Diferentes grados de Entrenamiento



Es posible entrenar a un músculo en tres aspectos diferentes: fuerza, velocidad y resistencia, en realidad se extienden a todo el organismo y tiene vigencia dentro de la preparación física moderna, que centra sus planes en mejorar fundamentalmente esas tres cualidades.

Paso a Paso

Basada la importancia dentro del rendimiento deportivo y en la preparación física, se podrían clasificar las cualidades motrices en dos grupos:

Primer grado
Velocidad (agilidad)
Elasticidad - flexibilidad
Resistencia
Relajación - descontracción
Segundo grado
Fuerza (potencia)
Equilibrio
Coordinación

El entrenamiento técnico desarrolla y perfecciona las cualidades de segundo grado, más allá de lo que le haría la preparación física, con la excepción de la elasticidad-flexibilidad. La consideración especial de la elasticidad-flexibilidad, consiste en que esta clase de ejercicios siempre deben acompañar a los planes unitarios de fuerza-potencia, resistencia o velocidad (agilidad) para posibilitar el mejor desarrollo y

perfeccionamiento de estas cualidades y para evitar lesiones

También se pueden elaborar planes mixtos, donde se trabajen dos o tres cualidades de primer grado, completados con ejercicios de flexibilidad-elasticidad y se puede organizar en forma de circuitos.

Cualquiera que sea el plan de preparación física, su dinámica de aplicación descansa en el uso racional de los llamados "Factores de Trabajo", que, para los de resistencia y velocidad se recogen en las siglas DIRTSA y para el de fuerza con pesas en las PIRSA. Cada letra es la inicial de uno de los factores de trabajo.
Un plan de entrenamiento durará el tiempo necesario para que el organismo se adapte a los estímulos constituidos por las sobrecargas del entrenamiento elevando así su rendimiento, lo cual suele suceder alrededor de las 5 semanas.
Clasificación de los principales ejercicios utilizados en la Preparación Física

Todos los ejercicios de un plan de preparación física deben tener una razón para estar allí y un objetivo que cumplir, sea minúsculo o grande. Por tanto la mejor clasificación, de las que se utilizan en la preparación física, es la que atiende a los objetivos que se puedan alcanzar con ellos.
Por lo tanto, los ejercicios a utilizar en la preparación física serán:

a) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza-potencia:
- a manos libres (individual, pareja, grupo, etc.)
- con balones medicinales
- con aparatos de gimnasio
- con pesas
- los multisaltos

FÚTBOL Paso a Paso

b) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la resistencia:
- los ejercicios técnicos del deporte
- la carrera continua
- el trabajo a intervalos
- el Fartlek

c) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la velocidad (agilidad):
- los ejercicios de fuerza
- los multisaltos (potencia)
- los de amplitud de zancadas
- los de frecuencia de zancadas
- los de velocidad de reacción

d) Para el desarrollo y perfeccionamiento de la elasticidad-flexibilidad:
- a manos libres
- con aparatos de gimnasio
- con pesas

Las demás cualidades, las de segundo grado, se desarrollan y perfeccionan con estos ejercicios y con el propio entrenamiento técnico.

Lo que no se da en el entrenamiento técnico y que puede suplir la preparación física, en esta etapa, es lo siguiente:

- fuerza - resistencia de los músculos flexores de las piernas. Hay que colocar en el entrenamiento ejercicios que corrijan esta descompensación

- fuerza - resistencia de los músculos de la pelvis (anteriores y posteriores)

- la fuerza - resistencia de los músculos del tórax (anteriores y posteriores) y de los miembros superiores (flexores y extensores). Hay que trabajar estos músculos no tan solicitados en el entrenamiento técnico

- la elasticidad - flexibilidad. Hay que colocar ejercicios de esta índole en la entrada en calor, la vuelta a la calma y en ciertos lugares de la parte principal.

Las partes de la sesión de trabajo y sus ejercicios
Consta de tres partes: entrada en calor, parte principal y vuelta a la calma, y se resumen de esta manera:

a) Entrada en calor: Se realizan ejercicios de movimientos de cada articulación (entre 10 y 15 veces) para entrar en calor todas las articulaciones y grupos musculares que intervendrán en el trabajo principal. Luego se realizarán ejercicios técnicos de adaptación al balón y otros que al mismo tiempo hagan correr más rápido la sangre para que se eleve la temperatura, como los realizados con desplazamiento. Posteriormente se realizarán ejercicios de soltura de las articulaciones para luego, y por último, realizar ejercicios de elongación.

b) Parte principal del entrenamiento: Se realizarán los ejercicios técnicos y/o técnico - físico previstos para la sesión, preparados por el técnico.

c) Vuelta a la calma: Se realizan ejercicios de soltura que favorezcan el retorno de la circulación venosa al corazón y los pulmones, estos ejercicios se ven favorecidos cuando se realizan entremezclados por un trote aeróbico, siendo este de 8 a 10 minutos. Por último se deberán realizar ejercicios de elongación de la musculatura interviniente en el trabajo.

por Alejandro Luis Trionfini