Unidad Didáctica V

Instituto de Seguridad Pública
Escuela de Policía
Técnico en Seguridad Pública y Ciudadana con Orientación Policial



División Departamento Pedagógico de Educación Física y Defensa Policial

UNIDAD DIDACTICA V



INTRODUCCIÓN

En esta Unidad vamos a tratar de lo que llamamos principios del Entrenamiento al conjunto de normas, reglas y leyes, fundamentadas en las ciencias aplicadas al deporte y a la actividad física, que nos permiten disminuir el riesgo de error en la planificación, ejecución y control del proceso de entrenamiento.

Son once principios que están destinados para que una persona disfrute entrenando y al mismo tiempo progrese lo máximo posible, el entrenamiento debe articularse sobre una serie de principios.

5.1- ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y ENTRENAMIENTO POLICIAL

El entrenamiento policial debe ser entendido como uno de los pilares fundamentales de profesionalización del funcionario policial. Por ese motivo, las pautas de entrenamiento destinado a la formación policial se abocan a desarrollar las destrezas, capacidades coordinativas, automatización de movimientos y grupos musculares específicos para el desempeño de la función policial con garantías. Como ya se ha dicho, el deporte encierra un conjunto de valores necesarios para relacionarse con los demás, como lo es el respeto, la

responsabilidad o la disciplina, al mismo tiempo que permite experimentar el trabajo de equipo. El entrenamiento deportivo ha desarrollado probadas técnicas y resultados. Debido a esta riqueza, la formación policial se basa en sus principios de entrenamiento.

5.1.2- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Conjunto de reglas de carácter genérico, que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos.

- **PRINCIPIO DE CARGA EFICAZ**

Es necesario que la intensidad de la carga con la que se trabaja supere un nivel mínimo llamado umbral, por debajo del cual, todo lo que se realice, no tiene ningún efecto. También existe un nivel máximo de tolerancia, el cual, si se sobrepasa dará como resultado, efectos que pueden ser perjudiciales para la salud, dando lugar a un sobreentrenamiento. Estos niveles varían en cada persona y en función del nivel del entrenamiento individual.

- **PRINCIPIO DE PROGRESIÓN DE LA CARGA**

También se le denomina principio de incremento progresivo de la carga, e indica que el trabajo a realizar se debe elevar gradualmente. Por norma general, primero se aumenta la frecuencia de entrenamiento, luego el volumen, y por último la intensidad de trabajo. Su incorrecta aplicación, sobre todo en el corto plazo, es uno de los principales motivos de lesiones.



PRINCIPIO DE VARIEDAD

El organismo se adapta de forma específica a los estímulos del entrenamiento. La repetición sostenida de un mismo estímulo generará en el corto plazo respuestas adaptativas favorables, y al cabo de un cierto tiempo, ese estímulo dejará de provocar un efecto. Introducir distintos estímulos (entrenamientos fraccionados con variación de intensidades y duraciones, entrenamiento de fuerza, elongaciones, forma de elevación de las cargas, métodos de trabajo y medios utilizados, entre otros) promoverá nuevas adaptaciones que darán la base a la progresión del entrenamiento.





- **PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACIÓN**

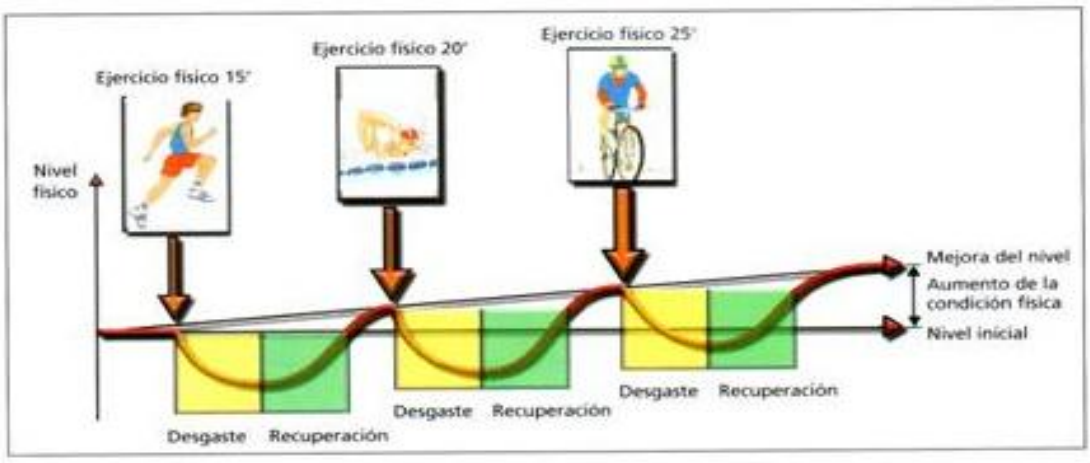
El trabajo y el descanso van estrechamente ligados en el entrenamiento. El fenómeno fisiológico que explica esto, es el denominado de supercompensación.

• Los descansos demasiado largos entre sesiones no entrenan.

• Los descansos demasiado cortos sobreentrenan.

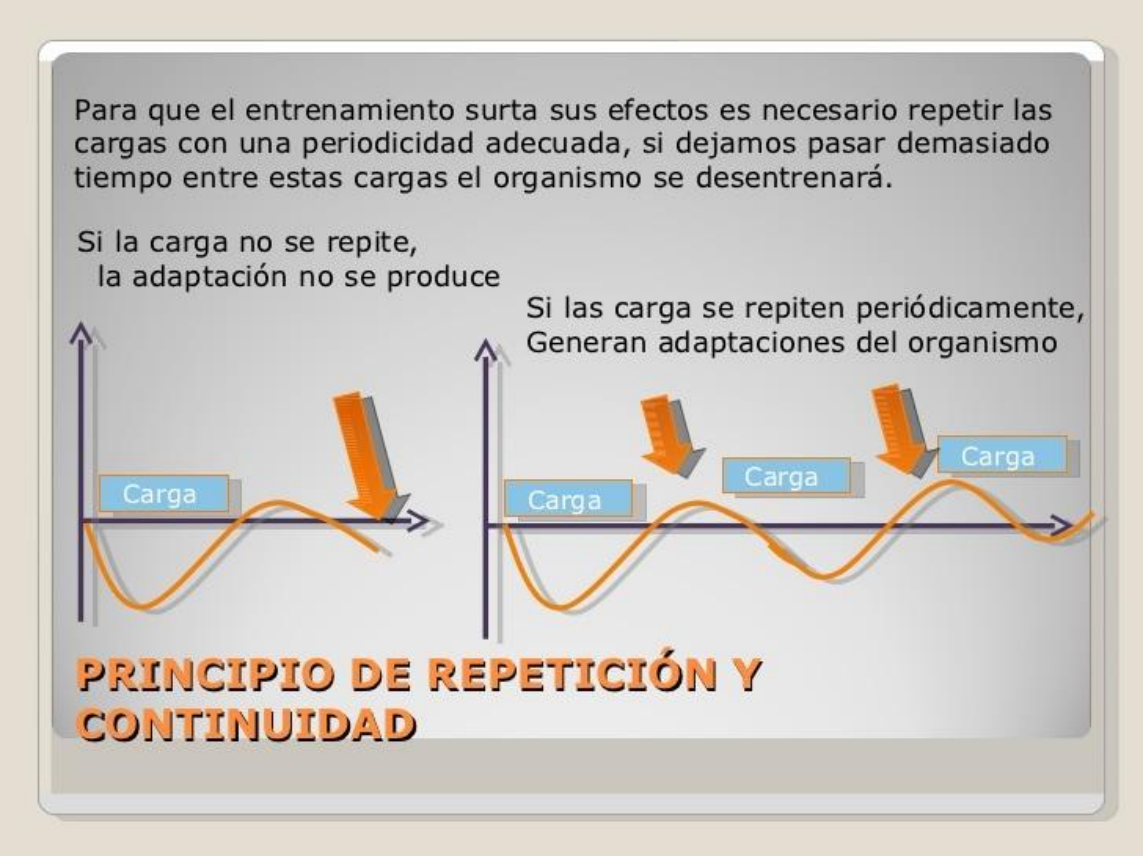
• Los descansos proporcionales permiten la supercompensación.

Se necesita un cierto tiempo de recuperación, luego de cada carga de trabajo, bien sea dentro de una misma sesión, o entre las diferentes sesiones de entrenamiento. Los tiempos de recuperación dependerán de las cargas y el tipo de entrenamiento.



PRINCIPIO DE REPETICIÓN Y CONTINUIDAD

Se basa en la necesidad de realizar acciones repetidas para alcanzar la mejora del rendimiento, ya que la repetición garantiza la fijación de hábitos y conocimientos, la estabilización de técnicas y automatización de gestos. La continuidad establece que las cargas continuas producen un incremento continuo del rendimiento. El organismo necesita tiempo para las adaptaciones metabólicas, morfológicas, y estructurales y para mantenerlas el entrenamiento debe ser continuo. Los cambios significativos en el rendimiento son los adquiridos a largo plazo, sobre la base de la repetición y la continuidad.



- **PRINCIPIO DE ACCIÓN INVERSA**

Las adaptaciones logradas pueden ser perdidas en un tiempo proporcional al demandado para adquirirlas. Los efectos del entrenamiento son reversibles; es decir, la mayoría de las adaptaciones que se logran, gracias a muchas horas y sesiones de trabajo, pueden perderse, en los periodos de inactividad.



PRINCIPIO DE PERIODIZACIÓN

El proceso de adaptaciones se compone de diferentes fases: aumento, estabilización y disminución. Ello requiere que el entrenamiento se estructure en diferentes ciclos de duraciones diferentes. Refiere al proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas para asegurar que se alcance una óptima condición física o alto nivel de rendimiento, en un tiempo dado. Periodizar el entrenamiento, estableciendo una duración determinada y objetivos concretos para cada etapa contribuye a:

• El establecimiento de picos de rendimiento.

• El desarrollo de las diferentes capacidades físicas. Se puede incidir en cada periodo sobre unas u otras, en mayor o menor medida.

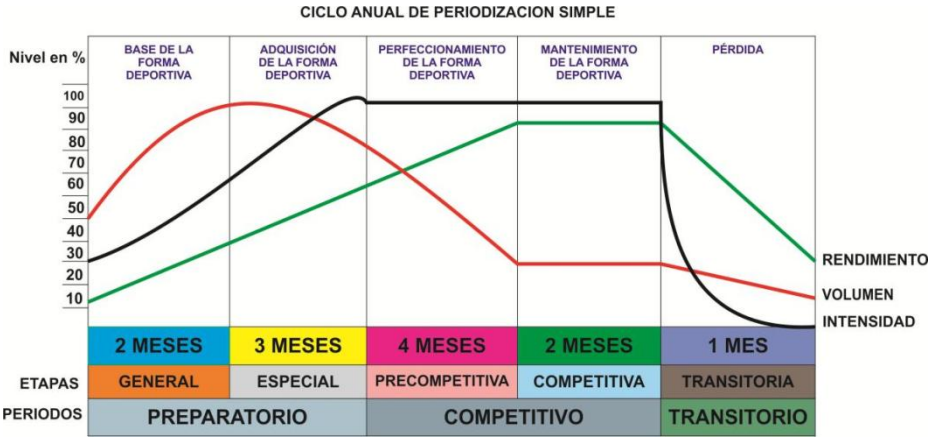
• La distribución ordenada de los contenidos de entrenamiento.

• La progresión en el entrenamiento modulando el grado de especificidad de cada periodo.

• El control de las variables de intensidad, volumen y densidad del entrenamiento, y su variación y alternancia.

• Facilitar el monitoreo del entrenamiento y la evaluación del rendimiento.

En este cuadro es un ejemplo de planificación anual las características de la carga de los períodos preparatorio, competitivo y de transición van a ir modificando sus variables según los requerimientos de cada periodo.



PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN

El entrenamiento deberá ser acorde a las características de cada persona, debiendo tener en cuenta, la edad, sexo, hábitos deportivos, historial de lesiones, tipo de práctica físicodeportiva y nivel inicial de condición física. Por lo tanto, siendo el entrenamiento acorde a las características concretas de la persona, generará adaptaciones únicas en cada individuo.





PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Este principio establece que, para optimizar el rendimiento, el entrenamiento se debe orientar al desarrollo simultáneo de todas las capacidades y habilidades motrices, como base para la especialización.

La multilateralidad aporta:

• Un amplio repertorio de experiencias y comportamientos.

• El desarrollo armonioso del cuerpo.

• Mejora de todas las capacidades motrices y coordinativas.

• Variación al entrenamiento y aumento de la motivación.

• Aporta un componente lúdico al entrenamiento.

• Equilibrio al desarrollo del sistema nervioso.

• Efecto inhibidor de los desequilibrios musculares.

• Freno al estancamiento en el rendimiento.

• Aumento en la capacidad de aprendizaje.



PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD

El principio de especificidad refiere al entrenamiento de las cualidades físicas en las condiciones concretas demandadas por la actividad (deporte, competición, servicio), o con la mayor similitud posible. Todo entrenamiento debe disponer de una parte de especificidad, variable según la actividad, el nivel alcanzado, la edad del sujeto, entre otros.

Ejemplo: en este cuadro vemos como el jugador de rugby, donde la selección de ejercicios y acciones que hace a los fines de producir resultados dentro de la cancha de juego, el trabajar en todo esto hace a la especificidad.



PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Refiere a la acción y efecto de transferir, que significa "pasar o llevar algo de un lugar a otro". En el campo que nos ocupa, es la influencia de un tipo de acción motriz sobre el rendimiento de otra acción motriz; en otros términos, la transferencia aplica la acción al gesto profesional específico de la actividad (lanzamientos, carrera de competición…) Según el efecto que tenga el

entrenamiento en una acción posterior, se reconocen tres tipos de transferencias:

•*Positiva:* cuando un ejercicio específico mejora el rendimiento sobre otra tarea distinta.

• *Negativa*: cuando un ejercicio dificulta o empeora la realización del siguiente.

• *Neutra:* cuando no ejerce ningún efecto.

La transferencia positiva se produce cuando ambos ejercicios, el que se entrena y aquel en el cual se espera influir para mejorarlo, mantienen algún tipo de relación.



5.2- COMPONENTES DE LOS ESTÍMULOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

En Educación Física, el concepto de estímulo se usa de varias maneras: **"estímulo"** como un ejercicio específico, en el momento, corto, o también se puede decir "**dos estímulos semanales"**, significando que dos veces a la semana se trabaja un área de energía, cualidad física o grupo muscular determinado. También se utiliza como **"sesión de entrenamiento",** por ejemplo, para manejar la frecuencia semanal. Los estímulos se aplican de manera específica, buscando alcanzar el resultado deseado.

Se orientan a provocar una serie de adaptaciones en el organismo, con la finalidad de llegar al estado de forma propuesto como objetivo.

Se componen de:

• Volumen: corresponde a la cantidad de trabajo realizado, sea en kilómetros recorridos, o kilogramos desplazados, por ejemplo.

• Duración: es el periodo de influencia de un estímulo; se trata de un aspecto fundamental del volumen. Ejemplo: Tiempo a recorrer en una distancia determinada.

• Frecuencia: es la periodicidad con que se realiza una sesión de preparación física, en un tiempo determinado, generalmente en una semana.

• Intensidad: es la magnitud del esfuerzo, en una unidad de tiempo. Representa el nivel del esfuerzo del ejecutante.

La intensidad establece el nivel de exigencia del trabajo, y es diferente para cada componente de la aptitud física.

Se mide:

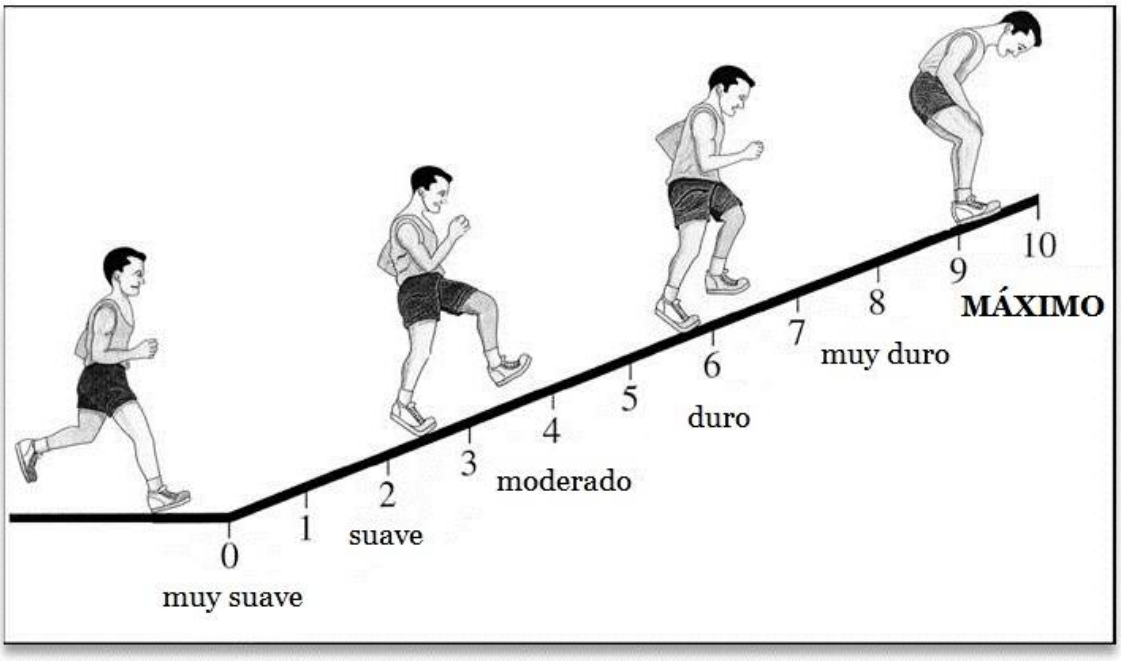
• En la fuerza: a través de los kilogramos levantados y su porcentaje respecto al máximo.

• En la resistencia: a través de la velocidad de ejecución, de la frecuencia cardíaca, y de la percepción subjetiva del esfuerzo, entre otros.

5.2.1- EVALUACIÓN DE LA INTENSIDAD A TRAVÉS DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA

Este parámetro o indicador del esfuerzo está inspirado y basado en la propia percepción del sujeto sobre el grado de fatiga o intensidad del esfuerzo que siente, reflejando de este modo una medida global e integrada del nivel de esfuerzo. Cuando empezamos a ejercitarnos hay una serie de mediadores fisiológicos, psicológicos y sintomáticos interrelacionados que se integran para crear una sensación general de esfuerzo o fatiga durante la duración del ejercicio. La conciencia cognitiva de estas sensaciones se considera una forma de retroalimentación en la que los cambios centrales, periféricos y metabólicos que ocurren durante el ejercicio están integrados

El sujeto identifica su percepción de esfuerzo o fatiga sobre una escala graduada numéricamente durante o inmediatamente después de la realización del ejercicio.



5.2.2- EVALUACIÓN DE LA INTENSIDAD A TRAVÉS DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Para medir la frecuencia cardíaca, se procede a palpar los latidos de la arteria radial, o bien en la carótida. Se debe apoyar suavemente las yemas del dedo índice y medio, nunca el pulgar, contando los latidos, durante quince segundos. Este valor se multiplica por cuatro, y se obtiene la frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.

Se recomienda practicar bien antes de considerar confiables las mediciones y cálculos, a realizar tal como se presenta en la siguiente tabla.

PULSACIONES EN 15 SEGUNDOS	X	4	=	PULSACIONES POR MINUTO
30	X	4	=	120

Otro procedimiento valido es contar los latidos durante seis segundos y luego multiplicarlo por diez para también obtener las pulsaciones por minuto.

Los diferentes rangos de la frecuencia cardíaca tienen distintos efectos; es por ello que el trabajo debe ser realizado en la intensidad adecuada, para cumplir con el objetivo deseado de la preparación física.



Cómo tomar el pulso

BIBIOGRAFIA

- Manual de Educación Física Policial. (2018). Consejo Asesor Federal.

- Guillermo Peña García. Artículos & Blogs. G-se. (Abril 2013). Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud.