

ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGA

Entre las funciones primordiales de un entrenador se encuentra la de interpretar las necesidades de su dirigido y plantear los objetivos del entrenamiento de una manera coherente y efectiva.

El entrenamiento con sobrecarga es el mejor método para el desarrollo de la fuerza con o sin hipertrofia. La efectividad de este sistema es tan grande que suele ocurrir que se produzcan resultados positivos en personas que han sido entrenadas con un programa deficiente o lo que es peor aún sin ningún tipo de programa.

Un ejemplo puede ser el del herrero que con su duro trabajo en la fragua consigue mejorar la fuerza y la hipertrofia de sus brazos sin ningún tipo de planificación. Una vez conseguida la adaptación necesaria para sobrellevar su trabajo ya no obtendrá avances ni en su fuerza, ni en su musculatura.

Pero ¡atención! Un entrenamiento inadecuado puede provocar serios inconvenientes y posibles lesiones.

Nuestra obligación de entrenadores es plantear a nuestros alumnos el plan que se adapte perfectamente a sus necesidades, permitiéndole con el mínimo esfuerzo máximos logros, y que esos logros se puedan prolongar en programas posteriores.

Una de las ventajas que ofrece el entrenamiento con sobrecarga para poder acceder a planificaciones adecuadas, es el hecho de que es completamente mensurable, lo que nos permite conocer el nivel con el que hemos planteado nuestro entrenamiento y poder si fuera necesario replantearlo en el futuro con mayor o menor nivel en función de nuestras necesidades futuras.

Las personas tienen diversos objetivos que deben ser alcanzados mediante una correcta planificación de su entrenamiento.

Algunos deberán ganar masa muscular, otros necesitarán aumentar su fuerza sin hipertrofiarse, muchos querrán reducir su porcentaje de grasa y la mayoría de los que practiquen deportes pretenderán muscularse sin que esto vaya en desmedro de su velocidad y coordinación. Los diferentes casos que se pueden presentar son infinitos, pero gracias a la versatilidad que nos ofrece el entrenamiento con sobrecarga, podemos dar una respuesta favorable a cada uno de ellos.

ACONDICIONAMIENTO FISICO

Los ejercicios físicos deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras, destinados a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia y por tanto [oxígeno](#) y [nutrientes](#) a los [tejidos](#).

1. Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la [psiquis](#) humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados [depresivos](#), [ansiedad](#), [estrés](#) y bienestar psicológico.
2. Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.
3. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular ([huesos](#), [cartílagos](#), [ligamentos](#), [tendones](#)) contribuyendo al aumento de la [calidad de vida](#) y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
4. Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
5. Mejora el aspecto físico de la persona.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como [prevención primaria](#) son:

- [Asma](#), [Estrés de embarazo](#), [Infarto](#), [Diabetes mellitus](#), [Diabetes gestacional](#), [Obesidad](#), [Hipertensión arterial](#), [Osteoporosis](#), Distintos tipos de [cáncer](#), como el [cáncer de próstata](#) y el [cáncer colorrectal](#).

Ejercicio y bienestar

Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de [colesterolemia](#), y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que

pueden conducir a una [trombosis](#). Es, asimismo, sumamente eficaz en trastornos psicológicos ligados con emociones [depresivas](#).

Libera [endorfinas](#), secreciones semejantes a la [morfina](#), producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de [euforia](#).

Las personas que han adoptado como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el [estrés](#).

El ejercicio regular, más que las [dietas](#), ayudan a la caída en el sobrepeso. Factor de [longevidad](#) comprobado contribuye a la calidad de vida en la vejez.

Los grupos de ejercicios o actividades pueden ordenarse en tres categorías. Para el sistema cardiorrespiratorio se recomienda el [aerobismo](#). Para el refuerzo de articulaciones y musculatura, está prescrita la [calistenia](#) y, de modo más avanzado, para la incrementación de la fuerza, los ejercicios con aparatos y pesas..