

# TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

## CAPITULO 63°

### TEORIA DE ENTRENAMIENTO\*\*\*CAPITULO XVIII “PRINCIPIOS CIENTÍFICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA”

*“No es en el campo de rugby sino en el laboratorio deportivo donde radica nuestro secreto. El secreto de nuestro éxito (si es que hay alguno) fue el programa científico en que se basó la preparación física que comenzamos a aplicar entre los jugadores de élite australianos a finales de 1.989”.*

Bob Dwyer –entrenador de los leicester Tigers.

*“ Hay que pensar primero, antes de empezar el entrenamiento”.*

Peter Coe –entrenador y padre de Sebastián Coe.

*“El entrenamiento debe ser sistemático, es decir, meticulouso, regular y organizado”.*

Connie Carpenter –campeona olímpica en 1984 de ciclismo en carretera.

*“El enfoque sistemático del entrenamiento es uno de los factores clave para triunfar como deportista. No es suficiente saber hacer algo, sino que hay que saber por qué se hace.”*

Greg Lemmond –tricampeón del Tour de Francia.

*“No siempre los mejores deportistas son los más grandes, sino los mejor preparados y los que están a tope el día clave”.*

Arthur Lydiard, -entrenador neozelandés de corredores de fondo-.

Todo mejora en el rendimiento deportivo requiere:

- Una planificación cuidadosa y sistemática.
- La aplicación de apropiados programas de entrenamiento y nutricionales.
- La consecución sin lesiones de un pico competitivo.
- Estrategias tácticas y seguras.
- Unas condiciones ambientales óptimas, y
- El día de la competición, ¡mucho buena suerte!

Es probable que el éxito se deba más a que el deportista o equipo se ha entrenado durante y ha mantenido un cuidadoso programa basado en principios científicos del entrenamiento, que a la adopción física de un método azaroso de ensayo-error para su preparación.

El resultado final de cualquier programa de entrenamiento planificado revierte en el rendimiento del deportista o del equipo un día específico de una competición dada. La mayoría de deportes se adaptan bien a los análisis científicos objetivos, porque la medición de los éxitos, la victoria o la derrota, la mejora del rendimiento personal son fáciles de observar y cuantificar. Durante el entrenamiento y los esfuerzos subsiguientes de la competición, los científicos del deporte y los entrenadores deberían determinar los factores más importantes que probablemente afecten al rendimiento de los deportistas y, si resulta práctico, manipular sistemáticamente estas variables para tratar de mejorarlo. El desafío para el entrenador consiste primeramente en aislar y cambiar un único componente importante del rendimiento, para luego observar el efecto sobre el éxito de la competición. Sin embargo, en la práctica esto no es fácil; de ahí que la preparación física de los deportistas para la competición nunca sea totalmente una ciencia.

No obstante, la actuación de algunos de los mejores deportistas y equipos del pasado y presente sugiere que el cuerpo humano responde de forma uniforme y relativamente predecible al entrenamiento diario y que estas respuestas pueden medirse con un alto grado de precisión. Como tal, se han desarrollado varios principios del entrenamiento comunes a la mayoría de los deportes y que han estudiado ampliamente los científicos del deporte. Cuando estos principios básicos se combinan con las observaciones prácticas y sobre el terreno de muchos entrenadores, se pueden crear un marco en el cual hacer recomendaciones más precisas, generales y específicas para el entrenamiento.