

## ¿Qué son los principios del entrenamiento?

Son las **guías, reglas o directrices** generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento.

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

## Los principios fundamentales del entrenamiento

Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el **principio de participación activa y consciente** del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer **por qué y para qué entrena**.

Con el **principio del desarrollo multilateral** se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante **principio de la especialización**, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

Otro principio de elevada importancia es el **principio de individualización** que postula que cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el **principio de variedad** todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría.

Uno de los más importantes y que no siempre tenemos en cuenta, es el **principio de la progresión**. Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, sino que entraremos en un estado de sobreentrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

El **principio de la especificidad** indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

Uno de los más famosos es el **principio del calentamiento y vuelta a la calma**. Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

Muy importante también, es el **principio de entrenamiento a largo plazo**. Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

También podemos encontrar el **principio de la acción inversa** que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en

menos tiempo. El principio de continuidad se basa en la necesidad de la repetición de acciones para la mejora del rendimiento. Si no repetimos los estímulos de forma continuada no conseguiremos adaptación alguna.

## MÉTODOS Y MEDIOS UTILIZADOS EN EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

La resistencia es quizá la capacidad donde más fácil resulta encuadrar los métodos utilizados para su desarrollo. Para el desarrollo de la resistencia podemos hablar de diferentes sistemas:

**1. Sistemas continuos.** El estímulo de carga es ininterrumpido.

**2. Sistemas fraccionados.** La carga es dividida en varios estímulos sucesivos con pausas intermedias. Estos a su vez se pueden dividir en otros dos tipos:

Interválicos: pausa incompleta.

Repeticiones: pausas completas o casi completas entre estímulos.

Pasamos a continuación a describir más detalladamente los métodos más utilizados por cada uno de los sistemas explicados:

### Métodos continuos:

#### 1. Método de carrera continua.

Es quizás el método más utilizado para desarrollar la resistencia general o aeróbica por su eficacia y sencillez. Se recorren grandes distancias según la edad y el grado de entrenamiento, tratando de no sobrepasar las 150 p/m. El único problema que presenta, es su monotonía.

Intensidad ligera: 30 - 60%.

Ritmo constante de ejecución.

Frecuencia cardiaca: 140 - 150 pulsaciones por minuto (p/m).

Volumen: depende del deporte, del individuo y del periodo de entrenamiento.

#### 2. Fartlek.

Método para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica dependiendo de la intensidad del esfuerzo, es un juego de ritmos diferentes, Tiene intensidad variada, alternando las distancias y los ritmos sobre un terreno también variado. Generalmente se recorren de 1.000 a 3.000 metros, intercalando diferentes intensidades.

#### 3. Entrenamiento total.

Este consiste básicamente en:

Carrera continua a ritmo moderado.

Cambios de ritmo.

Ejercicios diversos, para desarrollar diferentes habilidades.

En resumen podemos decir que es una mezcla de carrera continua, fartlek y ejercicios. Este método nos vale para desarrollar también la fuerza resistencia y explosiva, dependiendo los ejercicios que desarrollemos.

### Métodos fraccionados.

De los métodos fraccionados nos vamos a centrar en el más importante:

#### 4. Interval Training.

Consiste en repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima, entre el 75 y el 90% de las posibilidades del sujeto, separadas por pausas de descanso incompletas. Para empezar una nueva repetición, la persona debe hallarse entre 120 - 140 p/min. Desarrolla la resistencia aeróbica y anaeróbica según la variante que se utilice.