



REVISTA CUBANA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA

Versión On-line ISSN 1728-922X

VOLUMEN 13, NÚMERO 3, La Habana, Septiembre-Diciembre, 2018

Editorial

El entrenamiento deportivo debe garantizar el rendimiento y la integridad física de los deportistas.

Borges Mojaiber R.

MSc en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Prof. Asistente. Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba.

E-Mail: rdborges@infomed.sld.cu

El entrenamiento deportivo es un proceso científico-pedagógico que posee una orientación individual para cada atleta según sus características fisiológicas, estructurales, bioquímicas y psicológicas por lo que es un proceso muy complejo y que de ninguna manera se puede tomar a la ligera y de manera empírica si se trata de vencer objetivos bien definidos previamente, sin importar que se realice con fines de alta competencia, para mejorar la forma física, la salud o simplemente para ocupar el tiempo libre.

Este proceso incluye reglas pedagógicas así como leyes biológicas y mentales que requieren metodologías estructuradas en función de desarrollar las capacidades físicas, coordinativas y psicológicas de manera que posteriormente el deportista pueda enfrentar satisfactoriamente el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades que le permitan el mejor desempeño técnico y táctico para lo que deben ser capaces de mantener tal desempeño con la mejor eficiencia y calidad posibles durante todo el tiempo del evento competitivo y así obtener los resultados esperados o mejorarlos.

Un entrenamiento bien planificado, además de vencer los objetivos deportivos establecidos, es la base de la prevención de las lesiones, pero si la dosificación de las cargas de entrenamiento es excesiva, se convierte en uno de los factores extrínsecos que pudieran causar lesiones por sobre exigencia en el

SOMA además de estados pre patológicos y patológicos de los sistemas orgánicos internos y el desequilibrio psicológico.

Es por tal motivo que en todo ciclo de preparación se debe comenzar por la preparación de fuerza y de la flexibilidad porque ambas propician la base estructural de los huesos, músculos, articulaciones, con todos sus elementos para soportar el aumento de capacidades como la resistencia, la rapidez, el desarrollo de la potencia y mantener un alto nivel de ejecución sin la claudicación de las estructuras mencionadas durante el tiempo de duración de los entrenamientos y las competiciones.

Por otra parte se deben desarrollar las vías metabólicas energéticas en el siguiente orden: capacidad aerobia, potencia aerobia, capacidad láctica, potencia láctica y por último la capacidad y potencia alácticas y es porque la precedente siempre acondiciona al organismo para la que le sigue, siendo la capacidad aerobia la base de todas. De esta manera se prepara adecuadamente al sistema cardiorrespiratorio y las vías metabólicas para las posibles cargas cada vez más intensas y se desarrollan adecuadamente los procesos de la recuperación.

Otro aspecto relevante es la adecuada proporción entre el trabajo y el descanso, pues un descanso suficiente asegura la recuperación y la súper compensación del SOMA, lo que capacitará al deportista para resistir las próximas sesiones de entrenamiento sin padecer lesiones por sobre exigencia.