

REFLEXIÓN  
Conferencia  
**“Metodología del Entrenamiento”**

El deporte, independientemente de su orientación hacia la salud, recreación o competencia; tiene una esencia educativa, recordemos que mediante su práctica se busca formar no solo campeones sino mejores seres humanos y solo se va a lograr cuando a los alumnos de las escuelas de inicio al deporte y a los atletas selectivos se les concientice sobre la importancia de tener disciplina, puntualidad, respeto a las reglas, compañerismo, juego limpio y muchos otros aspectos que regularan su forma de pensar y actuar.

Actualmente, la iniciación y la práctica del deporte se han convertido en un fenómeno social de gran importancia para el bienestar de la sociedad, manifestándose de diferentes formas; una de ellas es el deporte competitivo, el cual tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas de los atletas para elevar su rendimiento, siguiendo rigurosos planes de entrenamiento, proveniente de un proceso de detección, selección y formación de talentos deportivos tomando siempre en cuenta su perfil biológico, fisiológico, psicológico y técnico en el que se exaltan sus condiciones óptimas de salud, alimentación, capacidad física, técnica, dedicación y disciplina.

Por todo ello, COMUDE-León MANIFIESTA la importancia de capacitar a los instructores y entrenadores deportivos, debido a la necesidad que se tiene para que puedan desarrollar un proceso de preparación que garantice el logro de los resultados deportivos esperados, sin que durante ese proceso se afecte la salud física o mental de los atletas.

Contribuyendo a elevar la preparación personal y profesional de nuestros instructores y entrenadores deportivos de COMUDE- León, se determinó compartir 6 conferencias en un periodo de seis semanas para su análisis y aportar de cada conferencia, en base a sus experiencias exitosas, en lo personal, que les deja como enseñanza y que consejos o mensajes le dan a sus colegas y a los deportistas.

Analizada la conferencia: “**Metodología del Entrenamiento**”. Los instructores y entrenadores deportivos de COMUDE-León **MANIFIESTAN** lo siguiente:

#### Que nos deja de enseñanza esta conferencia

- Que el conocimiento de medios y métodos de entrenamiento serán eficaces para planear mis sesiones de entrenamiento.
- Que es fundamental definir los objetivos del entrenamiento deportivo para cada uno de mis atletas y organizar los elementos y contenidos del entrenamiento que haya elegido.
- Que aplicar cargas de entrenamiento no es cualquier cosa, como entrenador debo apoyarme en los fundamentos teóricos; conocer las necesidades, etapas de utilización, efectos, etc.
- Que debo conocer que no se puede entrenar sin una adecuada planificación, que debo conocer y aplicar los diferentes métodos deportivos y aplicar la individualización del entrenamiento.
- Que tanto en el área deportiva como en la personal el contar con un plan y seguirlo, es de las mejores cosas que se deben de hacer, para poder dar resultados óptimos.
- Que la organización de métodos es importante para poder tener el ingrediente que necesita la preparación de un atleta en un momento determinado.
- Que la metodología del entrenamiento es base del trabajo, que no solo genera confianza, en el trabajo que realizo con mis atletas, sino también seguridad en el proceso del entrenamiento.
- Me ayudo a reforzar cada uno de los procesos del deportista desde sus inicios hasta el alto rendimiento, es decir, todo esto tiene que ver con la pirámide del alto rendimiento donde el entrenador asumen un rol diferente en cada una de las etapas de preparación, desde la iniciación deportiva donde se enfocan en la formación y desarrollo de capacidades motoras (coordinativas), enseñanza y perfeccionamiento de la técnica, desarrollo de capacidades físicas motrices, desarrollo de las capacidades volitivas hasta llegar al trabajo específico de los ejercicios y cargas a implementar al llegar al alto rendimiento.
- Un nuevo reto en la forma de cómo debo plantear los entrenamientos de manera más estructurada y basada a lograr un objetivo específico en cada sesión.
- Me ayuda a organizarme, a tomar en cuenta los aspectos esenciales para planear las sesiones de entrenamiento, y lograr un mejor rendimiento tomando en cuenta la estructura del deporte y llevar un calendario de competencia.
- Me ayuda para reforzar mi compromiso como instructora deportiva a no olvidar el principio de individualización, y mantenerme actualizada, no solo en este tema, sino en todo lo que me atañe como persona y esto llevado con disciplina me dará el resultado esperado.
- Que me doy cuenta que siempre me planteo objetivos casi por trámite, ahora me doy cuenta que plantear un objetivo bien específico, no basta con el que, el por qué, el para qué; lo más importante es ¿CÓMO HACERLO?, tengo que seleccionar el método correcto, idóneo con las características específicas de lo que quiero lograr y para desarrollar al máximo las potencialidades de mis alumnos o jugadores y el CON QUE?, que son todos los métodos de entrenamiento que utilizaré para poder lograr el desarrollo físico y hasta psicológico de mis alumnos, yo que trabajo con alumnos de muy variadas edades , tendré distintos objetivos y métodos que utilizare de manera individualizada.
- Genera en mí el compromiso de no dejar de lado jamás los tecnicismos, aunque no comprendan los usuarios que atiendo donde presto mis servicios, mi obligación es ser profesional.
- Me recordó que todo logro significativo tiene una secuencia lógica, elegir correctamente los métodos y sistemas, y si los seguimos con disciplina y constancia nos facilitará conseguir la meta deseada.
- Que actualmente es necesario planificar, y es muy importante dedicar el tiempo a realizar la estructura de nuestra sesión de entrenamiento y a pesar de planificar bien mis entrenamientos en lo particular es algo que siempre me falla, plasmar la planeación.

- Reforzó los conocimientos que tenía, debo practicar y practicar, este tema lo debo de manejar al derecho y al revés, es una responsabilidad profesional y ética.
- Que tengo todo para brillar en el deporte, solo que a veces se me olvida que todo tiene un orden y un sistema que nos van a llevar a una mejor planificación.
- Que el estar aprendiendo y actualizándome es muy importante ya que como maestro o entrenador que atiendo las edades adultas y niños, es importante darles la mejor parte de mi como maestro.

#### Mensaje para los entrenadores e instructores:

- El correcto establecimiento de los objetivos y las temporalidades, te ayudaran a definir el sistema correcto, ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿con que? se realizara, y día a día procura seguir los principios del entrenamiento.
- Para cada entrenamiento, identifica bien los métodos del entrenamiento deportivo y recuerda que van en dependencia de las características de cada deporte en particular.
- Ten presente lo importante que es saber caracterizar a cada uno de los atletas para poder planificar, pero también es importante caracterizar los métodos que van a utilizar en cada una de las etapas, en cada una de las sesiones, microciclos y mesociclos.
- Importantísimo para la planificación de tus entrenamientos, son los principios, si no eres capaz de identificarlos y llevarlos a cabo correctamente, es muy difícil que obtengas buenos resultados.
- Las planificaciones de la carga se hacen más efectivas cuando seas capaz de seleccionar el método adecuado para desarrollar la capacidad que planificaste.
- Recuerda que cualquier deporte puede practicarse sin entrenamiento técnico y también sin preparación física programada PERO los buenos resultados NO estarán dentro de las posibilidades de tu atleta.
- La metodología existente en entrenamiento deportivo, son una herramienta que como entrenador debes conocer, ya que esto te facilitará el trabajo, además de estar seguros de no atentar contra del desarrollo de tus deportistas. Siempre ten en cuenta que esa guía se podrá adecuar a las necesidades diarias: tales como; edad, sexo, biotipo, psicótipo, etc.
- El poder contar con un plan establecido sobre la o las competencias primordiales, sin duda debe de ser una obligación de cada uno como entrenador ya que, sin un objetivo, no se sabe hacia dónde va el atleta y sobre que carga o etapa de su entrenamiento y/o proceso se encuentra, es por ello que debe de ser establecido y real, para poder darle seguimiento al mismo y cumplir con las metas trazadas.
- En un deportista es importante que sepas diferenciar sus cualidades de los demás, con esto, me refiero a que no se puede aplicar el mismo método o medio para todos tus atletas en general, tienes que ubicar según las características del deportista cual es la mejor opción para desarrollarlo, este aspecto es importante para poder potencializar sus capacidades y que cada preparación la cumplan satisfactoriamente para poder seguir escalando en la preparación y culminar el proceso de entrenamiento sin dejar baches en el camino.
- Entender el proceso del entrenamiento, el volumen, la intensidad y los tipos de recuperación, seguirán siendo la columna vertebral del entrenamiento deportivo.
- Recuerda que la sesión de entrenamiento, debe incluir la diferenciación o individualización de las cargas, ten en cuenta la variabilidad de las cargas.
- La planificación de la carga se hace más efectiva y más eficiente cuando seas capaz de seleccionar el método correcto, esto conllevara a la forma deportiva y el rendimiento esperado de tus atletas.
- Como entrenador debes tener conocimiento de las características de tu deporte para tener bien establecido a que sistema energético pertenece y a partir de esto, seleccionar de manera adecuada el método de entrenamiento a implementar en la planificación para obtener el rendimiento y el

resultado deportivo con tus deportistas.

- La adecuada planificación para tus atletas se basa en unas preguntas específicas: ¿qué se debe hacer?, ¿porqué debe hacerse?, cuando y donde debe hacerse? y ¿cómo se hace para obtener los mejores resultados?
- Para tus entrenamientos debes saber determinar el método correcto para desarrollar las habilidades físicas y motrices, para perfeccionar la técnica, incluso para atender el aspecto psicológico, lo que conllevará a que puedas cumplir tus metas trazadas.
- Es importante que conozcas las características y las ventajas que dan la aplicación de los métodos interválicos y los métodos continuos, con ellos, sabrás como lograr desarrollar al máxima las potencialidades de tus atletas.
- Ten presente que el conocimiento y el manejo de una buena planeación para un entrenamiento deportivo es esencial, esto conlleva a tener la habilidad para determinar y desarrollar el mejor método para la sesión de entrenamiento.
- La metodología del entrenamiento es llevar a cabo el entrenamiento con bases científicas que te permitirán sacar el mejor potencial de tus deportistas dando la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello tus deportistas deben desarrollarse mediante un proceso continuo, y científico que se conoce con el término de “entrenamiento”.
- Recuerda que tus deportistas para obtener los resultados deseados en una competencia, se trabaja a partir de su potencial genético para lograr el nivel de rendimiento deseado a través de los mecanismos de adaptación del organismo, todo esto es a través de un proceso psicopedagógico y planificado, basado en el conocimiento científico.
- Los alumnos y maestros que obtienen mejores resultados en su entrenamiento son aquellos que tienen el mínimo de lesiones y más resultados en su avance competitivo y esto, es debido a la planificación y al seguimiento de un buen entrenamiento.
- La diferencia de instruir y entrenar es el primer principio que como especialista tienes que asumir, para desarrollar un correcto trabajo sin lastimar a tus alumnos, ten presente que el tratar a un alumno igual que a un atleta es enviar a este a una segura lesión y tratar a un atleta como un alumno es limitar el crecimiento de este; en las sesiones de enseñanza se puede generalizar el trabajo ya que se pretende que tu alumno adquiera un conocimiento y desarrolle una habilidad específica general del grupo, más sin embargo, en una sesión de entrenamiento de atletas debe atenderse mediante el principio de individualidad para que el trabajo que desarrolle tu atleta sea el que el necesita, esto es lo que debemos tomar en cuenta para realizar un trabajo correcto y específico.
- Debes diseñar un plan de enseñanza y cumplirlo en un tiempo determinado.

#### Mensaje para los deportistas:

- Las características de tu sesión pueden variar ya que va en dependencia de los objetivos que se buscan, por ello los ejercicios usados pueden ser diferentes, procura conocer el objetivo de la sesión para cumplirlo eficazmente.
- Siempre es preferible que tengas un entrenamiento riguroso y planificado para perfeccionar lo que la naturaleza te brinda (talento) y así poder conseguir cumplir con tus metas programadas.
- Si tienes dudas sobre las actividades que realizas en tus sesiones de entrenamiento, y no hay buena confianza con tu entrenador, acércate al personal adecuado, que te pueda ayudar y orientar.
- Como atleta el contar con un plan de entrenamiento establecido con anterioridad te da una sensación de seguridad de saber hacia que meta es el esfuerzo y es una de las mejores formas de poder saber en qué etapa te encuentra; además el contar con el apoyo de tu entrenador da la confianza de seguir

esforzándote en cada entrenamiento para cumplir tus resultados establecidos con anterioridad.

- El conocimiento del proceso metodológico es esencial y fundamental, para que tu como atleta, puedas mantener tu enfoque en la etapa de preparación y sepas hacia donde van dirigidos los objetivos esenciales que el entrenador te está marcando.
- Es muy importante que conozcas la implementación de los principios del entrenamiento deportivo, uno de estos principios contribuye a la comunicación constante entre tu entrenador y tu como atleta, se llama principio de la participación activa, el cual, permite tener un acercamiento permanente contigo sobre tu desempeño dentro y fuera del entrenamiento, esto implica que tu entrenador debe de darte a conocer lo que vas a realizar en los entrenamientos y explicarte el objetivo y lo que se pretende lograr en la sesión, esto te genera un aprendizaje.
- Como atleta debes entregarte, enfocarte, ser disciplinado y dedicado en cada uno de tus entrenamientos para que tengas una buena preparación y así logres resultados sobresalientes en tus competencias.
- Recuerda que, y tu entrenador debe diseñar tu plan específico de entrenamiento para que puedas desarrollar todo tu potencial como atleta y así puedas tener un excelente desempeño en cada una de tus competencias, que de alguna manera serán los objetivos en sí.
- Es muy importante que conozcas el plan de entrenamiento que diseño tu entrenador para estar de acuerdo y así los dos ir hacia los mismos objetivos y lograrlos de buena manera sin demorar más tiempo o cometer equivocaciones.
- Deben asumir tu papel como atleta, siempre ten presente que el ser atleta, implica tomar las cosas con seriedad y realizar las actividades descritas en los planes de entrenamiento con plena conciencia y entendimiento de que el trabajo que se está haciendo es para tu desarrollo de las habilidades que te falto aplicar en la competencia anterior, y solo así se corregirá y mejorarás tus resultados esperados.
- Debes entender que la repetición del ejercicio, te garantiza el obtener un hábito, conocimiento, estabilidad de la técnica y la experiencia competitiva.
- Sigue las recomendaciones de tus entrenadores para que tengan un mejor desempeño en tu trabajo personal y además te sea más fácil llegar a lograr tus objetivos deportivos.