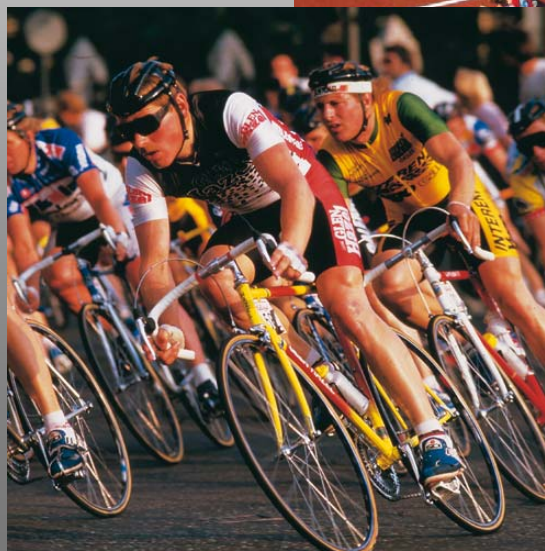


L'ENTRENAMENT ESPORTIU





Esquema

1. Concepte d'entrenament

2. Lleis fonamentals

- Llei de Selye o síndrome general d'adaptació
- Llei de Schultz o del llindar
- Deduccions de les lleis de Selye i Schultz

3. Principis de l'entrenament

- Principi de la individualitat
- Principi de l'adaptació
- Principi de la progressió
- Principi de la continuïtat
- Principi de l'alternança

4. Planificació de l'entrenament

- Sessió
- Períodes



1. Concepte

Podriem definir-ho com el mètode o sistema de treball que utilitzem per millorar la nostra condició física, el rendiment esportiu i la salut.

Per tal d'organitzar-lo amb criteri, hi ha unes *lleis fonamentals* que s'han de conèixer primer.

D'aquestes lleis en treurem uns *principis*, que són els que donaran sentit a l'entrenament.

Gràcies als avenços de la medicina i la ciència en general, l'entrenament esportiu s'ha convertit en un procés sistemàtic i cada vegada més científic.

Quan parlem d'entrenament no ens referim solament a l'esport d'alt nivell, sinó a qualsevol nivell d'activitat física.

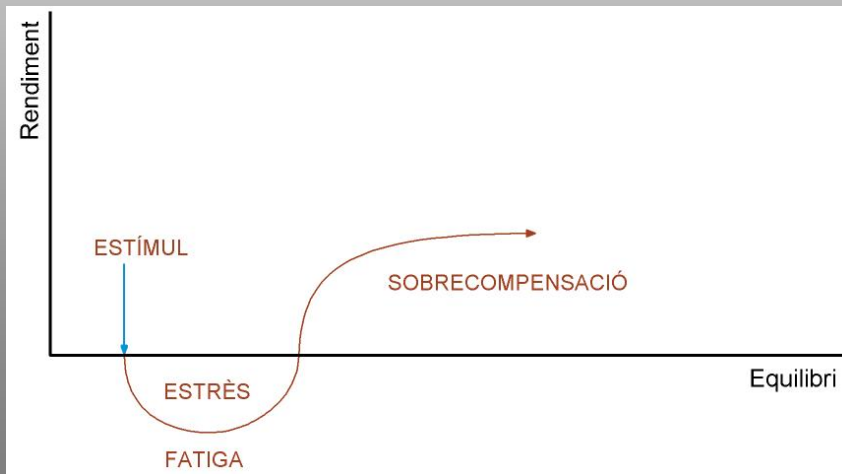
2. Lleis fonamentals

Llei de Selye o síndrome general d'adaptació

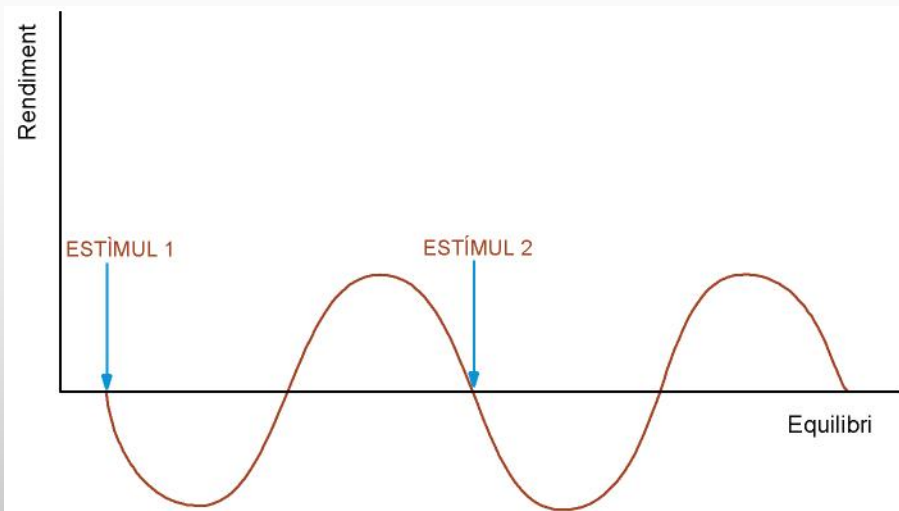
Expressa la capacitat que té el cos d'adaptar-se a les dificultats, al treball o a l'entorn. A això li direm estímul.

En el cas de l'activitat física, aquest **estímul** ve representat per l'entrenament, que produeix una **fatiga**. Seguidament el cos

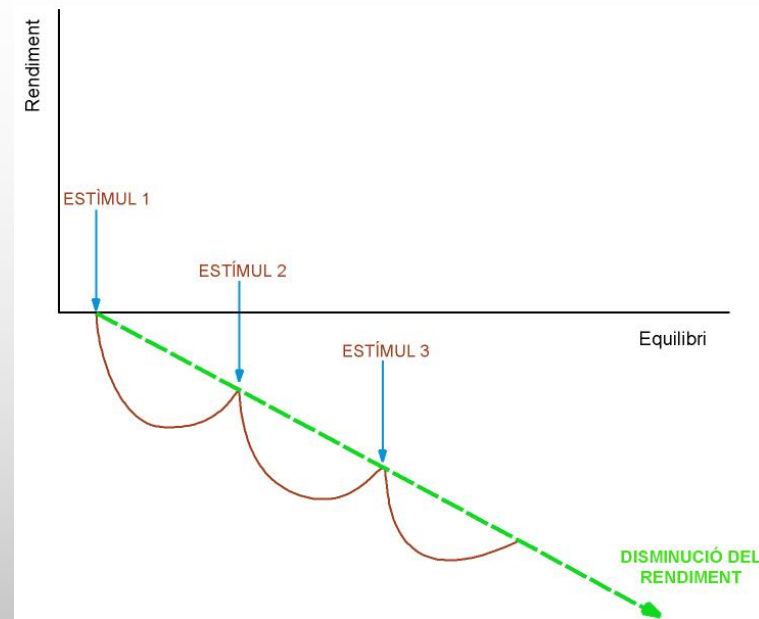
reacciona (durant el descans) i es posen en marxa els mecanismes de defensa, que restitueixen les fonts d'energia no només fins el nivell inicial, sinò una mica per sobre. Això s'anomena **sobrecompensació**.



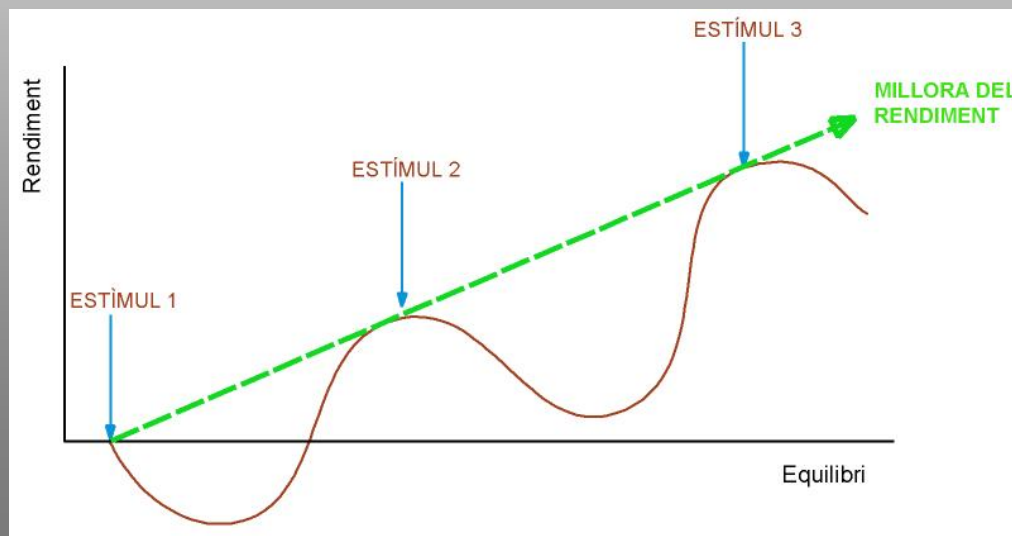
Imatge 1



Imatge 2



Imatge 3



Imatge 4

Llei de Schultz o del llindar

Parla de les **diferències individuals** entre les persones per reaccionar davant d'un **estímul** (entrenament).

Cada persona té un nivell diferent de sensibilitat, o **llindar**, davant d'un estímul. Per això cadascú ha d'entrenar de manera diferent.

L'estímul ha de posseir una **intensitat** determinada, per sota de la qual l'individu no tindrà cap reacció, i per sobre del qual pot provocar una fatiga crònica (**sobreentrenament**).

Deduccions de les lleis de Selye i Schultz

- Per millorar el nivell de condició física s'han de fer treballar els músculs amb un entrenament periòdic.
- Tan important és el treball com el descans.
- La fatiga i la sobrecompensació, posteriors a l'entrenament, són proporcionals al treball realitzat.
- Entrenament vol dir esforç. L'esforç ha de ser suficient per provocar una millora, però no excessiu per al nostre nivell inicial.
- És millor pecar per defecte que per excés.
- S'ha d'anar incrementant el treball, al llarg del temps, perquè l'entrenament continuï tenint efecte.



3. Principis de l'entrenament

Principi de la individualitat

Els programes d'entrenament s'han d'adaptar a cada esportista, en funció de les necessitats individuals.

El mateix entrenament que per un esportista és un treball molt dur, per un altre no suposa un gran esforç.

Principi de l'adaptació

L'organisme humà és capaç de reaccionar (adaptació) a l'efecte de l'entrenament esportiu (fatiga) i, després d'un període de repòs (descans) és capaç d'augmentar el nivell de rendiment físic i la resistència a l'entrenament (sobrecompensació).

Veure *Imatge 1*

Principi de la progressió

L'organisme humà és capaç de suportar progressivament esforços cada vegada més grans. L'increment lent però constant del treball (càrrega d'entrenament) és la única manera de produir més adaptacions i augmentar el rendiment físic.

La **càrrega** és la combinació de el *volum* i la *intensitat* de treball.

El **volum** és la quantitat total d'exercici practicat. Es pot expressar en unitats de temps (hores, minuts, segons...), d'espai (km, m...) o en nombre de repeticions i sèries.

La **intensitat** és l'aspecte qualitatiu. Concretament és la relació que hi ha entre el nivell de treball emprat i el seu valor màxim possible. Per exemple, una persona que és capaç d'aixecar 50 kg i fa sèries aixecant 25 kg estarà treballant a una intensitat del 50%.

Principi de la continuïtat

S'ha de practicar exercici físic amb la **frequència** necessària per aprofitar els efectes positius de les sobrecompensacions.

La idea és aplicar la següent càrrega de treball durant la sobrecompensació (Imatge 4). Si aquesta ja ha passat, el nostre nivell físic haurà baixat de nou i no hi haurà millora (Imatge 2).

Es recomana al menys 2 sessions setmanals.

Principi d'alternança

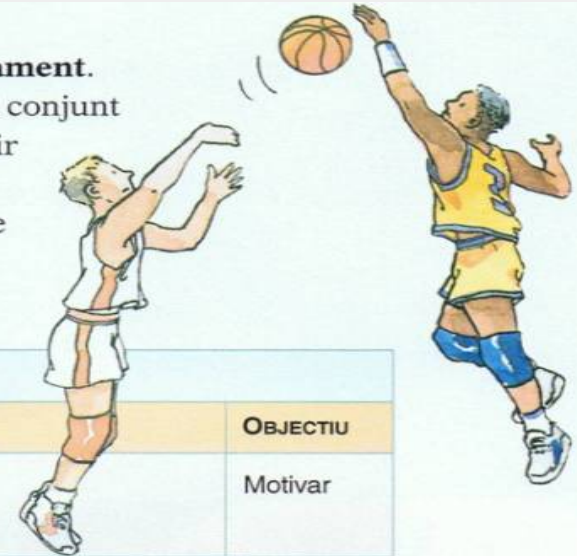
Cal combinar l'entrenament de les diferents qualitats físiques, respectant els períodes de recuperació. Els períodes de **descans** entre estímuls d'entrenament són tan necessaris com l'entrenament per produir sobrecompensacions. En cas contrari podem caure en el *sobreentrenament* (Imatge 3).

Els temps de recuperació aproximats són:

Flexibilitat	12 hores
Resistència aeròbica	24 hores
Resistència anaeròbica-velocitat	48 hores
Força- resistència i explosiva	48 hores
Força màxima	72 hores

4. Planificació de l'entrenament

La darrera unitat de planificació és la **sessió d'entrenament**. La sessió és la unitat més concreta on es reflecteixen el conjunt d'exercicis que els esportistes han de fer per aconseguir els objectius del programa, tant físics, com tècnics o tàctics o psicològics. La durada de la sessió és variable: de minuts a hores, però correspon al que anomenem *un entrenament*.



CARACTERÍSTIQUES DE LA SESSIÓ D'ENTRENAMENT

FASES	ACCIONS	OBJECTIU
Preparació	<ul style="list-style-type: none">• Disposar del material necessari.• Informar de l'objectiu i l'activitat que cal fer.	Motivar
Escalfament	<ul style="list-style-type: none">• Aconseguir adaptar els sistemes del cos a l'activitat física.• Dur a terme exercicis progressius en què treballin els principals músculs i articulacions.	Adaptar
Principal	<ul style="list-style-type: none">• Dur a terme exercicis per aconseguir els objectius planificats per a la sessió d'entrenament.• Començar pels objectius de més dificultat.	Assolir
Tornada a la calma	<ul style="list-style-type: none">• Dur a terme exercicis de baixa intensitat i volum per aconseguir la recuperació i relaxació de l'esportista.	Adaptar
Anàlisi de resultats	<ul style="list-style-type: none">• Valorar el treball dut a terme i els aprenentatges aconseguits.• Proposar modificacions.	Reflexionar Motivar

Períodes de l'entrenament

PREPARACIÓ	COMPETICIÓ	TRANSICIÓ
<ul style="list-style-type: none">• Aconseguir un bon nivell de forma per a les competicions.• Adquirir un bon nivell físic, tècnic i tàctic.• Treball genèric.• Volum d'entrenament elevat.• Increment progressiu de la intensitat d'entrenament.	<ul style="list-style-type: none">• Aconseguir bons resultats esportius.• Manteniment del nivell de forma.• Treball específic.• Volum d'entrenament moderat-baix.• La intensitat d'entrenament es manté elevada.	<ul style="list-style-type: none">• Recuperació física i psicològica de l'esportista.• Disminució important de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).• Pràctica lliure d'altres esports.
