

# PREPARACION FISICA Y FORTALEZA MENTAL

Por el Prof. Mario MOUCHE

Publicado en el libro "La fuerza para Ganar" de la Dra. P. Wightman

Seguramente encontraremos en muchos libros definiciones de lo que es la Preparación Física, el Entrenamiento Deportivo en general pero es muy difícil poder definir en una simple frase algo tan importante para el logro del objetivo final del deportista del alto rendimiento: **GANAR**.

En la actualidad del Deporte de Elite, en todas las etapas(desde las infantiles hasta las de veteranos), el rol de la Preparación Física es innegable. Una definición muy simple sería: "Retardar la aparición de la fatiga"

Entrenar las condiciones físicas y técnicas es muy fácil para cualquier Profesional capacitado en el área de las Ciencias del Deporte, pero retardar la aparición de la Fatiga Psicológica es mucho más complejo.

Y nosotros nos preguntamos, Porque hablamos de Preparación física y fatiga mental?. Pues porque la Dureza Mental esta **DIRECTAMENTE RELACIONADA** con el Entrenamiento de la **VOLUNTAD**, la **SUPERACION DE SITUACIONES ESTRESANTES**, sentir y superar el **ABURRIMIENTO** que implica la repetición de ejercicios que muchas veces el deportista piensa que "no tienen sentido", **GANARSE A SI MISMO** en todos y en cada uno de los entrenamientos. Una de las actividades más útiles para este logro es el Entrenamiento Físico o Preparación Física.

El rol del Preparador Físico, que siempre debe ser un Profesor Nacional de Educación Física, es el del amigo que le exige **MÁS** de lo que puede dar ese atleta, saber cuando esta al limite de sus posibilidades, alentarlos en los momentos difíciles durante el periodo precompetitivo, descubrir los puntos débiles y transmitirlos al Cuerpo Médico, especialmente al Psicólogo, y al Técnico, programar ejercitaciones aburridas para que supere momentos de "fastidio" durante el desarrollo de la competencia.

Como ejemplo citare un pequeño plan de ejercicios que les doy a un deportista que llega por primera vez a entrenarse conmigo: "Deberás trotar, **SOLO**, 3 veces por semana 20 o 30 minutos y anotar cuanto corres" o " como entrada en calor deberás hacer 300 desplazamientos laterales de 9 metros(en el caso de los jugadores de Tenis, Paddle o Squash)".

Muchos contestan ""Ufa" esto es muy aburrido, no hay otra cosa para hacer", los menos los hacen sin quejarse y al finalizar preguntan cuál es la siguiente tarea.

La **DISCIPLINA** del entrenamiento físico, nos lleva a obtener la **DISCIPLINA MENTAL (CONCENTRACION)**, y así poder superar cada uno de los instantes de éxito y de fracaso(que son muchos y variados) en todos y en cada una de las participaciones durante toda la carrera del competidor de alto rendimiento.

**LA RELACIÓN DE DEPORTISTAS QUE LLEGAN A LA CIMA Y LOS QUE ABANDONAN EN EL CAMINO O PIERDEN SIEMPRE "AHÍ" ES LA MISMA QUE, ENTRE LOS QUE NO SE QUEJAN Y LOS QUE SI PROTESTAN Y SIEMPRE TIENE EXCUSAS.**

Considerar al entrenamiento físico como un factor muy importante, no significa olvidarnos de los factores técnico -tácticos inherentes a cada deporte.

El dominio de las diferentes técnicas específicas y el manejo de las consideraciones tácticas, puestas en acción a la máxima velocidad posible y con el máximo de eficacia, es el principio elemental de los objetivos de un Grupo interdisciplinario (Cuerpo Técnico, Médico, Psicológico, de Evaluación), en el momento de confeccionar la Planificación.

En el Equipo Interdisciplinario todos sus integrantes deben estar capacitados para desarrollar sus Área en excelencia y, además, conocer los aspectos más importantes de las otras para poder, en ciertos y determinados momentos en donde no este el especialista, poder resolver con eficacia el/los problemas.

Ejemplos: El jugador A) esta en sesión de preparación física y se siente débil o cansado. El "Profe" debe conocer los suplementos vitamínicos y de minerales que el mismo necesita.

El jugador B) le comenta al Director Técnico que no pudo dormir en toda la noche. Le aconseja No Entrenar para evitar lesiones por fatiga.

Ante cualquier consulta sobre alimentación además del nutricionista, todos deben conocer el plan semanal, las cargas de trabajo y tener un mismo discurso nutricional hacia los integrantes del equipo.

## **FACTORES A TENER EN CUENTA**

Planificación General: Determinar mecanismos fisiológicos referidos al deporte en sí, diferentes periodos de la tem-porada (Pretemporada, pre-competencia, competencia propiamente dicha, post-competencia); Objetivos del deportista o del equipo; cantidad de días de entrenamiento semanal; etc.

Evaluación o diagnostico previo: Estado real al momento del inicio de la gestión.

Tipos de evaluaciones: Cineantropométricas, Fisiológicas, Biomecánicas, de Campo, Psicológicas.

Planificación específica: Se confeccionara de acuerdo a la evaluación **INDIVIDUAL**, coincidiendo con los objetivos de cada período.

Reevaluaciones periódicas: En general se toman cada treinta y/o cincuenta días de intervalo y son de suma importancia para optimizar los niveles de rendimiento.

Las más frecuentes son las de campo. Algunos entrenadores las toman semanalmente y excepcionalmente con una frecuencia diaria.

En los deportes de conjunto pueden utilizarse también, como control los resultados de los partidos.

Las de Laboratorio y las psicológicas, respetan la frecuencia promedio y malas de biomecánica se realizan de acuerdo a las necesidades, correcciones y avances de cada atleta.

Correcciones permanentes (de la planificación): Microciclo. Teniendo como referentes las evaluaciones periódicas, la performance en competencia, las consideraciones del equipo interdisciplinario, evaluaciones subjetivas del entrenador, la dinámica del grupo (aspectos sociales).

Cualquier persona que desee comenzar a recorrer el camino difícil del Alto Rendimiento debe saber que el entrenamiento es **ANGUSTIA, TENSION Y DOLOR**. Superar esta barrera es estar cerca del objetivo final: **GANAR**

Aquel que logra superar los momentos difíciles en las diferentes etapas del entrenamiento para llegar Alto y no triunfa deportivamente por falta de capacidad técnica individual, pero que entendió las ventajas del

Entrenamiento Físico, seguramente en la Vida estará preparado para lograr **SU MÁS ALTO**

**RENDIMIENTO**, no solo en lo estrictamente físico, sino en lo social, laboral, mental y espiritual, pues el Deporte es **FORMADOR DE SERES INTEGRALES**, preparados para **VENCER** todos los embates de la vida diaria.

El que practica o ha practicado algún deporte en forma organizada, seguramente ha tenido la sensación de saber que siempre **SE PUEDE** un poco **MÁS**.

**Prof. Mario Mouche**

**[www.deportesaciclicos.com](http://www.deportesaciclicos.com)**

**[marmouche@fibertel.com.ar](mailto:marmouche@fibertel.com.ar)**

Material bajado de <http://robertosoria.tk>