

TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

CAPITULO 64°

“SOBRECARGA PROGRESIVA”

“La naturaleza ha dotado al cuerpo humano de una máquina con un maravilloso sistema de control. Responde al esfuerzo adaptándose para aguantarlo mejor.”

Peter Keen, fisiólogo del ejercicio y entrenador de Chris Boardman, ciclista británico campeón del mundo.

“Tradicionalmente se han tenido tres opciones: entrenar duro, entrenar duro ó entrenar más duro”

Richard Dale y Colin Cameron, en The contenders

El principio de la sobrecarga establece que la sobrecarga habitual de un sistema fisiológico provocará una respuesta de adaptación al elemento estresante: en este caso, el entrenamiento físico. El principio de sobrecarga progresiva establece que, una vez que el deportista se ha adaptado a cierta carga del entrenamiento, hay que aumentar progresivamente el estímulo del entrenamiento subsiguiente para obtener una nueva y mejorada adaptación. La sobrecarga se cuantifica según el volumen de entrenamiento (la cantidad), la intensidad, la carga ó esfuerzo percibido del entrenamiento (con qué dureza) y la frecuencia del entrenamiento. La magnitud de la adaptación de cualquier programa de entrenamiento depende de la interacción de estas variables, así como del nivel inicial de forma física del deportista.

Volumen de sobrecarga: ¿Cuánto?

“Es una idea absurda pensar que si consigues hacer un poco más y más rápido serás mejor que el resto. Se pasa por alto el hecho de que hay que entrenar a un nivel óptimo y no al máximo nivel”.

Rob de Castella, campeón australiano de maratón (2:08:10)

“Si quieres correr un marathón ideal, pregúntate cuál crees que debe ser el máximo kilometraje absoluto que puedes correr. A continuación, ¡recórtalo hasta un veinte por ciento”.
Alberto Salazar, maratoniano (2:08:13) y ganador del ultra maratón Comrades.

“No creo que sigamos el tipo de entrenamiento correcto ni el volumen de entrenamiento ideal. Una de las tendencias del mundo de la natación durante los años ochenta ha sido el seguimiento de programas de alta intensidad y bajo volumen orientados más a la velocidad, sobre todo los procedentes de Norteamérica. Opino que esto ha hecho retroceder la natación de fondo”.

Doctor David Pyne, fisiólogo de la natación en el Instituto Australiano del Deporte.

“Siempre y cuando se controle el grado de esfuerzo, poco más se puede hacer”.
Arthur Lydiard, entrenador neozelandés de corredores de fondo.

“Aquel que entrene al máximo no mejorará necesariamente más ni rendirá mejor que el resto.”
Connie Carpenter, ciclista doce veces campeona de Estados Unidos.

Muchos entrenadores y deportistas asumen que las mejoras del rendimiento están directamente relacionadas con la cantidad de trabajo realizado durante el entrenamiento, y

que los deportistas sólo alcanzan su potencial completo sobrellevando un entrenamiento duro y muy largo. Aunque el volumen de ejercicio es una de las variables clave para determinar el grado de adaptación al entrenamiento, obviamente existen algunos límites más allá de los cuales el incremento del volumen no es beneficioso para el rendimiento deportivo. Hay pruebas, en natación, que no respaldan el concepto de que se necesite un entrenamiento tan extenso con grandes distancias para maximizar la preparación deportiva y mejorar el rendimiento.

Aunque haya que realizar otros estudios con deportistas de muy distintas disciplinas para confirmar estos resultados, está claro que tal vez el volumen de sobrecarga no sea el factor determinante de mayor importancia para el éxito en el rendimiento.