su relación con el ambiente.

Por tanto, todos los factores que influyen sobre el crecimiento y el desarrollo del sujeto, influirán directamente sobre la evolución de su Rendimiento Deportivo. Estos factores los podemos agrupar en:



### 2.1.- Endógenos.-

- **Factores Genéticos:** La herencia genética marca las posibilidades de crecimiento y potencialidades del nuevo ser. Los genes transmiten las características propias de cada raza, grupo, etc.
- **Factores Hormonales:** Las hormonas son las reguladoras de los procesos en el organismo. Hay ciertas hormonas que van a favorecer el crecimiento y las reacciones anabólicas. Por ejemplo: Hormona de Crecimiento (GH), Hormonas sexuales (andrógenos, testosterona, jugando un papel fundamental en la pubertad), Insulina (favorece acciones anabólicas).

### 2.2.- Exógenos.-

- **Alimentación:** Es una de los aspectos que más influirán en un correcto crecimiento.
- **Enfermedades:** Pueden ocasionar retrasos en el crecimiento y anomalías.
- **Estilo de Vida.**
- **Entrenamiento:** Quizás el factor más determinante para desarrollar las C.F.B.
- **Afectividad:** Su falta puede producir anomalías y trastornos de la personalidad y ésta a su vez afectará al crecimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

➤ **Factores Socioeconómicos:** Van a condicionar a los anteriores.

### 3. CONSIDERACIONES BÁSICAS.-

Las características del entrenamiento van a tener unas diferencias importantes en función de los objetivos perseguidos, que serán distintos según sean los niveles de rendimiento.



En general, en la base de la pirámide el objetivo va a ser fundamentalmente lúdico e higiénico (salud), y a medida que vamos ascendiendo, el principal objetivo va a ser la mejora del rendimiento para la competición, incluso supereditado, en determinados casos, la propia salud.

Si el objetivo es alcanzar el máximo rendimiento posible a nivel competitivo, será necesario estructurar la vida deportiva del sujeto de acuerdo a unas etapas, dentro de las cuales el entrenamiento también tendrá variaciones sustanciales en cuanto a los medios y métodos a utilizar como consecuencia de los diferentes objetivos a alcanzar en cada una de ellas. La estructuración más común utilizada es:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

## ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- DE PREPARACIÓN INICIAL.
- PREPARACIÓN DE BASE.
- PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE BASE.
- MÁXIMO RENDIMIENTO.
- ESTABILIZACIÓN DEL MÁXIMO RENDIMIENTO.

Otra clasificación clásica del entrenamiento deportivo es la que se refiere a la Iniciación deportiva, muy acorde con los contenidos impartidos en este módulo. Podemos observar que engloba las 3 primeras etapas de la clasificación anterior:

## ETAPAS DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

- 1. ETAPA DE FORMACIÓN-INICIACIÓN**
  - Metodología Global
  - Definición de la lateralidad
  - Complejidad reducida
  - Movimientos básicos
  - Trabajo en pequeños grupos, espacios amplios
- 2. ETAPA DE CONFIGURACIÓN**
  - Acciones para comprensión situaciones de juego.
  - Continuación desarrollo bilateralidad.
  - Complejidad superior.
  - Aumento progresivo en la velocidad de ejecución.
  - Reducción de espacios.
  - Combinación de acciones Técnico-Tácticas (Con y sin op.)
- 3. ETAPA DE CONSOLIDACIÓN DEL APRENDIZAJE ESPECÍFICO**
  - Juego reglamentario.
  - Sistematización del juego.
  - Iniciación trabajo fuerza.
  - Mayor complejidad.
  - Trabajos individuales técnico-tácticos.

INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

#### 4. EL SISTEMA DE RENDIMIENTO.-

El Entrenamiento determina transformaciones morfológicas y funcionales múltiples.

##### 4.1.- Estado del Rendimiento Deportivo.-

Resulta del nivel actual (en cada momento) de los componentes personales del rendimiento, cuyo grado de incidencia se muestra en el resultado de una tarea.



##### 4.2.- Factores influyentes en el proceso de entrenamiento:

- Desarrollo de la Condición Física.
  - Adquisición de la Coordinación.
  - Adquisición de Capacidades Tácticas y Cognitivas.
- } **Cualidades psíquicas**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

#### 4.3.- Tipos de Entrenamiento:

- **Entrenamiento General:** Su objetivo es la mejora de la salud y de las posibilidades funcionales generales. Se trabaja mediante ejercicios y actividades globales y generales el desarrollo armónico de estructuras corporales como el corazón, los músculos, el sistema respiratorio, etc.
- **Entrenamiento Específico:** Su objetivo es la mejora en un área o campo determinado de actividad. Incluye:
  1. Preparación Técnica: Gestos técnicos.
  2. Preparación Táctica: Aplicar en competición la estrategia más adecuada en función de nuestras características y las del oponente.
  3. Preparación psicológica: Adaptación a los factores externos de la competición y desarrollo de las cualidades psicológicas necesarias (determinación, voluntad, carácter...).
  4. Preparación física: Elevar las cualidades físicas necesarias a los máximos niveles.

#### 5. EL ENTRENAMIENTO COMO UN SISTEMA CERRADO.-

Se entiende por sistema un “conjunto de elementos que se interrelacionan entre sí y con el entorno”.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

El entrenamiento debe ser considerado como un sistema de circuito cerrado, en el que permanentemente se recoge información de los resultados en entrenamiento o competición, los cuales van a modificar, mediante un proceso de retroalimentación, el propio entrenamiento.

La planificación, e incluso los objetivos establecidos, deben ser variables en función de la información obtenida, convirtiendo el proceso de entrenamiento en algo dinámico y en constante revisión.

## 6. EL SOBREENENTRENAMIENTO.-

El **Sobreenentrenamiento** 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 sobreenentrenamiento contribuyen a la disminución crónica del rendimiento deportivo.

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 sobreenentrenamiento. 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 SOBREENENTRENAMIENTO**  
¿Por qué se produce?

- PERIODO DE TIEMPO ENTRE CARGAS DE ENTO. Y RECUPERACIÓN INSUFICIENTE.
- INADECUADA GESTIÓN DE LA FRECUENCIA, DURACIÓN E INTENSIDAD DE LAS CARGAS.
- INADECUADA PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.
- DESCONOCER EL "**CONJUNTO DEPORTISTA**" POR PARTE DEL TÉCNICO DEPORTIVO.

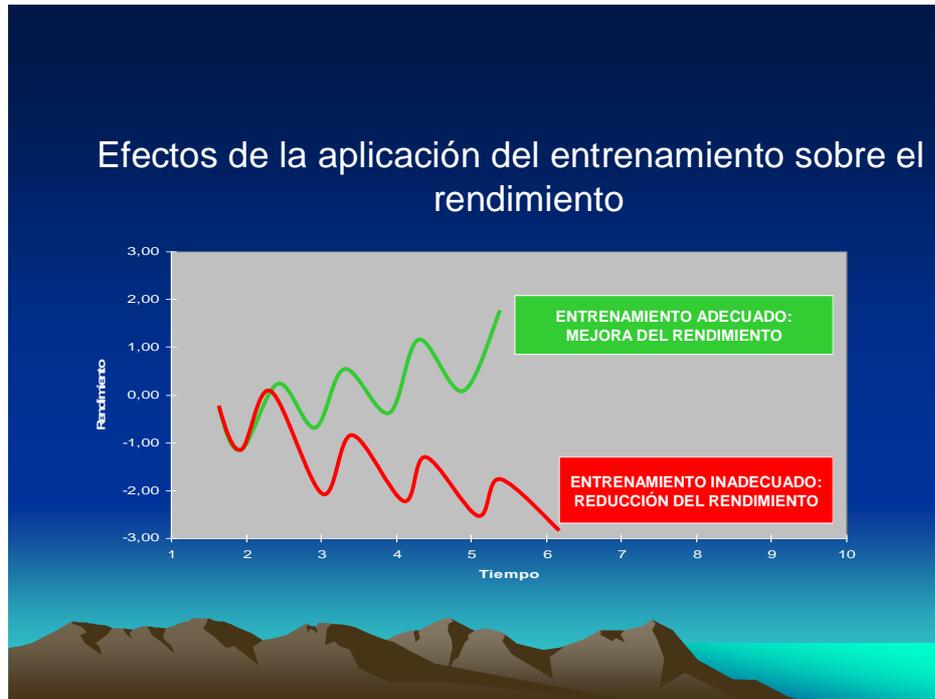
INNOVACIÓN  
Y  
EXPERIENCIAS  
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

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.



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. Así pues, el entrenador debe tener siempre presente la adecuada gestión de entrenamiento que permita la **supercompensación** de forma regular.



Dado que el sobreentrenamiento es, sobretudo, un entrenamiento erróneo, la forma de combatirlo es a través de una actuación óptima del entrenamiento que evite que se produzca este estado.

Para evitar el sobreentrenamiento se deben seguir las siguientes pautas:

- EVITAR EL SOBREENTRENAMIENTO**
- Planificación y construcción del entrenamiento (Periodización)
  - Evitar acumular fatiga: suficiente recuperación (Alternancia Carga y recuperación)
  - Evitar monotonía y estereotipos de entrenamiento (Estructuración correcta microciclo y sesión)
  - Ambiente social e individual libre de conflictos.
  - Confianza entre deportistas, técnicos, médicos deportivos, etc.
  - Mejor prevenirlo que tratarlo (Crampton y Fox, 1987).



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 20 – JULIO DE 2009

## 7. CONCLUSIONES.-

Como hemos podido comprobar a lo largo del presente texto, el profesorado en general y de Educación Física en particular, debe tener en cuenta los diferentes factores que influyen en el rendimiento de nuestro alumnado (motivaciones, familia, entorno social, aspiraciones, etc.), todo ello trasladado desde el entrenamiento deportivo, se podría aplicar en el entorno escolar en cualquier materia del currículum del alumnado, buscando su formación integral de una forma autónoma, bajo unas premisas que le conduzcan hacia el éxito, en este caso académico.

Desde una perspectiva general de la Educación Física en la etapa Postobligatoria, debemos señalar que el presente texto puede ayudar al profesorado a plantear las sesiones teóricas basadas en el bloque de Condición Física, bajo una perspectiva del conocimiento de lo que representa realmente el Entrenamiento Deportivo, que puede ayudar a nuestro alumnado para aumentar su motivación hacia la práctica de actividad física según sus intenciones y su grado de implicación en las mismas.

## 8. BIBLIOGRAFÍA.-

- Campos Granell, J. y al (2006). *“Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo”*. Barcelona: Paidotribo.
- García Manso, J.M. y al (1996). *“Bases teóricas del entrenamiento deportivo”*. Madrid: Gymnos.
- MacDougall, J. y al. (2005). *“Evaluación Fisiológica del Deportista”*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, D. (2001). *“Manual de metodología del entrenamiento deportivo”*. Barcelona: Paidotribo.
- Martínez López, E. (2002). *“Pruebas de Aptitud Física”*. Barcelona: Paidotribo.
- Mirilla, R. (2001). *“Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad”*. Barcelona: Paidotribo.
- Vasconcelos Raposo, A. (2005). *“Planificación y organización del entrenamiento deportivo”*. Barcelona: Paidotribo.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: ROGELIO MACÍAS SIERRA
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. MIGUEL DE CERVANTES, LUCENA (Córdoba)
- E-mail: askrim@hotmail.com