

Factores Técnico - deportivos del entrenamiento.

Compilado por Miguel A. Nava.

Introducción

Los factores técnico deportivos son aquellos que tienen que ver directamente con la actividad que el deportista practica. Conceptualizando, la técnica es la acción motora de la actividad deportiva, dirigida al logro de un alto rendimiento, una buena técnica garantiza la solución de la tarea motora con el aprovechamiento de las posibilidades físicas y técnicas del deportista. Mientras mas conozca el deportista la técnica, mayor será la exactitud con que practique un deporte.

La especialización deportiva trae consigo una tecnificación de los programas de entrenamiento que conlleva a una sistematización de las actividades a desarrollar por el deportista.

Entrenabilidad física.

Edad biológica y edad cronológica.

La técnica esta influida por la fuerza sobre todo en la fase inicial del aprendizaje. Sin fuerza no se puede llevar a cabo mejoras claves de la técnica que requieran elevadas dosis de energía aplicada en una determinada cantidad de tiempo, es decir muchas técnicas se deben realizar con una adecuada reserva de fuerza, sin esta fuerza el cansancio aparecería rápidamente y comprometería el numero de repeticiones adecuadas para automatizar el aprendizaje de una técnica.

La edad cronológica es la edad en tiempo de un individuo, desde que nace hasta el momento de presentarse al entrenamiento, mientras **la edad biológica es** la edad que representa en realidad dicho individuo, este factor influye sobre todo en los deportistas jóvenes. Los niños con una madurez biológica avanzada, para cualquier edad cronológica, es bastante probable que tengan una ventaja biológica sobre aquellos que maduran tardíamente.

La maduración: se refiere al tiempo y sincronización de los procesos que llevan a la madurez biológica.

Cada individuo nace con su propio reloj biológico que regula su progresión hacia el estado de madurez. El concepto de maduración relaciona la edad biológica de un individuo con su edad cronológica. El crecimiento biológico y la maduración de una persona no tienen que desarrollarse paralelamente con la edad cronológica. Dentro de un grupo de edad, algunos niños estarán biológicamente adelantados en relación con su edad cronológica y otros estarán retrasados, este hecho influye en su psicomotricidad.

Psicomotricidad.

Es la percepción del desarrollo estructural y funcional, según la cual se considera que existe una identidad entre las funciones neuromotrices del organismo y sus funciones psíquicas. En el aprendizaje se establece esta relación psicomotriz.

El aprendizaje está sustentado por una estructura neurológica. El aprendizaje es un proceso neural interno por el cual la conducta es desarrollada o alterada a través de la práctica o la experiencia. Es a través de sus posibilidades motrices como el niño descubre e investiga, desarrollando así su inteligencia práctica, una deficiencia psicomotriz lleva a un niño a un retraso en el proceso del aprendizaje. Un desarrollo psicomotriz temprano propicia una aceleración en el desarrollo del aprendizaje. Todos tenemos un potencial de aprendizaje variable que podemos desarrollar con ejercicios psicomotrices, pero todos tenemos un límite y lo que hacen los ejercicios psicomotrices es llevarnos más rápidamente a esos límites, por lo que no esperamos que una superdotación motriz nos lleve a poseer una súper-inteligencia.

Es en los niños y jóvenes donde la psicomotricidad cobra gran importancia, ya que si se desarrolla aceleradamente su capacidad motriz, su capacidad de aprendizaje le ayudara a desarrollarse más tempranamente como atleta de alto rendimiento.

Los sujetos que presentan altas capacidades psicomotrices y las desarrollan de manera eficiente hacia alguna modalidad deportiva encuentran en este tipo de deporte el marco adecuado para su demostración y su valoración. La mayoría de los niños superdotados intelectualmente tienen un desarrollo psicomotriz mayor que los "normales" y por tanto poseen una mejor coordinación y control de su cuerpo. Por medio del juego es posible incrementar las capacidades motoras, intelectuales y sociales. Si las capacidades motrices son pobres, no se han desarrollado adecuadamente, repercutirá en una menor integración social.

La mayoría de los niños en los que se aprecia una maduración temprana poseen una elevada coordinación motora, en consecuencia, generalmente estos niños ocupan las primeras posiciones en los deportes individuales, mientras que los niños de maduración tardía ocupan un lugar secundario. Los niños con maduración tardía pueden ser buenos deportistas en el futuro una vez alcanzados su maduración óptima, incluso mejores que aquellos que tuvieron una maduración temprana. El éxito temprano obtenido en algún deporte no garantiza que este se mantenga una vez alcanzada la edad adulta.

En la mayoría de los deportes, los niños compiten con aquellos que tienen su misma edad cronológica, lo que favorece a los niños que tienen maduración temprana y perjudica a los de maduración tardía. Lo más correcto sería, si no nos pareciese utópico, agruparlos según su nivel de maduración en el mismo periodo (Navarro, 1986).

Es obvio que un estudio cuidadoso de las características más representativas del desarrollo de los niños será una gran ayuda importante a la hora de formular los programas según las necesidades, los intereses y las capacidades de desarrollo de gran parte de los jóvenes, pero no de todos. Lo importante es que una enseñanza y un entrenamiento individualizado permitan a los técnicos deportivos darse cuenta, siempre que sea posible, de las diferencias individuales.

Entrenamiento Deportivo.

El entrenamiento consiste en preparar amplia y sistemáticamente al deportista para el logro de rendimientos deportivos en la edad de máximos rendimientos o maduración óptima. El entrenamiento físico- técnico del deportista, pretende entre otras cosas, producir transformaciones biológicas, con el fin de desarrollar al máximo las facultades genéticas.

Se entiende por entrenamiento todas las medidas planeables a más largo plazo, que hace posible aumentar el nivel de rendimiento físico bajo las condiciones de adaptación biológica y llevar este rendimiento a un nivel superior.

El entrenamiento con jóvenes deportistas, se podrá aprobar con más éxitos existe una temprana capacidad de aprendizaje y adecuada edad de entrenabilidad. Ello podría concluir después de un proceso de varios años, en lograr una forma deportiva de excelencia a través de la competencia aún siendo el deportista bastante joven.

Forma deportiva: Se puede decir que cuando la fuerza, la velocidad, la resistencia, la habilidad, y otras propiedades motoras, hayan alcanzado el nivel de desarrollo conveniente y se haya llegado a dominar la técnica y la táctica del deporte, podemos decir que el atleta ha alcanzado el estado de forma deportiva, en otras palabras la forma deportiva es el estado de predisposición óptima, para la consecución de logros deportivos y es adquirida por el deportista, debido a la correspondiente preparación en cada nuevo escalón del perfeccionamiento deportivo. La pauta cardinal de la entrenabilidad del ser humano es el Síndrome General de Adaptación, el hombre es entrenable por que tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas teniendo en cuenta las leyes de Arnoldt Schultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.