

10-10-2020

La preparación del Corredor de Resistencia. Medio Fondo y Fondo

Documento 2.



Alexis Abot Guillardoy
CIRCULO MARPLATENSE DE ATLETISMO. CIMA.

EL ATLETA DE RESISTENCIA

El corredor o la corredora es el objeto del trabajo de todo equipo, cuyo objetivo principal es alcanzar el mejor rendimiento deportivo.

Corredor puede ser cualquiera, corredor de RESISTENCIA, puede ser todo aquél que tenga unas capacidades de resistencia aceptables y que sea capaz de desarrollarla al más alto nivel.

Este proceso y siempre siguiendo los principios del entrenamiento, es esencial que el entrenador tenga presente que un desarrollo del entrenamiento a largo plazo, siempre debe seguir unas pautas de objetivos perfectamente secuenciales a lo largo de las diferentes etapas de desarrollo.

Los beneficios de adoptar el enfoque de **desarrollo a largo plazo** del atleta son mayores para los jóvenes atletas. El enfoque de desarrollo del atleta de resistencia (como también en los de velocidad, saltos y lanzamientos) sucede en las primeras dos décadas de vida. Si no se adopta un enfoque a largo plazo para el entrenamiento de los atletas jóvenes, probablemente se producirá una meseta en el rendimiento cuando el crecimiento y el desarrollo disminuyan en forma significativa alrededor de los 18 años de edad.

Para algunos atletas esto puede resultar en el deterioro de sus rendimientos. En este punto cualquier otro enfoque anterior de entrenamiento a corto plazo no puede ser revertido – es demasiado tarde. Con frecuencia, esto conduce a abandonar el atletismo a las edades de 15 a 18 años, antes que el atleta llegue a estar cerca de su máximo potencial.

Cada persona que abandona el atletismo es un síntoma de una causa recurrente, una comprensión equivocada de la importancia que tiene la competencia para novatos de cualquier edad. Lo que realmente hace que ellos se unan a los miles de atletas perdidos es el cambio de patrones de entrenamiento de desarrollo para satisfacer las necesidades de la competencia inmediata.

LAS ETAPAS DE DESARROLLO DEL ATLETA

Etapa	Nombre de la Etapa	Edad Biológica Óptima
Etapa 0	Despertar del movimiento	0-5/7
Etapa 1	MiniAtletismo	5/7 – 11/12
Etapa 2	Pruebas múltiples	11/12 – 13/14
Etapa 3	Desarrollo de grupo de pruebas	14/15 – 16/17
Etapa 4	Especialización	16/17 – 18/19
Etapa 5	Rendimiento	18/19 +
Etapa 6	Ejercicio para la vida	

SFCE. Nivel III IAAF Teoría General

Etapa 1

La etapa de desarrollo del **'Miniatletismo'** debería ser una presentación del atletismo estructurada y divertida, con énfasis en el desarrollo de la forma física básica y fundamento de las habilidades de movimiento. Enfatiza habilidades tales como el 'ABC' de movimiento, Agilidad, Equilibrio, Coordinación y Velocidad; el 'ABC' del atletismo: marcha, carrera, salto y lanzamiento y las habilidades de movimiento relacionadas con la conciencia corporal y la coordinación óculo-manual y óculo-pedial.

Todas estas habilidades y movimientos de fundamento suman para proporcionar un 'vocabulario' de movimiento al que se refiere como 'conocimiento físico'. Para desarrollar este conocimiento físico básico, debe existir participación en tantos juegos, o actividades lúdicas y patrones de movimientos como sea posible.

Debe existir un programa bien estructurado de acondicionamiento básico con las progresiones adecuadas de forma física y habilidades monitoreadas regularmente.

La competencia puede darse en cualquier momento pero el entrenamiento no está estructurado o no es específico a la competencia.

Etapa 2

La segunda etapa de desarrollo se denomina etapa de **'Pruebas Múltiples'** donde todos los individuos aprenden cómo entrenar y desarrollar sus habilidades atléticas. Para los atletas jóvenes esto significa participar y aprender todas las pruebas de atletismo, junto con las habilidades técnicas, de competencia y tácticas básicas. A pesar de que el foco está en el entrenamiento, la competencia puede ser utilizada para evaluar y refinar las habilidades en cualquier momento del año.

Durante esta etapa, el atleta joven aprende a entrenar y se lo debe introducir a la comprensión de la importancia de una activa, dinámica entrada en calor, una efectiva vuelta a la calma y trabajos de flexibilidad.

El entorno del entrenamiento debe ser un lugar para el desarrollo positivo de las habilidades mentales básicas que apuntalan el entrenamiento y para la participación continua de las **5** (cinco) **C**, comunicación, compromiso, control, confianza y concentración.

Etapa 3

La tercera etapa es la de **'Desarrollo de Grupo de Pruebas'** durante esta etapa se pone énfasis en una individualización mayor del entrenamiento del estado físico y técnico. Para los atletas jóvenes, es tiempo de comenzar a focalizarse en un grupo de pruebas más que en todas. Pero son 'corredores y marchistas' más que 'atletas de 800m'; 'lanzadores' más que 'lanzadores de jabalina'; 'saltadores' más que 'saltadores de triple'.

Si el atleta en esta etapa se encuentra entre los 13 y 17 años de edad, sufre ciertos cambios críticos relacionados a su desarrollo físico. Estos desarrollos físicos probablemente también tendrán influencia significativa sobre el desarrollo de habilidades del atleta y sobre su desarrollo mental y social.

Es también crucial para el atleta individual durante esta etapa la importancia de tener confianza en sus habilidades y competencias para ejecutar habilidades deportivas básicas.

El énfasis está todavía en el entrenamiento que es predominantemente de alto volumen y baja intensidad, entonces aumentará el compromiso, tanto del entrenador como del atleta, del tiempo dedicado al entrenamiento.

Ahora existen objetivos específicos para cada competencia asumida con una visión de aprender las tácticas básicas y la preparación mental. La razón por la cual muchos atletas alcanzan una meseta de rendimiento durante las últimas etapas de sus carreras se debe fundamentalmente a un exagerado énfasis en la competencia y no en el entrenamiento durante esta etapa que constituye un período significativo en su desarrollo atlético.

Etapa 4

Con la cuarta etapa, la **'Especialización'**, hay un énfasis continuo en el acondicionamiento físico, manteniendo el entrenamiento de alto volumen pero con una creciente intensidad en momentos apropiados del año. El atleta tenderá centrarse en una prueba o en un número reducido de pruebas. Las fortalezas y debilidades individuales están ahora más claramente identificadas y se pueden tomar acciones para mejorarlas.

Existe un gradual desplazamiento hacia las técnicas y tácticas de ejecución en variadas condiciones de competencia durante el entrenamiento, las que constituyen modelos progresivos de entornos competitivos.

Etapa 5

La etapa final de preparación y participación en atletismo es la etapa de **'Rendimiento'** y se extiende hasta que el individuo se retire de la competencia activa. El énfasis ahora está en más especialización y, donde sea posible y adecuado, en el aumento del rendimiento. Todas las capacidades físicas, técnicas, tácticas y mentales del atleta deberían estar completamente establecidas con el foco dirigido hacia la optimización del rendimiento, en cualquier nivel.

No importa la edad del atleta, el seguimiento de las etapas de la secuencia de desarrollo permite una progresiva introducción y desarrollo del atletismo.

Muchos entrenadores cometen el error de tomar los 16 años de edad como la etapa de maduración biológica del atleta y considerar que el atleta está en una etapa más avanzada de desarrollo que la real. Siempre se debe recordar que si el atleta alcanza su potencial total alrededor de los 27 años de edad, aún tiene varios años de entrenamiento por delante. Si tiene una etapa de entrenamiento de sólo 3 años necesitará construir las bases para el futuro, no la especialización temprana ni el entrenamiento intensivo tan inmediato.

PRINCIPIOS A RESPETAR EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS CORREDORES DE RESISTENCIA

A diferencia de muchas otras modalidades deportivas, en la carrera atlética los logros no dependen tanto de una constante mejora de la base material (pistas sintéticas, la calidad del calzado, etc.), sino del resultado de la mejora del sistema de entrenamiento y que se debe programar siguiendo ciertos principios. El entrenador debe comprender bien estos principios de entrenamiento antes de poder planificar programas eficaces a largo plazo. Los tres principios más importantes son:

- Principio de Sobrecarga
- Principio de Reversibilidad
- Principio de Especificidad

Principio de Sobrecarga

La carga de entrenamiento es el esfuerzo o el ejercicio que el atleta hace durante una sesión de entrenamiento.

Cargar es el proceso de aplicar cargas al entrenamiento. Cuando la condición física del atleta se enfrenta a una nueva carga de entrenamiento el cuerpo reacciona. Esta reacción del cuerpo es una adaptación al estímulo de la carga de entrenamiento. La primera reacción es la de fatiga. Cuando cesa la acción de cargar hay un proceso de recuperación de la fatiga y adaptación a la carga de entrenamiento.

Esta recuperación y adaptación no solamente hace al atleta volver a su nivel de condición física original, sino a uno mejor. Este nivel superior se consigue por medio de la sobrecompensación del cuerpo a la carga de entrenamiento inicial. Entonces, la sobrecarga causa fatiga y la recuperación y la adaptación permiten que el cuerpo recompense excesivamente y llegue a niveles superiores de condición física.



Principio de Reversibilidad

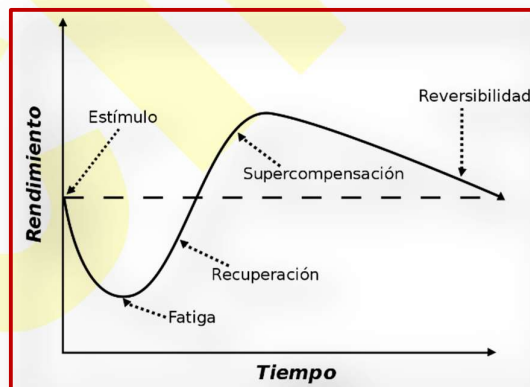
Si el atleta no entrena constantemente no existe el proceso de carga y el cuerpo no necesita adaptarse. Esto se ilustra en el diagrama del principio de sobrecarga, donde el nivel de la condición física del individuo regresa lentamente al nivel original. Para que el entrenamiento sea efectivo el entrenador debe comprender la relación que existe entre la adaptación, el principio de sobrecarga y el principio de reversibilidad. **La condición física mejora como resultado directo de la relación correcta entre la carga y la recuperación.**

La relación entre la carga y la recuperación se llama frecuencia de entrenamiento o la relación de Entrenamiento. Determinar la relación correcta de entrenamiento para cada atleta como individuo es una de las formas por medio de la cuales el entrenador consigue óptimos niveles de mejora, tanto en la condición física como en el rendimiento.

En el caso del atleta joven, la relación podría ser 1-4, que significa 1 unidad de carga a 4 unidades de recuperación. Un atleta maduro con mucha experiencia, puede necesitar 1-2. o 1-1 para dar continuidad en la mejora de la condición física.

En términos prácticos, la recuperación no se trata necesariamente de un descanso total, sino podría ser una carga de entrenamiento más ligera o más fácil, para el atleta con una edad de entrenamiento de más de 10 años, se puede realizar alternando los días fáciles y difíciles, y semanas fáciles y difíciles. Es posible que el atleta joven reaccione bien a un formato difícil / fácil / fácil, o que necesite una carga aún más ligera.

Muchos atletas continúan estancados en un pensamiento fijo que simplemente completar una sesión es suficiente para mejorar el rendimiento, cosa que no es real. Sin embargo, cuando se 'entrena para recuperar', cada sesión está vista en el contexto de las oportunidades de recuperación que la siguen. El entrenamiento para la recuperación no debe ser confundido con menor entrenamiento. En cambio, los atletas crean una mejor manera de equilibrar su entrenamiento, descanso y recuperación logrando un entrenamiento más eficiente.



Principio de Especificidad

El principio de especificidad establece que la naturaleza específica de una carga de entrenamiento produce sus propias respuestas y adaptaciones específicas. La carga de entrenamiento debe ser específica tanto para el atleta individual como para las exigencias de la disciplina elegida.

El entrenamiento general siempre debe realizarse antes que el entrenamiento específico en el programa a largo plazo. El entrenamiento general prepara al atleta para que tolere las cargas del entrenamiento específico. El volumen de entrenamiento general determina el volumen de entrenamiento específico que el atleta es capaz de completar. Cuanto mayor sea el volumen de entrenamiento general en la formación de un atleta, mayor será la capacidad para el entrenamiento específico.

Resumen de los Principios de Entrenamiento

- El cuerpo es capaz de adaptarse a las cargas de entrenamiento
- Las cargas de entrenamiento efectuadas con correcta intensidad y en el momento adecuado producen sobrecompensación.
- Las cargas de entrenamiento que aumentan progresivamente producen la sobrecompensación repetida y mayores niveles de condición física.
- La condición física no mejora si las cargas son siempre las mismas o están muy distanciadas unas de otras.
- El sobre entrenamiento, o la adaptación incompleta, ocurre cuando las cargas de entrenamiento son demasiado grandes o poco distanciadas unas de otras.
- La adaptación es específica a la naturaleza específica del entrenamiento

Además de los principios básicos de la adaptación, sobrecarga, reversibilidad y especificidad, existen otros tres principios que los entrenadores deben tener en cuenta para establecer el programa de entrenamiento para un atleta

Principio de Individualización

Es la respuesta del individuo al entrenamiento y cada individuo es único. Cada individuo trae al atletismo sus propias habilidades, capacidades y respuestas al entrenamiento. Diferentes atletas responderán al mismo entrenamiento de formas distintas.

No existe el programa ideal de entrenamiento que sea capaz de producir óptimos resultados posibles para todos. Como entrenador, necesitas comprender los principios del entrenamiento y aplicarlos según el conocimiento que tengas del atleta individual. Este conocimiento comprende los diferentes factores que afectan a la planificación del programa de entrenamiento de un atleta individual. Estos factores incluyen la herencia, la edad de desarrollo y la edad de entrenamiento.

Sabemos que los jóvenes atletas de la misma edad cronológica pueden encontrarse en niveles muy diferentes de maduración física. Los individuos de la misma edad cronológica a menudo pueden tener una diferencia de hasta cuatro años entre sus edades de desarrollo o sus edades biológicas.

Cada atleta individual tiene un nivel diferente de condición física y experiencia. Hay que tener en cuenta la edad de entrenamiento, que sencillamente se trata del número de años que el atleta ha entrenado para atletismo o una actividad relacionada al atletismo.

No es posible saber la correcta etapa de desarrollo sin conocer la edad cronológica, biológica y de entrenamiento del atleta. Sin saber la etapa de desarrollo del atleta no es posible planificar un entrenamiento adecuado.

La siguiente tabla ayuda a explicar la importancia de considerar la edad biológica y de entrenamiento como también la edad cronológica.

Edad Cronológica	Edad Biológica	Edad de Entrenamiento
11	9	1
11	13	4

En la segunda situación ilustrada en la siguiente tabla, las capacidades de los atletas para trabajar pueden ser similares, pero todavía es necesario tener en cuenta las respuestas individuales al entrenamiento.

Edad Cronológica	Edad Biológica	Edad de Entrenamiento
12	13	2
15	13	2

Principio de Variedad

El entrenamiento es un proceso a largo plazo y la carga y la recuperación rápidamente pueden llegar a ser aburridas para el atleta y el entrenador. El entrenador planificará la variedad en el programa de entrenamiento para mantener el interés y la motivación del atleta. En el entrenamiento para atletismo a veces un cambio es mejor que un descanso.

Este cambio y variedad pueden provenir de cosas tales como la modificación de la naturaleza del ejercicio, el medio, el momento del día de la sesión y el grupo de entrenamiento. La variedad es un campo en el que el entrenador puede ser más creativo.

Principio de Participación Activa

El rendimiento del atleta es el resultado de la combinación de los esfuerzos del atleta y de las habilidades del entrenador. Sin este principio, no se puede empezar un programa de entrenamiento exitoso.

El principio de participación activa en el entrenamiento quiere decir sencillamente que, para que el programa de entrenamiento sea totalmente efectivo, es necesario que el atleta quiera participar activamente y con buena voluntad, esta participación y conexión debe ir más allá del modo en que el atleta se comporta en presencia del entrenador.

Exige que las acciones del atleta en todos los aspectos de su estilo de vida contribuyan a un rendimiento exitoso.



En el próximo documento se avanzará sobre las manifestaciones y tipos de RESISTENCIA.

Desde el contexto del entrenamiento global del corredor de medio fondo y fondo, la resistencia ocupa un espacio muy importante ya que supone la base de preparación y sobre la que se soportan todas las demás capacidades.



Ejemplo de distribución de objetivos de entrenamiento de las capacidades físicas en el entrenamiento de los corredores de medio fondo y fondo. Puede apreciarse que la capacidad dominante es la resistencia

Alexis Esteban Abot
Profesor de Educación Física
Entrenador Nacional de Atletismo
Nivel V (certificación IAAF) WA



BIBLIOGRAFÍA:

GARCÍA VERDUGO M.- LANDA L. (2005) **Medio fondo y Fondo. La Preparación del Corredor de Resistencia.** RFEA.

GARCIA VERDUGO M.-LEIBAR X. (1997) **Entrenamiento de la Resistencia de los corredores de Medio Fondo y Fondo.** Gymnos

THOMPSON P. (2009) **Introducción al Proceso de Entrenamiento.** SFCE IAAF

<http://edisonpiedrahitarestrepo.blogspot.com/2018>