

EL ENTRENAMIENTO.

Describiremos la estructura básica de una sesión de entrenamiento, realizando una explicación de aquellos factores que influyen en su desarrollo y efectividad.

COMENZANDO.

A la hora de iniciar una actividad física, de cualquier tipo, es importante plantearnos un objetivo, una meta para conseguir con la realización de dicha actividad.

Las motivaciones pueden ser muy distintas, desde el mero placer lúdico y de ocio, motivos de salud, hasta una consecución de metas competitivas de cualquier nivel.

Independientemente de las motivaciones existen dos puntos fundamentales: la organización y la planificación.

Ninguna actividad física llega a ser efectiva en sus objetivos si no se sigue un orden progresivo y de adaptación. Incluso, puede llegar a ser perjudicial, si utilizamos la anarquía como dictado de nuestras costumbres de entrenamiento.

Es importante tener en cuenta cinco puntos en la organización de un entrenamiento.

- Personalización.
- Realidad.
- Estructuración.
- Continuidad.
- Progresividad.

Veamos un desarrollo mas detallado de cada uno de estos factores.

PERSONALIZACIÓN.

Cada persona es única tanto en sus circunstancias personales, ambientales, psicológicas y metabólicas, por lo tanto, personalizar el entrenamiento y adaptarlo a las condiciones particulares de cada individuo es fundamental para conseguir un avance en nuestros objetivos.

Uno de los errores más comunes, en aquellas personas que comienzan un entrenamiento, es dejarse guiar por publicaciones que contienen programas de entrenamiento muy generales y en la mayoría de las ocasiones enfocadas a metas y objetivos con muy poco criterio de estructuración.

En mas de una ocasión un porcentaje de aquellos que empiezan, dejan la actividad por una frustración inducida, es decir, por una falta de cumplimiento en las sesiones que dichos programas desarrollan, cayendo, en la mayoría de las ocasiones, en la lesión, el abandono o en la anarquía estructural.

Por lo tanto la mejor opción es buscar una ayuda guiada, que adapte los programas y planificaciones a nuestras circunstancias personales, estableciendo un seguimiento físico y evolutivo de nuestros progresos.

Debemos buscar la **PERSONALIZACIÓN** de nuestros entrenamientos.

REALIDAD.

Ser realista, ser consciente de nuestras limitaciones, establecer objetivos alcanzables, son factores que determinan en gran medida el éxito de nuestra planificación.

Hay que tener en cuenta que el progreso será mucho más rápido al inicio de nuestro entrenamiento y esto puede llevarnos a una euforia, en la cual, podemos llegar a sentirnos con la capacidad de llegar a metas ficticias.

Muchas personas llegan con la idea preconcebida de realizar avances enormes en sus progresos y con un empleo de tiempo en su preparación bastante limitado. Personalmente recomiendo un mínimo de cuatro días a la semana, en cualquier planificación, para llegar a obtener una efectividad en esos avances.

Existe un concepto fundamental en la adaptación psicológica de nuestra realidad entrenable. **TIEMPO-ESFUERZO-OBJETIVO.**

Este concepto consiste en lo siguiente:

En la medida que el objetivo es exigente, y dependiendo del tipo de esfuerzo realizado, aumenta la dificultad de su logro.

Por ejemplo: el esfuerzo que un velocista debe realizar para llegar a una rebaja de décimas de segundo es equivalente al esfuerzo que debe realizar un fondista para rebajar 10 o 15 segundos en una carrera de 10000 metros. A esto debemos añadir el tipo de esfuerzo realizado, el nivel físico inicial de cada persona y las capacidades entrenables.

Por ejemplo, si nuestra marca en 10 km es, por ejemplo de 45 minutos, realizar 35 minutos en nuestra siguiente carrera sería una meta inalcanzable, pues la diferencia de ritmos, tanto en los entrenamientos como en la frecuencia de las sesiones de calidad, es totalmente distinta y mucho más exigente. Lo lógico y real sería plantearnos una rebaja hacia aproximadamente los 43 o 42 minutos. La siguiente marca deberá ser planteada mediante un mantenimiento de la forma lograda, una adaptación metabólica a las nuevas exigencias fisiológicas y una estructuración de sesiones organizada.

Un punto importante a tener en cuenta es que toda adaptación metabólica tiene su muro, tiene su límite, llega un momento en el cual los progresos son muy pequeños o incluso, en que el objetivo de nuestros entrenamientos se reduce a mantener lo obtenido anteriormente y evitar la pérdida. Aquí es fundamental el nivel de capacidad física de cada persona.

Debemos buscar la **REALIDAD** en nuestras limitaciones.

ESTRUCTURACIÓN.

Empecemos por describir como organizar una sesión de un entrenamiento.

Una sesión debe dividirse en tres partes o segmentos:

- **Calentamiento.** En donde se realizará una preparación inicial a nivel articular, cardiovascular y muscular. El objetivo es alcanzar una temperatura orgánica idónea para poder desarrollar el entrenamiento correctamente sin ninguna incidencia física.
- **Parte nuclear o acondicionamiento específico.** En esta parte desarrollaremos el entrenamiento concreto planteado.

- **Vuelta a la calma.** Se realizarán estiramientos y ejercicios que permitan al organismo devolverle a las condiciones iniciales, evitando, así, posibles lesiones postesfuerzo y una recuperación más rápida para desarrollar la siguiente sesión.

Es importante mantener este orden en el desarrollo de una sesión pues ello nos ayudara a completar la estructura completa de la planificación. El principio de lo **SIMPLE a lo COMPLEJO**.

1ª PARTE / SEGMENTO	2ª PARTE / SEGMENTO	3ª PARTE / SEGMENTO
15 – 20 minutos	Duración variable	10 – 15 minutos

Tabla 1. Estructura de una sesión en tiempos.

Es importante dedicarle a cada fase de la sesión su tiempo, las prisas no son buenas y menos en una actividad donde esta implicado nuestro propio cuerpo.

Debemos buscar la **ESTRUCTURACIÓN** en nuestras sesiones.

CONTINUIDAD.

No basta con plantear una buena organización en un entrenamiento, también es fundamental mantener una continuidad, una frecuencia en las sesiones que permita desarrollar una rutina y una adaptación. Como antes se ha mencionado, cuatro días a la semana son lo mínimo recomendable, al menos desde mi experiencia personal, para conseguir en un entrenamiento lo que podemos denominar la adaptación metabólica.

Por ello es fundamental plantearse un objetivo, pues sin dicho objetivo, mantener la continuidad es complicado y normalmente conduce a la desmotivación. Da igual el objetivo que nos planteemos, lo importante es tener uno. La constancia es la base del éxito, organización, estructuración y continuidad.

El talento y la genética son importantes pero deben sostenerse sobre una base sólida de trabajo y método.

Debemos buscar la **CONTINUIDAD** en nuestros entrenamientos.

PROGRESIVIDAD.

De los muchos principios enumerados y detallados en la metodología del entrenamiento la progresividad, es quizá, uno de los más importantes. De el se derivan muchos otros.

Esta progresividad consiste básicamente en conseguir una adaptación en todas las capacidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, realizando una adaptación de menos a más en diferentes factores empleados en nuestro entrenamiento. Estos factores son:

- Factor de la carga.
- Factor de la intensidad.
- Factor de la recuperación.
- Factor de la frecuencia.

Todo esto es muy simple y a la vez muy complejo, pues debemos ir de menos a más, pero a la vez debemos calibrar cual es nuestro grado de inicio y en que medida debemos progresar hacia un mayor desarrollo.

A veces basta con realizar ligeras variaciones en la carga, en la intensidad, en la recuperación o en la frecuencia, otras es necesario aplicar una mayor variabilidad en todos estos aspectos, todo depende de cada persona y de su entrenabilidad.

ENTRENABILIDAD.

Denominamos entrenabilidad:

A la capacidad para asimilar con más o menos eficiencia las variaciones de carga, intensidad, recuperación y frecuencia impuestas.

Es parte de la responsabilidad del entrenador el guiar y descubrir dicha cualidad en cada persona, aunando todas las capacidades, para establecer una estructuración y planificación lo más adaptada y personal posible a su supuesta entrenabilidad.

Todos tenemos una determinada entrenabilidad el misterio es descubrir hasta que grado la podemos desarrollar y en que capacidades físicas esta más implicada dicha característica.

Podemos establecer combinaciones de entrenabilidad variadas, tantas, como combinaciones podemos encontrar, conjugando las cuatro capacidades físicas básicas y a la vez se pueden establecer distintos grados dentro de cada combinación de entrenabilidad.

Por ejemplo: podemos encontrarnos con dos personas que tengan una buena entrenabilidad tanto de la fuerza como de la velocidad, sin embargo, dentro de esa buena combinación de ambas capacidades, cada uno de ellos, tendrá grados distintos, tanto en fuerza como en velocidad, lo que implicará una planificación con algunas variaciones en las sesiones a desarrollar.

Pero, ¿cómo descubrimos esa entrenabilidad?

No existe una fórmula mágica que nos de la solución, son la experiencia, el conocimiento de cada persona por parte del entrenador, junto con los distintos test de campo y diversas pruebas fisiológicas, lo que determina este descubrimiento.

CONDICIONAMIENTOS EN UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Es importante tener en cuenta que la sesión de entrenamiento debe ser planificada de tal manera que se realice **dos horas** después de la última comida si esta ha sido ligera y **tres horas** si esta ha sido copiosa.

Respecto al momento del día para la realización de la sesión debemos tener en cuenta nuestras circunstancias personales, familiares y profesionales. Para aquellos que sus ocupaciones no les permitan planificar la sesión de una forma libre, no tendrán más opción que aprovechar aquellos momentos de ocio. En caso de aquellos que puedan elegir el momento del día para su sesión es importante tener en cuenta el **ritmo biológico o circadiano**.

Este ritmo biológico determinará el momento del día en donde nuestro organismo se encuentra más activo o despierto. Por norma general y en un porcentaje muy alto de casos, el punto más alto y activo de este ritmo suele situarse por la tarde, generalmente a las 2 o 3 horas tras la comida, pero esto no es una norma fija y habrá casos donde este punto se sitúe por la mañana e incluso no encontrarán una excesiva diferencia entre la mañana y la tarde.

La temperatura ambiental también es un punto a tener muy en cuenta. En las épocas estivales habrá que planificar la sesión para aquellas horas del día más frescas y agradables. Sobre todo si no necesitamos someter a nuestro organismo a una adaptación especial.

	ÉPOCA INVERNAL	ÉPOCA ESTIVAL
Punto del Ritmo Biológico	2 – 3 horas tras la comida	4 horas tras la comida

Tabla 2. Ritmo biológico según época del año.

En cuanto al número de sesiones no es recomendable realizar más de una sesión al día, sobre todo en una práctica no profesional. La ejecución de un mayor número de sesiones diarias requiere una dedicación plena y sobre todo aportar al organismo las ayudas convenientes para soportar tal frecuencia.

Lo normal en un deportista de élite es realizar dos sesiones diarias, La primera por la mañana, 2 horas después del desayuno, en donde se realiza una sesión preparatoria y la segunda por la tarde, generalmente a última hora de la tarde. En esta segunda sesión, la intensidad de la misma suele ser mucho más fuerte.

No obstante se conocen casos excepcionales, como el exrecordman mundial de Maratón, **Paul Tergat**, el cual realizaba tres sesiones diarias en los periodos de gran volumen. La primera por la mañana, en donde realizaba un trote suave de duración media, la segunda a media tarde, con una intensidad algo más específica y mayor y una tercera al anochecer, con ejercicios de relajación muscular y otro trote suave de corta duración.

CONCLUSIÓN.

- Establecer un objetivo.
- Desarrollar una planificación personalizada adaptada a nuestras posibilidades y objetivo.
- Dejarnos guiar o aconsejar por una persona cualificada, sobre todo al inicio de nuestro entrenamiento.
- Respetar el principio de progresividad y los distintos factores aplicables.
- Ser constantes.
- Respetar las fases de cada sesión y los tiempos de ejecución.
- Ser realistas y no buscar objetivos fuera de nuestro alcance.
- Debemos buscar el momento adecuado para realizar nuestra sesión, basándonos en nuestra disponibilidad de tiempo y en nuestro ritmo biológico.