

CAPÍTULO II.– LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

La teoría y práctica de entrenamiento tiene sus propios principios basados en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas. Estas guías y reglas que sistemáticamente dirigen el proceso global de entrenamiento se conocen como **Principios de Entrenamiento**.

Estos principios se relacionan entre sí y garantizan la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento. Los principios de entrenamiento deportivo están contruidos sobre las bases de principios pedagógicos de carácter general que condicionan cualquier proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero debido a las especificaciones de la realización de ejercicios físicos (considerables cargas físicas y psíquicas, necesidad de elevar las posibilidades funcionales del organismo del deportista, etc.) los principios pedagógicos en la esfera de la Educación Física adquieren un contenido especial. Además han aparecido nuevos principios que reflejan las particularidades del proceso de Educación Física, incluyendo el del entrenamiento deportivo (Ozolin, 1983).

En la teoría y práctica del entrenamiento deportivo se han incluido los siguientes principios fundamentales:

- 1.– Principio de participación activa y consciente del entrenamiento.
- 2.– Principio de desarrollo multilateral.
- 3.– Principio de especialización.
- 4.– Principio de individualización.
- 5.– Principio de variedad.
- 6.– Principio de modelamiento del proceso de entrenamiento.
- 7.– Principio de progresión.
- 8.– Principio de calentamiento y vuelta a la calma.
- 9.– Principio de acción inversa.
- 10.– Principio de especificidad.
- 11.– Principio de continuidad.

PRINCIPIO DE PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE DEL ENTRENAMIENTO

También llamado **principio de lo consciente** por Ozolin (1983). Contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y sus alumnos que posibiliten a cada deportista saber por qué y para qué actúa.

Un atleta, como el músico, debería percibir y, por tanto, oír, cuando suenan las notas falsas. Esto le permitirá hacer las correcciones apropiadas en su repertorio de entrenamiento.

Del principio de lo consciente se desprende la siguiente regla: el estudiante debe conocer el resultado de su actividad así como la valoración que se da a los realizados. Cuando un deportista, después de realizar un

ejercicio, analice sus movimientos, juzgue sus errores y sepa como superarlos, está en condiciones de repetir el ejercicio con más éxito.

El conocimiento de los resultados obtenidos no es solo necesario durante el aprendizaje, sino al realizar cualquier ejercicio de entrenamiento. Cuando el deportista no compara los resultados indicados con sus propias impresiones (sentido de la velocidad, ritmo, relajamiento, simplicidad o dificultad, etc.) no podrá saber en que aspecto se encuentra atrasado, no logrará desplegar todas sus posibilidades ni perfeccionar sus resultados.

Lo idio-motor en la enseñanza, el entrenamiento autógeno y psicológico, el perfeccionamiento de las posibilidades de dirigir los estados y funciones y la autorregulación, abren nuevos caminos para la elevación del rendimiento de los deportistas. Y con todos estos cambios exigen considerables esfuerzos a la conciencia de los deportistas, así como la adquisición por ellos de nuevos conocimientos.

La participación activa no debe limitarse solamente a las sesiones de entrenamiento. Durante el tiempo libre el deportista debe de saber como se desarrolla su proceso de recuperación y que tipos de actividades o comportamientos le pueden perjudicar en dicho proceso.

Ritter (1971) sugiere que pueden derivarse de este principio las siguientes reglas:

- a.- El entrenador debe elaborar los objetivos del entrenamiento junto con sus deportistas. Esto obligaría a tomar un papel activo en el establecimiento de objetivos según sus propias capacidades.
- b.- El deportista debería participar activamente en la planificación de los programas de entrenamiento a corto y largo plazo, así como analizarlos.
- c.- El deportista debería continuamente pasar test y controles con el fin de obtener una información más objetiva de su progreso en un periodo determinado de tiempo y basar una programación posterior en este tipo de análisis.
- d.- El deportista debe incluir "deberes" o entrenamientos sin la supervisión del entrenador.

Una actitud consciente hacia el entrenamiento debería también estar reflejada en la fijación de objetivos precisos y alcanzables, el cual elevará el interés de los entrenamientos y un entusiasmo mayor en la participación en las competiciones.

En resumen, podemos decir que una elevada conciencia, una relación activa hacia la preparación, un estudio profundo de la teoría y la metodología del entrenamiento, posibilitan a los deportistas acumular una considerable reserva de conocimientos y experiencias que le permiten entrenarse con efectividad y participar con éxito en las competiciones.

PRINCIPIO DE DESARROLLO MULTILATERAL

La necesidad de un desarrollo multilateral parece estar aceptado en la mayoría de los campos de la educación. Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir unos fundamentos para una especialización posterior.

En ocasiones se observa un desarrollo extremadamente rápido de algunos jóvenes deportistas. En tales casos, es necesario evitar la tentación para desarrollar un programa de entrenamiento multilateral amplia de desarrollo físico, especialmente de preparación física general, es uno de los requerimientos básicos necesarios para alcanzar un nivel altamente especializado como requisito para la especialización en un deporte o prueba. La figura siguiente ilustra el sistema secuencial del entrenamiento que es común en los países del Este

La base de la pirámide, la cual por analogía debe considerarse como los fundamentos de cualquier programa de entrenamiento, la compone el desarrollo multilateral. Cuando este desarrollo alcanza un aceptable nivel, especialmente físico, el deportista entra en una segunda fase de desarrollo, lo que le llevará más adelante a las más altas cotas de su carrera deportiva, en lo que se denomina entrenamiento para el alto nivel.

El principio de desarrollo multilateral comprende la interdependencia entre todos los sistemas y órganos humanos y entre los procesos fisiológicos y psicológicos. Un ejercicio, en relación con su propia naturaleza y sus requerimientos motores, siempre necesita de una intervención armoniosa de varios sistemas, por medio de varias capacidades biomotoras y rasgos psicológicos. En consecuencia, en las primeras metas de entrenamiento de un deportista, el entrenador debería considerar un sistema dirigido hacia el desarrollo funcional apropiado del cuerpo.

Los grupos musculares, la flexibilidad de la articulación, la estabilidad y la activación de todas las partes que correspondiesen a los futuros requerimientos del deporte seleccionado deberían ser el foco de atención. En palabras de Bompa (1973), el deportista tendría desarrollado a un nivel superior todas las capacidades fisiológicas y morfológicas que se necesitasen para ejecutar eficientemente en un alto nivel de destreza técnica y táctica.

Este principio tiene principal importancia en los niños y jóvenes. Sin embargo, ello no implica que gaste todo su tiempo de entrenamiento en el desarrollo multilateral. Al contrario, como muestra la figura II.2, cuando un atleta maduro y eleva su maestría deportiva, su entrenamiento debe tener una naturaleza más especializada.

PRINCIPIO DE ESPECIALIZACIÓN

La especialización, o los ejercicios específicos para un deporte o especialidad, llevan a alteraciones morfológicas y funcionales relacionadas con la especificidad del deporte. El organismo humano se adapta al tipo de actividad al que se expone. Esta adaptación no es solamente fisiológica sino que es aplicable también a aspectos técnicos, tácticos y psicológicos.

La especialización está basada en un sólido desarrollo multilateral. A lo largo de la carrera deportiva de un atleta, el volumen total de entrenamiento del repertorio de ejercicios especiales va aumentando de forma progresiva y continua.

Según Ozolin (1983), en el entrenamiento especializado deben distinguirse dos direcciones:

- 1.- El ejercicio para el deporte practicado.
- 2.- La aplicación de ejercicios especiales para la educación de las capacidades biomotoras, el perfeccionamiento de la técnica, etc.

La correlación entre estas dos orientaciones es diferente según la modalidad deportiva practicada. En algunos, los ejercicios del deporte en cuestión ocupan casi el 100% del volumen de entrenamiento especial, por ejemplo, las carreras de largas distancias en el entrenamiento de los fondistas; en otras, constituyen una pequeña parte del volumen como por ejemplo en salto de altura.

Una gran parte del total (60–80%) que realizan los equipos de fútbol, baloncesto, voleibol, etc., corresponden a "su" deporte. También ocupan mucho espacio los ejercicios del deporte específico en modalidades tales como la esgrima o la lucha donde, sin una preparación combativa directa es imposible alcanzar la maestría.

En muchas ocasiones, la obsesión de alcanzar resultados antes de tiempo obliga al entrenador a dar a sus

jóvenes atletas cargas de entrenamiento demasiado grandes que plantean grandes exigencias en el sistema nervioso central y otros órganos y sistemas del cuerpo humano. El entrenamiento adquiere así un carácter forzado, adelantándose a sus posibilidades de adaptación. En este caso puede hablarse no solo de la insuficiencia de los procesos de recuperación sino también de la influencia de cargas excesivas sobre la formación del organismo en crecimiento. Se sabe que un entrenamiento forzado produce rápidos éxitos deportivos, aunque el descenso no se hace esperar: disminuye la capacidad de trabajo, empeora la salud... Incluso, cuando el carácter forzado del entrenamiento es insignificante, pero de gran carácter especializado, los éxitos pueden multiplicarse durante unos años pero inevitablemente tendrán un final semejante: el agotamiento del sistema nervioso central y otras desviaciones funcionales.

La relación entre entrenamiento multilateral y entrenamiento especializado tiene que ser cuidadosamente planificado, considerando el hecho de que en el deporte contemporáneo existe una tendencia a bajar la edad de maduración atlética (la edad en que el rendimiento máximo debe lograrse).

La edad media a la que se comienza a entrenar para un deporte, el tiempo en que uno puede empezar la especialización y la edad en la que se alcanza el alto rendimiento se presenta en la tabla II.3.

Sin embargo, la alta eficiencia de los jóvenes en el deporte parece estar basada en el hecho de lo que realmente cuenta no es la edad cronológica sino más bien la biológica. El potencial funcional , la capacidad para adaptarse a ciertos estímulos, es más importante que la edad. El ritmo de desarrollo de destrezas y capacidades parece ser más alta en los jóvenes que en los más maduros (Espenschade, 1960).

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

Cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento por alguna de las siguientes razones:

- a.- **Herencia:** el tamaño del corazón y pulmones, la composición de las fibras musculares, el biotipo, etc., son factores de gran influencia genética. Los más favorecidos en este sentido responderán mejor a los distintos estímulos de entrenamiento.
- b.- **Maduración:** los organismos más maduros pueden utilizar mayores cargas de entrenamiento, lo cual no es conveniente para los atletas jóvenes que están utilizando sus energías para su desarrollo.
- c.- **Nutrición:** una buena o mala alimentación incide de forma diferente en el rendimiento.
- d.- **Descanso y sueño:** cuando se introduce un deportista en un programa de entrenamiento intensivo, los más jóvenes necesitan más descanso del normal.
- e.- **Nivel de condición:** se mejora más rápidamente si el nivel de condición física es más bajo. Por el contrario, si es alto, se necesitan de muchas horas de entrenamiento para lograr sólo unos pequeños cambios.
- f.- **Motivación:** Los atletas que obtienen mejores beneficios son aquellos que ven la relación entre el duro trabajo y el logro de sus metas personales. Aquellos que participan para satisfacer los objetivos de sus padres, generalmente no alcanzan logros elevados.
- g.- **Influencias ambientales:** Las respuestas al entrenamiento pueden verse influidas si el deportista se ve sometido a situaciones tanto de estrés emocional en su casa o en la escuela como de frío, calor, altitud, polución, etc.,. El entrenador debe darse cuenta de la situación y suspender la práctica cuando las condiciones ambientales puedan ser demasiado severas o una amenaza para la salud.

Según Ozolin (1983), "el principio de individualización exige que los objetivos y tareas de la participación del deportista, es decir, los ejercicios físicos, su forma, su carácter, intensidad y duración, los métodos de

realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se seleccionan en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, etc.".... Sin esto es muy difícil alcanzar un elevado dominio deportivo,

La base fundamental para realizar este principio es la confección de planes individuales de entrenamiento (mensuales, anuales, y a largo plazo). En las sesiones de entrenamiento, la parte principal se debe llevar a cabo según planes individualizados o con planes para grupos homogéneos o de características similares.

Harre (1973) propone las siguientes reglas para la estructuración del proceso de entrenamiento:

a.- Analizar la capacidad de rendimiento y desarrollo de los deportistas. Solo un análisis profundo hace posible estructurar individualmente el proceso de entrenamiento. Los factores que influyen en la carga individual son:

La edad. El entrenamiento de los jóvenes debe ser muy para asegurar una carga elevada, y, además, se evita un esfuerzo excesivo de los músculos, huesos y articulaciones, etc. debido a que el organismo infantil y el adolescente están aún en crecimiento y no están completamente consolidados.

La capacidad individual de rendimiento y de carga. El estado general del organismo es el que determina que no todos los deportistas que alcanzan los mismos resultados deportivos en una competición tienen la misma capacidad de carga.

El estado de entrenamiento y de salud. El estado de entrenamiento repercute sobre todo en la dosificación de cada una de las características de la carga. El nivel de fuerza muscular, resistencia, velocidad o técnica pueden ser muy diferentes en deportistas con mismos resultados deportivos. Por esta razón, hay que desarrollar individualmente el rendimiento competitivo y someter a los deportistas a cargas individuales. También requieren una carga individual los deportistas que tienen diferentes cualidades de voluntad, los que son propensos a lesiones o enfermedades, y los que comienzan el entrenamiento después de interrupciones (enfermedad) del mismo.

El estado de salud y la posibilidad de carga de cada uno de los órganos y sistemas de funcionales del organismo determinan el límite superior individual de la carga. Reconocer este límite es una de las tareas fundamentales del trabajo conjunto entre el entrenador, el deportista y el médico.

La carga total y la posibilidad de recuperación. En la dosificación de la carga hay que tener en cuenta también aquellos factores que constituyen una carga para el deportista fuera del entrenamiento (profesión, estudio, escuela, exámenes, familia, obligaciones sociales, trayectos al lugar de entrenamiento, etc.) y que determinan considerablemente el ritmo de recuperación después de cargas de entrenamiento.

El tipo de constitución y características del sistema nervioso. La práctica demuestra que a veces se pueden alcanzar máximos rendimientos similares con cargas de diferente estructura. El tipo de constitución individual y las características del sistema nervios desempeñan aparentemente un gran papel. Generalmente se tiene la impresión de que el tipo asténico-atlético es el que se puede someter a mayores cargas. El mejor modo de reconocer la capacidad de carga individual es comparando constantemente la carga con el desarrollo del rendimiento.

Diferencias específicas del sexo. Un entrenador debe saber que durante la prepubertad, se desarrolla un tipo de constitución física determinada, una capacidad específica de rendimiento de cada uno de los sistemas orgánicos y funcionales y la facultad de rendimiento deportivo de ambos sexos. Es necesario tener en cuenta también las diferencias en la anatomía, composición del cuerpo y de sus órganos que influyen en la capacidad de rendimiento y de carga de las mujeres.

b.- Adaptar la carga externa a la capacidad individual de rendimiento del deportista.

El sistema de cargas depende de los factores que ya se han descrito y de los últimos conocimientos científicos sobre la capacidad de carga del deportista. Por ejemplo:

Los niños y adolescentes tiene una gran capacidad de adaptación y soportan una carga de entrenamiento relativamente alta.

El sistema neurovegetativo en los jóvenes es mucho más propenso a trastornos. Esto requiere una combinación cuidadosa de la carga de entrenamiento y la carga escolar y la utilización de medios muy variados de entrenamiento.

El entrenamiento de los jóvenes debe tener variedad, deba existir un intercambio correcto entre carga de entrenamiento y descanso para facilitar la adaptación y dosificar cuidadosamente el volumen de cargas de fuerza, resistencia y velocidad.

c.- Tener presente las características del organismo femenino en el entrenamiento de las mujeres.

En relación con el entrenamiento muscular:

Atender una rigurosa continuidad en la aplicación de los métodos de entrenamiento.

Fortalecer principalmente la faja abdominal y la musculatura baja de la espalda.

Aplicar preferentemente ejercicios que relajen la columna vertebral.

Fortalecer el anillo pélvico de las mujeres que han parido.

En el entrenamiento de resistencia, el tiempo de descanso y el tiempo de entrenamiento puede ser igual en hombres y mujeres. Solo la intensidad puede ser menor según su nivel de rendimiento.

Existen autores que opinan las fluctuaciones rítmicas del rendimiento, típicas de la mujer, están estrechamente ligadas al ciclo de la menstruación. Si una deportista en el periodo de menstruación debe participar o no en una competición o entrenamiento, es una cuestión que debe determinarse en cada caso. El rendimiento se comporta de distintas maneras en la menstruación. en muchas deportistas se da el caso de un aumento del rendimiento en la fase postmenstrual y una bajada de rendimiento unos días antes de la menstruación.

PRINCIPIO DE VARIEDAD

El entrenamiento contemporáneo exige muchas horas de dedicación y entrenamiento. El volumen y las intensidades de trabajo están continuamente aumentando y los ejercicios son repetidos numerosas veces. Con el fin de alcanzar un alto rendimiento, el volumen de entrenamiento debe sobrepasar las 1000 horas por año. Un levantador de pesas de clase mundial horas de pesado trabajo por año, un remero cubre de 40-60km en 2-3 sesiones de entrenamiento por día, mientras que un gimnasta entrena de 4.6 horas ininterrumpidas por día en las que debe repetir 30-40 rutinas completas.

Un alto volumen de entrenamiento va unido a que ciertos elementos técnicos o ejercicios sean repetidos muchas veces. Esto lleva a la monotonía y al aburrimiento. Esto es más significativo en aquellos deportes donde predomina el factor de resistencia y el repertorio de elementos técnicos es mínimo (carrera, natación, remo, esquí de fondo, etc.).

Para vencer o aminorar este problema, el entrenador debe disponer de un gran repertorio de ejercicios que le

permitan una alternancia periódica. Los ejercicios deben ser elegidos bajo la condición de que sean similares a la acción técnica del deporte practicado o que se desarrollen las capacidades biomotoras requeridas para el deporte. Para un jugador de voleibol o un saltador de altura que intenta mejorar la potencia de las piernas, no es necesario saltar cada día. Existe una amplia variedad de ejercicios (1/2 squat, press de piernas, saltos de squats, multisaltos, saltos en profundidad, etc.) que permiten alternar periódicamente y así eliminar el aburrimiento y mantener el mismo efecto de entrenamiento.

PRINCIPIO DE MODELACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

En los últimos años ha crecido el interés por enlazar el entrenamiento de los deportistas con las necesidades y particularidades de la competición. Este enlace optimiza el proceso de entrenamiento por medio de la modelación.

En términos generales, un modelo es una imitación, una simulación de una realidad construida a partir de elementos específicos del fenómeno que observa e investiga.

Un modelo debe ser sencillo, de modo que elimine variables de importancia secundaria, y realista, significando que de algún modo sea similar y consistente con otro existente anteriormente. Con el fin de hallar estos dos requerimientos, un modelo debería incorporar solamente aquellos medios de entrenamiento que sean idénticos a la naturaleza de la competición.

A través del modelo de entrenamiento, el entrenador intenta dirigir y organizar sus sesiones de entrenamiento de tal forma que sus objetivos, métodos, y contenidos sean lo más similares a los de la competición.

El desarrollo de un modelo no es un proceso de corta duración, por el contrario, la creación de un modelo exige estar eliminando componentes erróneos e introduciendo nuevos, lo que exige varios años. Cuanto más tiempo se emplea en mejorar el modelo, más perfecto será. La figura II.3 muestra un método para tratar de desarrollar un modelo.

La creación de un modelo comienza con la fase de contemplación durante la cual el entrenador observa y analiza el estado actual de entrenamiento. La siguiente es la fase de inferencia, donde se decide que elementos de su concepto de entrenamiento deberían ser retenidos y cuales son los que necesitan mejora, basado en las conclusiones de sus observaciones.

En el siguiente paso, el entrenador introduce nuevos (1) elementos cualitativos (intensidad de entrenamiento, aspectos técnicos, psicológicos y tácticos) y (2) elementos cuantitativos (volumen de entrenamiento, duración y número de repeticiones requeridas para automatizar los nuevos elementos cualitativos). Basado en la nueva adición de elementos, el entrenador elabora e intenta perfeccionar ambos modelos cualitativos y cuantitativos. El nuevo es luego testado en el entrenamiento y después en una competición preparatoria. Luego, el entrenador señala sus conclusiones sobre la validez del nuevo modelo las ligeras alteraciones para ejecutarlo. Esta fase lleva al último modelo, el cual se considera completado y listo para ser aplicado al entrenamiento para una competición importante.

El modelo debe ser específico a un individuo o un equipo. Hay que evitar copiar los modelos de deportistas con éxitos pues no garantizan los mismos resultados sobre otro deportista con características y necesidades diferentes. Solo en lo referente a la técnica puede ser aceptado un modelo general que pueda ser aplicado en todos los deportistas, con ligeras variaciones en función de sus propias características anatómicas, fisiológicas y psicológicas. Las ayudas audiovisuales pueden ser de gran ayuda, tanto para el estudio del modelo técnico aceptado como para la adquisición de la misma por parte del deportista.

Fig. II.3 La secuencia de desarrollo de un modelo de entrenamiento.

Un modelo de entrenamiento tiene que simular las particularidades de las competiciones, incorporando los parámetros de mayor valor como el volumen y la intensidad, y utilizar ejercicios de alta eficiencia. Cada sesión de entrenamiento debería ser similar, especialmente durante la fase competitiva, a las particularidades de una competición o prueba. Por ejemplo, Bompa (1975) desarrolló un modelo de sesión de entrenamiento para la fase competitiva basado en las particularidades y el coeficiente de fatiga en las pruebas de remo. De este modelo, se pueden individualizar planes de entrenamiento para cada uno de los remeros.

Fig. II.4. La curva del coeficiente de fatiga en pruebas de remo

La velocidad del barco alcanza los valores más elevados en la primera parte de la prueba, y al final de la misma. Durante el comienzo de la prueba, la energía se suministra principalmente de forma anaeróbica, creándose así una deuda de oxígeno en el remero. En la parte central de la prueba, el sistema aeróbico es el dominante. Consecuentemente, se elaboró un modelo de entrenamiento para una sesión que reflejase estas condiciones, utilizando siempre al comienzo de cada sesión ejercicios de alta intensidad bajo condiciones anaeróbicas. La parte principal de la sesión con un trabajo de alto volumen aeróbico, seguido por otros tipos de entrenamiento caracterizados por la alta velocidad, de forma paralela a la parte final de la prueba. Este sistema, a parte de duplicar el modelo de una prueba, también desarrolla los aspectos psicológicos de "voluntad" y "entrega final" debido a que en la conclusión del entrenamiento, los remeros tienen que ejecutar repeticiones de alta intensidad cuando ya han experimentado un alto nivel de fatiga.

Un modelo similar se puede aplicar a deportes individuales con similares características como piragüismo, natación, carreras, carreras de patinaje, etc.

En los deportes de equipo se pueden aplicar dos tipos de modelos: los modelos para sesiones de entrenamiento y los de aplicación al juego. Ambos están relacionados ya que la mayoría de las sesiones de entrenamiento deben ejecutarse bajo circunstancias similares a las particularidades del juego. En la preparación para el juego el entrenador elabora un modelo integral, formado con modelos simples técnicos y tácticos, físicos y ambientales.

El modelo técnico y táctico consiste en el plan y acciones de juego de cada jugador individual el cual tiene que ser integrado con el modelo de los compañeros.

El modelo de preparación física recoge las relaciones y adaptaciones del jugador a la intensidad y estrés del juego.

El modelo ambiental reflejará las circunstancias bajo las que el juego se desarrolla como calidad del terreno, material utilizado, tiempo del juego,... y el micro clima psico-sociológico, prediciendo como el ambiente puede afectar al rendimiento del equipo.

La metodología de desarrollo de un modelo integral comprende 4 fases (Teodorascu, 1975):

- 1.- Desarrollar el modelo técnico táctico para cada jugador individualmente, tanto en defensa como en ataque.
- 2.- Elaborar el modelo de combinaciones tácticas, en defensa y ataque, teniendo en cuenta los futuros oponentes.
- 3.- Establecer ejercicios y destrezas para aprender y perfeccionar los modelos individuales y de equipo.
- 4.- Relacionar el modelo individual y el de equipo con el modelo de preparación física. Seleccionar destrezas complejas que se refieran tanto a factores técnicos y tácticos como a factores físicos. Todos ellos deben incorporarse luego en el plan de entrenamiento general.

El modelo ambiental tiene que introducirse a los jugadores progresivamente unas pocas semanas después del comienzo del entrenamiento. Si es necesario, elementos como una audiencia hostil podrían ser reproducidas en ciertas partes del entrenamiento de modo que los deportistas puedan desarrollar una resistencia a los efectos negativos del rendimiento.

La adquisición de un modelo integrado exige bastante tiempo. Por eso es conveniente dividirlo en subsistemas que permitan una asimilación progresiva, especialmente durante la fase preparatoria. Durante el final de esta fase, antes de las competiciones preparatorias los modelos simples deben incorporarse en el modelo integral y comprobarse contra oponente de diferentes niveles. Durante la fase pre-competitiva, la competición debe estar basada en la participación y no esperar altos resultados, al menos que se entrene al equipo para ello, considerando el tiempo de los juegos, sus frecuencias, la diferencia de tiempo entre ellos y los medios utilizados para recuperarse antes de cada juego.

El concepto de modelación es también aplicable a los sistemas de entrenamiento a largo plazo y de plan anual. La modelación debe hacerse en la fase de transición de modo que el entrenador pueda hacer un análisis retrospectivo crítico y compresivo del modelo del año anterior, sintetizando si los objetivos, tests y standards, contenidos del entrenamiento, estado de forma y otros parámetros de entrenamiento fueron fijados y alcanzados adecuadamente. También cómo los deportistas reaccionaron con el entrenamiento y con el estrés de la competición y las vías para mejorarlo en el futuro. Por último, el entrenador procedería a una selección objetiva de los métodos y medios de entrenamiento que materializaran el nuevo modelo, eliminando aquellos que demostraron ser inefectivos.

PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

También llamado **principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento** o **principio de la gradualidad**. Este principio marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios de entrenamiento realizados, la complejidad de los movimientos, el crecimiento del nivel de tensión psíquica.

Las cargas de entrenamiento deben relacionarse con el nivel de rendimiento del deportista. El ritmo con el que se mejora