

El factor humano en el entrenamiento



*Martín Rodríguez**

Resumen

El objetivo del presente texto es reflexionar acerca del principio de individualización en el área del entrenamiento general y cómo se relaciona con el entrenamiento personalizado. Observamos en lo cotidiano que es “normal” exigir el máximo rendimiento durante las clases personales: si bien la intención puede ser buena, el rol del entrenador personal debe contemplar factores individuales que son complejos.

Abstract

The objective of this text is to reflect on the principle of individualization in the area of general training and how it relates to personalized training. We observe in everyday life that it is “normal” to demand maximum performance during personal classes: although the intention may be good, the role of the personal trainer must consider individual factors that are complex.

* Martín Rodríguez es docente en la Universidad Abierta Interamericana.

Características diferenciales

No debemos olvidar que existen principios del entrenamiento deportivo que deberíamos respetar, para que cualquier sesión de ejercicio se adapte a parámetros biológicos y otros aspectos, que son relevantes, tales como: la adhesión, la recuperación, etc. El principio que tiene que ver con la adaptación del cuerpo es el principio de la individualización. El mismo exige que la propuesta de ejercicios, su forma, carácter, intensidad y duración, así como los métodos que se empleen, se seleccionen en correspondencia con la edad, el sexo, el nivel de posibilidades funcionales, estado de salud, las cualidades psíquicas (Ozolin, 1983).

Condicionantes biológicos

Es evidente que la edad y el género son las dos variables que exigen un direccionamiento específico del proceso de preparación (Matveiev, 2001; Frohner, 2003; Bruggemann, 2004; Vittori, 2006). A ello han de unirse las características biológicas de cada deportista/individuo (aspectos antropométricos, tipología fibrilar, capacidad enzimática, etc.), que determinarán unas posibilidades de adaptación únicas, y por ello, unas necesidades de entrenamiento específicas (Virus, 2003).

Carga efectiva

Es muy difícil que los individuos tengan la misma capacidad de soportar un entrenamiento o carga. La carga es el conjunto organizado de ejercicios (rutina), que constituyen el factor que en su totalidad es la causa de adaptación. La dinámica carga-recuperación, es clave en todo proceso de entrenamiento y el fundamento biológico de este conjunto es el fenómeno de “supercompensación”. Esto significa, que es necesario un cierto tiempo de recuperación después de una carga eficaz de entrenamiento (sesión), con el fin de poder soportar una próxima sesión, en condiciones favorables. Se deben distinguir dos conceptos importantes en relación con la carga: por un lado, lo que sería la carga externa, que consistirá en la medida de aquello que realiza la persona, y por otro, la carga interna, que es la fatiga real a la que se somete el organismo. Exigir la misma carga interna a un atleta que a un sedentario, significa proponer cargas externas (el entrenamiento) totalmente diferentes para cada caso. La carga interna, es lo que el organismo soporta con relación a sus modificaciones biológicas.

Condicionantes psicológicos

Cada individuo cuenta con unas características psicológicas propias, que deberían exigir una planificación y entrenamientos psicológicos también individualizados (Anshel, 2003; Dosil, 2004). Por ejemplo, la capacidad atencional, los objetivos, los niveles de autoconfianza son propios de cada persona (Orlick, 2003). La individualización ha mostrado ser un concepto crítico en la planificación moderna del entrenamiento. Las personas son únicas, con diferentes características fisiológicas, tolerancias al ambiente y a las cargas de entrenamiento, tasas de recuperación a partir de un estímulo, estilos de vida, presiones

sociales, rasgos psicológicos y objetivos de entrenamiento. La adaptación del proceso de entrenamiento a las necesidades individuales, es una de las exigencias más evidentes para el entrenador actual.

Relación estrecha

El entrenador es el que debería evaluar diversos aspectos, para tener una idea aproximada sobre si su alumno/cliente puede realizar el plan propuesto. Existen diversos modelos de esa planificación, los cuales han ido variando desde modelos en los que se tienen en cuenta de forma exclusiva principios biológicos o leyes de la adaptación a los estímulos de entrenamiento a otros modelos más comprensivos en los que comienza a plantearse la importancia de aspectos que superan al mero estímulo biológico. Como se ha visto, el estado de forma es un concepto multifactorial y complejo, y está en estrecha dependencia con factores que superan lo meramente biológico. García Manso, Navarro y Ruiz (1996) definen estas propuestas como modelos contemporáneos (Navarro, 1999), versus modelos tradicionales (Matveiev, 1978). Se ha comprobado que no todos los deportistas asimilan de la misma manera y al mismo ritmo las cargas de entrenamiento, mostrando, por tanto, patrones de adaptación y puesta en forma muy diferentes (Bondarchuk 1988, 1991, 1994). El binomio entrenador-entrenado, implica un modelo específico y personalizado para cada caso. La persona, con su feedback al entrenador, informa de cómo va asimilando el entrenamiento y las sensaciones que va teniendo.

A tener en cuenta

En relación con todo lo expuesto con anterioridad, los entrenadores personales debiéramos tener más cuidado y no suponer:

- Que a todas las personas les gusta que les exijan siempre.
- Que la planificación no puede ser flexible.
- Que las malas experiencias con la actividad no influyen en el alumno/cliente.
- Que los ejercicios tienen que salir perfectos desde la primera sesión o clase.
- Que si le gritamos a nuestro entrenado, es lo mejor o suficiente para mejorar su rendimiento.
- Que la motivación de nuestros alumnos será todos los días igual.
- Que los individuos que entrenan siempre tienen el mismo objetivo.
- Que si algún ejercicio no le gusta al cliente, es solo porque no quiere entrenar.
- Que todo problema emocional se soluciona con algunas palabras de aliento y nada más.

El límite entre la exigencia y el mal trato no depende de lo que el entrenador crea en esa situación, sino de lo que el entrenado perciba emocionalmente. Trabajamos con seres humanos, por ello siempre habrá un componente de subjetividad por parte del cliente.

Enfoque holístico

Los entrenadores deberíamos pensar que el cumplimiento de un objetivo, necesita un abordaje *transdisciplinario*. Debido a esto, los profesionales de la actividad física tendríamos que consultar y/o trabajar en equipo con otros profesionales de la salud (psicólogos, médicos, neurólogos, nutricionistas, kinesiólogos, etc.). No pretendamos solucionar temas que exceden nuestra competencia profesional.

Conclusión

Por todo lo expuesto anteriormente, existe la necesidad de implementar planes individualizados. De esta manera, se necesitan crear “planes a medida”, adaptados a las características de cada individuo. El plan de entrenamiento debería responder a las características y necesidades personales, sometido entonces a criterios psicopedagógicos, además de los tests o pruebas físicas según el objetivo de cada individuo. El entrenador debe adaptar la actividad física a la persona, y no esperar que esta se adapte a la actividad física.

Referencias bibliográficas

- Anshel, M. H. (2003). Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte. *Psicología del Deporte y el ejercicio*, 8(1), 1-24.
- Bondarchuk, A. P. (1988, 1991, 1994). Revisión de la teoría del entrenamiento. Fuerza. Su entrenamiento y valoración. *III Jornada internacional de Ciencias*.
- Brüggemann, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte* (pp. 12-13). Madrid: McGraw-Hill.
- Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- García, J. M., Navarro, M., & Ruiz, J. A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. *Madrid: Gymnos*, 313-322.
- Matveiev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Matveiev, L. (1978). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Fundamentos del entrenamiento deportivo. (LIBRO+ CD) (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Navarro, F. (1999). La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training*, 13(1), 5-13.
- Orlick, T. (2003). Entrenamiento mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental. (Vol. 70). Editorial Paidotribo.
- Ozolin, N. G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial científico-técnica.
- Vittori, C. (2006). Algunos fundamentos del entrenamiento deportivo juvenil. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training*, 20(4), 5-8.