

# EVOLUCIÓN HISTÓRICA del ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

---

Como la mayoría de las cuestiones, relacionadas con el deporte, la ciencia y los aspectos de la vida humana, todas fueron teniendo su transformación a lo largo del tiempo.

## EPOCA ANTIGUA

Toda línea histórica comienza con acontecimientos importantes en el desarrollo de las civilizaciones. En Grecia, en aquellos comienzos de las sociedades algo organizadas, la preparación física, la técnica y la táctica, tenían su lugar. Con otros nombres y con metodologías diferentes. Obviamente lo que difería era el objetivo: entrenaban para la belleza corporal, que se aproximara al canon que ellos tenían.

Tenían un sistema de competición estable que permitía demostrar las habilidades. Había Juegos de Olimpia (cada 4 años), de Delfos (2 años)... Los que hoy conocemos como Olimpiadas. Los atletas se preparaban para ellos. Cuando ganaban alguna competición le daban reconocimiento social y económico. Le elevaban el status para toda la vida. La recompensa, por tanto, era alta.



**El Sistema de entrenamiento estaba basado y dependía especialmente de una selección deportiva de diferentes juegos que había en los distintos pueblos.** Era poner a competir a la gente y seleccionar a los mejores. Los que se preparaban para las Olimpiadas tenían un período de entrenamiento de 10 meses, y era dirigidos por unos o varios entrenadores que eran remunerados.

Existían estos entrenadores especializados, que preparaban para las tres principales actividades del deporte de la época (Atletismo). Estaba el Sixtarca que era especialista

en carreras, el Agonistarca dedicado a entrenar para la lucha, y el Paidotriba, especialista en juegos.

Había una preparación integral. Se formaba el atleta a nivel intelectual y espiritual además de deportivo. Tenían filosofía, religión y otras materias. Ya existían los medios de recuperación. Había masajistas después del entrenamiento. Encontraron relación entre alimentación y rendimiento. Había 2 dietas especiales "Régimen de queso e higos" y "Régimen de carne de cerdo y pan".

Al que ganaba se le hacía estudios antropométricos. Estudiaban al campeón y hasta los siguientes juegos la gente intentaba parecerse a ese modelo. También se estudiaba la genética, se seguía a los hijos campeones de los campeones.

Existía la segmentación, para la preparación específica; lucha, lanzamientos, etc, todo dependiendo de la especialidad a la que se dedicaba el deportista.

El Aspecto técnico lo abordaban desde el modelo analítico; descomponían los elementos. Luego usaban la danza para la coordinación. También tenían entrenamiento psicológico y un entrenamiento de la fuerza muy bien estructurado. Descubrieron que la sobrecarga del entrenamiento mejoraba el rendimiento. Esta sobrecarga era con halteras y pesas, peso del compañero, su propio peso, hacían carreras sobre arena, sobre agua.



Hacían aclimatación en las competiciones. Iban días antes al lugar donde se celebraban las competiciones.

En cuanto a la planificación del entrenamiento tenían las "tétradas"; organizaban el entrenamiento por este método basado en: primer día, entrenamiento suave. Segundo día, entrenamiento duro. Tercer día, descanso y cuarto día; entrenamiento medio.

Tenían una idea de que no se puede entrenar siempre fuerte y duro: ya comenzaban a estudiar el comportamiento del organismo en su adaptación y compaginaban lo que hoy llamamos "cargas".

Existía la figura del profesor de E.F. que tenía que poseer mucha paciencia porque trabajaba con los menos hábiles para que llegaran a ser algún día campeones.

## **EPOCA MODERNA De 1900-1920**

Pareciera ser que a principio de aquel siglo, con el cambio de era y el surgimiento de las nuevas concepciones en cuanto a las cuestiones deportivas, todos estos aspectos que desarrollaron en las civilizaciones de la edad antigua, fueron perdiendo vigencia y recuperados años más adelante. La concepción del deporte como algo más lúdico, pasatista y no tan competitivo, llevó a perder pisada y realizar un raro paréntesis en la historia en estas materias.

A comienzos de siglo, no había valoración del entrenamiento. En las sociedades europeas más desarrolladas como Inglaterra realizaban competiciones de apuestas motivadas por la burguesía. Ejemplo: ¿quién va de Oxford a Londres



en menos tiempo. No había entrenamiento. Muy pocos deportistas trabajaban semanas previas a competencias y nada más. Hasta que en el año 1916 surge el primer libro de Alexander Kotos, un ajedrecista ruso, que irrumpió con la planificación del entrenamiento y fundamenta que se debe entrenar todo el año. En el libro comenta que el año se estructura en 3 fases: general, preparatorio y específico. La piedra maestra de lo que más adelante veremos como la planificación.

### **De 1920-1930**

El atleta PAAVO NURMI ganará casi todas las pruebas en la Olimpiadas celebradas en esta década. Su éxito deportivo, basado en el rendimiento a la hora de competir, se tomó como modelo y se estudió. Descubrieron que entrenaba distinto a como se entrenaba en la época. Nuevas teorías y maneras en la labor de su entrenador, marcaron bases para una nueva metodología. El Finlandés Lauri Pinkala, desarrolló un entrenamiento que fue furor para la época. Resumiéndolo lo podemos definir como el sistema “Fartlek”, proveniente del idioma sueco, “fart” significa velocidad, y “lek” juego. El revolucionario sistema escandinavo consistía en intercalar fases de velocidad, con fases fuertes y débiles, para luego complementarlas con juego de intensidades. Se entrenaba con 3 sesiones o días, trabajando la progresividad de intensidad: suave, media y máxima.



Luego, algunos autores rusos, junto con Pinkala, desarrollaron varios conceptos claves como por ejemplo::

- La necesaria alternancia entre volumen/intensidad. Sabiendo que Cuando uno aumenta el otro disminuye.
- El entrenamiento específico se construye sobre un amplio entrenamiento general.
- Alternancia entre trabajo y recuperación.

Gracias a estas 3 ideas se aumenta la frecuencia de entrenamiento a la semana.

### **De 1930-1950**

En esta etapa, toma mucha fuerza las teorías desarrolladas por la escuela soviética de entrenadores. Eso ocurre debido a que es la que más apoyos económicos tiene. En su evolución, traspasaron la filosofía social al deporte y tuvieron muchas investigaciones como consecuencia de este cambio, lo que permitió avanzar en muchos aspectos.



Gregorio Jesús Dantín Rivera, fue entrenador que inauguró en ese periodo, las concepciones más actuales de la didáctica del entrenamiento deportivo. La pedagogía y la metodología

aplicadas al trabajo de preparación física. Dantin, en su libro "Principios de la planificación general del entrenamiento deportivo" afirma que lo más importante es que tiene que haber "especialización deportiva" en los atletas. También fue el primero que empezó a dividir el calendario. Dijo que la temporada se divide en 3 periodos: Preparación, competición y Transición.

En estas dos décadas, deportes como la natación y atletismo, justamente dos de los 3 deportes de esta cátedra, eran las disciplinas que direccionaba al resto de especialidades. Sus métodos par trabajar, crean el modelo de entrenamiento en dos momentos picos: puesta a punto, campeonato de verano e invierno.

### Período 1950-1960

Edvin Sigizmundovich Ozolin, un ex atleta soviético que luego se convirtió en entrenador, escribió en bibliografía que un atleta debe ser preparado con una preparación multilateral. En un primer momento, sólo el factor del rendimiento físico, en un segundo momento, sólo ejercicios que te mejoran para el momento de competir.

En esta década se incrementan mucho las competiciones internacionales y empieza a haber problemas en la planificación del entrenamiento. Los problemas con los calendarios de competencia, viajes, tiempos, etc, empiezan a alterar las metodologías de trabajo. Tuvieron que comenzar a especificar las mismas y separarlas en función del modelo competitivo de cada deporte. Cada uno empieza a prepararse de formas distintas.



Lev Matveiev, es un entrenador que devenido en científico, escribió su libro "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo". En el defiende la tesis de que el armado del calendario de competición define el entrenamiento. Además, aporta la importancia del factor climático en el proceso y en la competencia. Además, fue uno de los primeros que comenzó a trabajar el concepto de "Forma deportiva", como algo que hay que construir. Para eso, utiliza la tesis de un biólogo (síndrome de adaptación al stress). En primer lugar el deportista tiene pérdida de capacidad cuando se enfrenta a esa adaptación al stress. Plantea que es necesario meter descansos para no fatigar al organismo.

### Período 1960-1970

Con gran parte del menú sobre la mesa, n esta década es donde se comienza a plasmar la relación muy clara entre entrenador e investigador. Es una época en la que los entrenadores buscan los aportes de otras especialidades y podemos

INTENSIDAD DEL EJERCICIO			
GRADO	CARDIOVASCULAR	RESISTENCIA MUSCULAR	FUERZA MUSCULAR
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10	Intensidad excesiva		

■ Zona recomendada para conseguir el tipo de acondicionamiento deseado

comenzar a hablar de la cuestión multidisciplinaria del entrenamiento. Contactos con cardiólogos, fisiólogos y demás, para explicar lo que le ocurre en el organismo del atleta cuando entrena.

En esa década también, se diseñó el entrenamiento interval-training. Con este entrenamiento se descubre el concepto pausa-útil: que se puede explicar de manera simple. Mientras corres te fatigas, pero cuando te paras, es cuando el organismo entrena, porque el corazón paga la factura de ese esfuerzo.

Se debatió sobre qué era mejor: ¿Entrenamiento continuo o con intervalos? Se llegó a la conclusión de que hay que combinar los 2 métodos.

También, se aumentó mucho el volumen de entrenamiento. Aumentó así la investigación en la metodología de recuperación. Cuanto más se entrena más tiempo de recuperación.

### **Período 1970-1980**

En esto de la multidisciplinaria, la huella de la bibliografía sobre el tema, es cada año más importante. Un libro clave fue "Tratado de fisiología de ASTRAND". Se explica en él a los técnicos, cuáles son las respuestas del organismo al ejercicio. Este estudio fue basado en la bioenergética de la carrera, haciendo hincapié en el consumo máximo de oxígeno. Nace la era de la fisiología del esfuerzo, cayendo en muchos errores, pero aportando pruebas y puntas para corregir.

Se hacían permanentes experimentos por ensayo-acierto-error.

Un fisiólogo alemán de apellido Mader, descubre que la concentración de lactato en sangre es representativa del nivel del esfuerzo. Fue la idea más revolucionaria de esta época; el avance más importante. Tener un parámetro fabricado por el propio organismo para medir científicamente el proceso del que hacía años se venía estudiando.

Todos estos avances los desarrollaron comunidades científicas en el este del globo terráqueo. En su momento, en su contexto de naciones celosas, todo lo referido a la tecnología de entrenamiento, era un secreto de Estado. Por tal motivo, a Occidente llegaba años cinco años más tarde. En Rusia se mantenía la idea, que dice que hay que estructurar el entrenamiento en función del objetivo fundamental de la competición. De esa manera, respetar el tiempo de recuperación entre las sesiones del mismo objetivo. Se llegó a la conclusión que cada organismo recupera con distinta rapidez (heterocromismo).



### **A partir de los años 80**

Nace el profesionalismo en el deporte; El Alto rendimiento deportivo comenzaba a asomar en todas las instancias. A los deportistas profesionales había que crearles

centros con instalaciones preparadas y especializadas donde puedan entrenar. El deporte pasaba a ser una profesión en vez de usarlo para tiempo libre. Esto provocó un estilo de vida muy concreto para el deportista.

En esta época, se destacaron cuatro puntos fundamentales sobre entrenamiento deportivo. Todos ya cercanas a concepciones actuales que vamos a estar viendo en el apunte de la unidad.

- 1) La respuesta de los atletas a las cargas es individualizada.
- 2) El modelo de periodización de la temporada es específico para cada deporte.
- 3) Atender las exigencias del calendario competitivo conducen a una mayor calidad del entrenamiento. Cuanto más compites menos entrenas porque si entrenas gastas materia biológica. Si entrenas poco, muy específico y con mucha calidad.
- 4) Los medios generales de entrenamiento se emplean para la regeneración del atleta.



Ya instalados en la actualidad y como todas las materias existentes en la faz de la tierra, hoy en día cada "cada maestrillo con su librillo", pero todos hacen pie en la base que el recorrido histórico que el entrenamiento deportivo fu implementando en transformaciones útiles, con el correr de las décadas.