

# ENTRENAMIENTO EN LA SOMBRA

¿ CLAVE DEL ÉXITO ?

DAVID GORDO

# ENTRENAMIENTO ¿?

- ... ” Preparar, adiestrar personas o animales, especialmente para la práctica de un deporte “. (Diccionario de la Real Academia Española)

Entrenar es someter al organismo a una serie de cargas que provocan en él modificaciones muy considerables y variadas.

# TIPOS DE ENTRENAMIENTO

- **ENTRENAMIENTO TÉCNICO – TÁCTICO:**

Tiene como objetivo principal, la adquisición, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas o habilidades propias del juego, tanto individuales como colectivas.



# TIPOS DE ENTRENAMIENTO

- **ENTRENAMIENTO FÍSICO:**

Tiene como objetivo principal el desarrollo y perfeccionamiento de todas las cualidades perceptivo – motrices inherentes al individuo.





# TIPOS DE ENTRENAMIENTO

- **ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO:**

Tiene como objetivo principal dotar al deportista de una actitud y predisposición adecuada para la práctica deportiva, ya sea para el entrenamiento o la competición.



# TIPOS DE ENTRENAMIENTO

- **ENTRENAMIENTO INVISIBLE:**

Tiene como objetivo principal la adquisición de hábitos higiénicos para mejorar el rendimiento deportivo y evitar que aparezca la fatiga.



# ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- **FATIGA:**

Causa de la mayoría de los elementos que perjudican la trayectoria de un deportista, sobre todo por las lesiones.

Aparece por mala alimentación, sobrepeso, mala hidratación, falta de descanso y malos hábitos de vida.

# ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- El deportista recibe estímulos (cargas) que momentáneamente le hacen disminuir su nivel de forma (estado reversible y transitorio de fatiga, pérdida de rendimiento y disminución de las reservas energéticas). Pero pasado un tiempo de recuperación o regeneración, siempre que se hayan tomado las pertinentes medidas de descanso, nutrición, fisioterapia, etc ... el estado de forma no sólo se recupera, sino que el organismo aumenta sus reservas funcionales. (Principio de sobre-compensación)



# ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- Teniendo en cuenta que en los procesos de recuperación es donde transcurren los principales fenómenos que llevan al organismo a niveles superiores de rendimiento, cada vez se hace más evidente la importancia del **ENTRENAMIENTO INVISIBLE.**

# ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- Un deportista se entrena mientras duerme, se alimenta, se hidrata, recibe un masaje, realiza sesiones suaves y regenerativas de entrenamiento.
- En función del tipo de trabajo y de la Intensidad de las cargas se necesitará más o menos entrenamiento invisible. ¿?

# ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- **MEDIOS Y MÉTODOS:**
  - MEDIOS Y MÉTODOS FÍSICOS**
    - Masaje
    - Relajación psicológica
  - MEDIOS Y MÉTODOS FISIOLÓGICOS**
    - Recuperación activa
    - Recuperación pasiva
  - MEDIOS Y MÉTODOS ERGONUTRICIONALES**
    - Aporte de nutrientes
    - Aporte de fluidos

# MEDIOS Y MÉTODOS FÍSICOS

- **MASAJE:** Empleado durante un tiempo adecuado mejora la circulación sanguínea, relaja el músculo, estimula los procesos de rehabilitación y aumenta la capacidad de trabajo.





# MEDIOS Y MÉTODOS FÍSICOS

- **RELAJACIÓN PSICOLÓGICA:** Un elevado nivel de ansiedad, nerviosismo y una excesiva tensión son perjudiciales para el rendimiento y la recuperación del deportista.  
Por ello es importante practicar estrategias psicológicas de recuperación, reducir la excitación post-competitiva, controlar las emociones, ...

# MEDIOS Y MÉTODOS ERGONUTRICIONALES

- **NUTRICIÓN:**

Utilización de dietas ricas en HIDRATOS DE CARBONO  Glucógeno muscular.

Dieta variada y equilibrada



DIETA MEDITERRANEA

**CULTURA ALIMENTICIA**

# MEDIOS Y MÉTODOS ERGONUTRICIONALES

- **APORTE DE FLUIDOS:**

Una buena hidratación es vital para cualquier deportista tanto durante la práctica deportiva como en los periodos de descanso y recuperación.

Bangsbo (1998) recomienda una dosis de 100-300 ml. Cada 10-15 min. lo que hace que un futbolista beba de 1 a 2 L de agua a lo largo de un partido.

# MEDIOS Y MÉTODOS FISIOLÓGICOS

- RECUPERACIÓN ACTIVA

**CARRERA CONTINUA** : Los estudios han demostrado que el aclaramiento del ácido láctico se verá muy favorecido cuando posteriormente a la actividad física de máxima intensidad (competición) se realiza ejercicio de media intensidad entre el 50 – 60 % del  $VO_2$  máx.



# MEDIOS Y MÉTODOS FISIOLÓGICOS

- RECUPERACIÓN ACTIVA

**ESTIRAMIENTOS** : Al finalizar la competición es recomendable realizar trabajo de flexibilidad (elasticidad muscular), llevando al músculo a la postura de equilibrio o elongación de reposo.



# MEDIOS Y MÉTODOS FISIOLÓGICOS

- RECUPERACIÓN PASIVA

**DESCANSO** : El entrenamiento moderno se caracteriza por un volumen y una intensidad muy altos lo que exige una atención especial a la recuperación general del deportista y no hay mejor descanso que el proporcionado por el sueño.



# MEDIOS Y MÉTODOS FISIOLÓGICOS

- RECUPERACIÓN PASIVA

## MEDIOS NATURALES:

CRIOTERAPIA

HIDROTERAPIA

OXIGENOTERAPIA

SAUNAS

...



# PERIODIZACIÓN

- Tras la experiencia de varias temporadas hemos llegado a la conclusión de distribuir las cargas de trabajo de la siguiente manera:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SESIÓN REGENERATIVA TIPO 1 + TRABAJO SUPLENTES	TRABAJO FÍSICO TÉCNICO ALTA INTENSIDAD	DESCANSO	TRABAJO TÉCNICO TÁCTICO ALTA INTENSIDAD	SESIÓN REGENERATIVA TIPO 2 + TRABAJO TÁCTICO	TRABAJO TÁCTICO INTENSIDAD MEDIA	<u>COMPETICIÓN</u>
DESCANSO	TRABAJO FUERZA ESPECÍFICA	DESCANSO	TRABAJO TÉCNICO TÁCTICO ALTA INTENSIDAD	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO



# PERIODIZACIÓN

- **SESIÓN REGENERATIVA TIPO 1**
  - Estiramientos 10´
  - Carrera Continua 20´ (intensidad media)
  - Estiramientos 5´
  - Fútbol-tenis 15´
  - Estiramientos 10´
  - Baño y masaje

# PERIODIZACIÓN

- **SESIÓN REGENERATIVA TIPO 2**
  - Estiramientos 10´
  - Carrera continua 10´
  - Estiramientos 10´
  - Baño y masaje.

# CONCLUSIONES

- **EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE** es fundamental y debe formar parte de cualquier planificación.
- Es necesario concienciar al deportista que la mayor parte del entrenamiento invisible está bajo su responsabilidad.

# CONCLUSIONES

**PROFESIONAL**



**2 h. de Trabajo + 22 h. de Entrenamiento**



# CONCLUSIONES

- Desde edades muy tempranas crear hábitos de vida saludables:
  - NUTRICIÓN e HIDRATACIÓN
  - DESCANSO
  - HIGIENE POSTURAL
  - CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO
  - CONTROL DEL SOBREPESO

# CONCLUSIONES

**!!! EL ENTRENAMIENTO  
INVISIBLE ES CLAVE PARA  
CONSEGUIR EL ÉXITO !!!**



DAVID GORDO

# BIBLIOGRAFÍA

- Diccionario de la Real Academia Española.
- Bangsbo (1994) The physiology of soccer. Vol. 150
- G<sup>a</sup> Manso, Navarro y Ruiz Caballero (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo.
- Dr. Escribano (2007) Conferencia para Entrenadores Profesionales de Fútbol.