

PROGRAMACIÓN, PROGRESIÓN Y CONTROL EN LA VUELTA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA

DESESCALADA, (RE)ACTIVACIÓN Y SUS FASES



Andrés Baena Raya

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Máster en Alto Rendimiento

Preparador Físico CB Almería (Liga Femenina 2 y EBA)

Tras meses de confinamiento obligado por el COVID-19, nos encontramos inmersos en la desescalada hacia la denominada "nueva normalidad", momento que requiere reflexión, concienciación y máxima implicación para, entre todos, frenar esta pandemia.

Esta fase de desescalada acontece simultáneamente con la vuelta a la práctica deportiva compartiendo ambas un carácter progresivo.

Sin embargo, mientras que la primera requiere no escatimar en esfuerzos, la segunda precisa de una reactivación paulatina y una programación estructurada que permita dosificar la fatiga generada y mitigar el posible riesgo de lesión tras la inactividad.

La práctica de ejercicio físico emerge como el principal motor de activación de la población en general, y adquiere especial relevancia tras meses de confinamiento en los que la conducta sedentaria y la ingesta de alimentos altamente calóricos se han visto reafirmadas en nuestra sociedad.

Éstos representan factores de riesgo determinantes para el desarrollo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión u obesidad, principal lacra de la

población infantil, que aumenta de manera exponencial cada año.

Por ello, reiniciar la práctica de ejercicio físico es absolutamente primordial, ya que, bien programada y regulada, influirá positivamente en el plano físico, mental y emocional del individuo (componente alterado tras meses de involución en las habilidades sociales y relaciones interpersonales).

Así, el ejercicio físico y la práctica deportiva se convierten en el mejor fármaco para incidir de manera directa a nivel osteoarticular, musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicológico, presentando múltiples beneficios para el deportista de edad temprana como: mayor mineralización y densidad ósea; mejor ordenación trabecular que permite al hueso soportar mayor tensión; aumento de la fuerza muscular que favorecerá la coordinación intra e intermuscular (determinante en el juego) y protegerá de manera directa las articulaciones; mejora de la circulación, del consumo máximo de oxígeno y del perfil lipídico.

Además, favorece el bienestar psicológico y emocional mediante la secreción de endorfinas, serotonina y dopamina.



No obstante, es necesario destacar que el ejercicio físico no es lo beneficioso en sí, sino que depende de cómo se lleva a cabo.

De hecho, esta premisa constituye el objetivo fundamental del control de la carga del entrenamiento: aplicar la mínima carga que permita obtener los mayores resultados, generando la menor fatiga.

Por ello, esta vuelta a la práctica deportiva debe hacerse progresivamente, programada y controlada por un profesional que prescriba e individualice el entrenamiento para evitar al máximo el posible riesgo de lesión del deportista (incrementado con el confinamiento).

Estas son algunas de las recomendaciones que pueden ser de utilidad para técnicos, entrenadores y preparadores físicos:

- ✓ La vuelta a la práctica deportiva debe ser gradual, progresiva y adaptada a la edad, condición física y estado madurativo del deportista. Es importante no pretender recuperar o mejorar el estado de forma inmediatamente, puesto que, ello puede llevarnos a incrementar la carga y densidad de entrenamiento de manera excesiva.

- ✓ Establecer intervalos de descanso durante la práctica deportiva, tanto en sesiones individuales como colectivas, para permitir la recuperación del deportista, la hidratación y evitar escenarios de alta intensidad prolongada tras la inactividad.

- ✓ Facilitar un buen descanso al deportista para favorecer una óptima recuperación. Para ello, será fundamental establecer una frecuencia de entrenamiento que le permita al deportista adaptarse a la carga o estímulo de entrenamiento recibido, recuperar y situarse en un estado de rendimiento superior para realizar la siguiente actividad.

- ✓ Llevar a cabo una alimentación equilibrada, variada y adaptada que permita mantener un estado de salud y una composición corporal adecuada, disponer de energía y favorezca la recuperación del deportista.

- ✓ Realizar un calentamiento específico previo a la sesión de entrenamiento donde se incluyan de manera progresiva ejercicios de movilización articular, estiramientos dinámicos y potenciación de la musculatura implicada para, gradualmente, incrementar la temperatura, el flujo sanguíneo, elasticidad muscular y la activación neural.

- ✓ Incluir el entrenamiento de fuerza como parte fundamental de la programación semanal.

En primer lugar, supone un aspecto clave para el desarrollo del rendimiento del deportista, ya que, presenta adaptaciones beneficiosas a nivel estructural, condicional y funcional.

En segundo lugar, supone una estrategia necesaria para la disminución del riesgo de lesión, ya que, favorece una correcta higiene postural, un mayor rendimiento motor y adaptaciones positivas en el tejido muscular y conjuntivo que permitirán al deportista añadir eficiencia a sus movimientos y preparar ligamentos, tendones y estructuras articulares para una práctica deportiva saludable.

- ✓ Es importante recordar que las personas con factores de riesgo cardiovasculares, enfermedades crónicas o lesiones de gravedad, deberían consultar al médico deportivo o especialista en actividad física y deporte antes de retomar la actividad.

La práctica de ejercicio físico y deporte deben ser el motor de (re)activación de la sociedad, pero debe realizarse siempre de manera segura y programada por un profesional del ejercicio para que ésta aporte disfrute, satisfacción y consiga el objetivo principal de mejorar la calidad de vida del individuo.

