

ASPECTOS ESENCIALES EN LA PREPARACIÓN GENERAL FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS.

Oscar Cadierno Matos

La Preparación Física General (P.F.G.) constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo atleta, en cualquiera de las disciplinas deportivas, pues de ella depende en gran medida los futuros resultados deportivos y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida deportiva.

Los altos resultados en el mundo contemporáneo, depende de un adecuado nivel de desarrollo de la Preparación Física, pues mientras más fuerte y laborioso es el organismo del atleta, mejor asimila la carga de entrenamiento, más rápido se adapta a ella y conserva la forma deportiva mayor tiempo. Sin una buena Preparación Física General, no es posible efectuar una competencia manteniendo de forma efectiva y prolongada las exigencias técnico-tácticas que se requieren para la victoria.

El deporte moderno nos obliga a desarrollar una población de atletas cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el atleta tenga un adecuado desarrollo de las capacidades físicas, lo que le permitirá realizar las actividades competitivas sin disminuir la efectividad, incluso cuando comience la aparición de la fatiga.

Toda esta actividad física se basa en las capacidades motrices, las que se clasifican en tres grupos fundamentales: Condicionales, Coordinativas y la Movilidad, por lo que el rendimiento se comporta de diferentes formas en los atletas, incluyendo los de las mismas edades, sexo, nivel de preparación, peso corporal, talla, etc.; lo que depende fundamentalmente de una adecuada dosificación de las cargas y el estado funcional del organismo.

El presente trabajo está dirigido al desarrollo de las capacidades condicionales:

- Fuerza
- Rapidez
- Resistencia

Estas capacidades están determinadas por factores energéticos que liberan energía en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo durante el trabajo físico, ellas poseen diferentes manifestaciones, como son:

Fuerza:

- Fuerza Rápida
- Resistencia a la Fuerza
- Fuerza Máxima

Rapidez:

- Rapidez de Reacción
- Rapidez de Traslación
- Resistencia a la Rapidez

Resistencia:

- Resistencia de corta duración
- Resistencia de media duración
- Resistencia de larga duración

La dosificación de las cargas para desarrollar estas capacidades motrices y sus manifestaciones teniendo en cuenta las características metabólicas del organismo a través de los sistema energéticos y sus mecanismos, los cuales:

- Mecanismo anaerobio aláctico
- Mecanismo anaerobio láctico
- Mecanismo aerobio

Esta forma de trabajo se fundamenta en la duración ininterrumpida del ejercicio (repetición y/o series del ejercicio), la intensidad de ejecución del ejercicio y el descanso que se brinde entre las repeticiones y/o series. Partimos del criterio Bioquímico del ejercicio físico, donde se plantea que el tipo de energía que obtiene el organismo en el proceso de recuperación a través del descanso, es aquella que gasta durante la ejecución del ejercicio físico, por lo tanto, si Ud. quiere obtener un tipo de energía determinada, lo que tiene que hacer es gastar ese tipo de energía durante el trabajo físico, lo cual garantizará el cumplimiento del objetivo propuesto sin temor a un equivoco en la dirección del entrenamiento, por ejemplo:

Si Ud. desea desarrollar la Fuerza Rápida, la energía que debe gastar durante los ejercicios de fuerza debe ser anaerobia aláctica, (Tabla No. 1).

TABLA N°. 1

ASPECTOS A TENER EN CUENTA	MECANISMO ANAEROBIO ALÁCTICO	MECANISMO ANAEROBIO LÁCTICO	MECANISMO AEROBIO
Tipos de capacidades que se desarrollan	Fuerza Rápida Fuerza Máxima Rapidez de Traslación Rapidez de Reacción	Resistencia a la Fuerza Resistencia a la Rapidez	Corta duración Media duración Larga duración
Tiempo de duración del ejercicio	0 - 10 Seg.	>10 - 60 Seg.	> 2 Min. =
Intensidad del ejercicio	Máxima (100 %)	75 - 100 %	50 - 75%
Repeticiones del ejercicio	3 - 8	3 - 16	1 - 7
Series o Tandas	01-Jun	02-Ago	01-Ago
Recuperación entre repeticiones	1 - 3 Min.	1 - 10 Min.	1 - 3 Min.
Recuperación entre series	3 - 5 Min.	3- 20 Min.	5 -8 Min.
Sustratos energéticos fundamentales	ATP CrP	-Glicógeno	Glicógeno Acidos grasos Lípidos
Potencia de degradación	5 - 10 Seg.	20 - 30 Seg.	-----

Los resultados obtenidos durante más de diez años de experiencias con la aplicación de esta forma metodológica en la dosificación de las cargas en diferentes disciplinas deportivas y categorías deportivas han demostrado las siguientes ventajas:

- Incremento del desarrollo de las capacidades motrices condicionales, entre el 10 y 17 % en comparación de un año a otro, en atletas principiantes y de un 7 al 12 % en atletas de alto rendimiento.
- Permite dirigir el proceso del entrenamiento con exactitud
- Facilita la planificación y el control de las cargas personalizadas en el entrenamiento
- Incrementa la eficiencia del organismo de los atletas

Todo lo anterior lo avalan los resultados de pruebas médicas de laboratorio y terreno, test pedagógicos y talleres técnicos-metodológicos que se han desarrollado abordando esta temática. Esta experiencia se ha extendido en los últimos tres años a diferentes deportes de nuestros equipos nacionales, como son: El Béisbol, Fútbol, Hockey Sobre Césped, Voleibol, Judo, Boxeo, Natación, Atletismo, etc.