

TENDENCIAS ACTUALES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

*Mg. Luis Alejandro Guzmán Díaz
Docente Programa Académico
Ciencias del Deportes y la Recreación
Universidad Tecnológica de Pereira (UTP).
Aspirante a Especialista en Entrenamiento Deportivo,
Universidad de Antioquia (UdeA)*

Las teorías y principios que comienzan a reconocer los efectos del entrenamiento sobre las funciones orgánicas datan del siglo XVIII, donde éste se encontraba en manos de especialistas poco interesados por la Educación. El concepto Entrenamiento tiene sus raíces en el término inglés **“TRAINING”** refiriéndose al aprovechamiento y refuerzo del régimen (conjunto de normas que conservan la salud en los seres vivos) y que permitió matizar allí, por igual, a dos actividades:

- La crianza de ganado o de caballos de carreras.
- La formación de deportistas profesionales.

Inglaterra se vanaglorió de haber sido la cuna de ambas acciones. Este hecho permitió que algunos hacendados de la época logaran, buscando resolver un problema económico, crear nuevas razas de ganado mejorando la aptitud de engorde, forzando la precocidad e incrementando la producción lechera y el contenido de manteca o grasa. Esto permitió reconocer sobre que órganos se podía actuar para favorecer o acelerar la nutrición y descubrir que alimentos producían grasa, músculo o leche en las vacas Durham o lana en los ovinos. **“Ahora sabemos, gracias a señales precisas (...), sobre que órganos hay que actuar para**

favorecer o acelerar la nutrición y que alimentos producen grasa o músculo, leche en las vacas o lana en los ovinos. Medimos exactamente el alimento, aire, luz y movimiento que necesita cada animal para alcanzar tal o cual estado, tal o cual uso” (Royer – Conllard, 1807). Se median exactamente las necesidades de cada animal.

“Estos empíricos nos enseñaron que el cuerpo es un lugar de conversión de energías, cuyo secreto radica en establecer una buena ecuación entre las intervenciones y las ganancias. El Entrenamiento debe transformar los recursos conforme a un proceso de débitos y compensaciones preestablecidas” (Rauch André, 1981).

Criar ganado equivalió entonces a un cálculo preciso del gasto energético: el ganado de engorde que las ahorraba y la vaca de ordeño que las agotaba; esta técnica aplicada a la vida deportiva se caracterizaba por una dialéctica entre el consumo y el gasto de energías.

Sobre estas experiencias surge un cuestionamiento bastante importante: ¿El Entrenamiento de los deportistas profesionales, hoy día, no se rige acaso por principios idénticos? Estamos seguros que sí.

Pese a esta realidad indiscutida e indiscutible y de que se poseen conocimientos más científicos, muchos de los procedimientos para alcanzar elevados rendimientos siguen dependiendo de representaciones y aplicaciones empíricas.

Sobre este fundamento es incuestionable que no podemos, hoy día, hablar en forma rotunda o definitiva de un deporte único y, por ende, de un entrenamiento único. Los roles, funciones y objetivos que cumple en forma natural o intencionalmente perseguidos nos obligan a aceptar varias tendencias, muy marcadas por cierto, pero que deben contribuir a clarificar y reorientar posiciones frente a este fenómeno dado que se refieren a realidades muy disímiles.

No son expresiones que puedan ser exhortadas en las diversas áreas de la actividad humana y de la estructura social con una misma significación. No puede tener la actividad deportiva un solo sentido, un sentido universal cuando se hable de él, por ejemplo, como deporte espectáculo, deporte mantenimiento, deporte higiene, deporte competición, deporte superación, deporte educación o deporte recuperación, y en proporciones similares su relación con las formas de entrenamiento en cada una de estas categorías o formas de práctica.

Cada una de ellas difiere de las otras por cuanto esta demandada, condicionada por realidades sociales muy diferentes, lo que hace marchen, también, por senderos diferentes. Se hace alusión a formas distintas en las que una misma actividad puede llegar a ser practicada y consecuentemente, a diferentes maneras en que esa actividad puede llegar a ser entrenada,

más no a dispares clases o tipos de deporte.

A finales de la década de los 70s, el autor español José María Cazorla Prieto en su texto titulado "Deporte y Estado" afirmaba: **"El Deporte es hoy casi una palabra mágica. Aunque no podamos decir que vivimos en una sociedad deportiva, si se puede afirmar que se trata de una sociedad deportivizada"**.

Es un primer llamado de atención frente a la actitud asumida con el hecho deportivo dado que éste, de una u otra forma, ha inundado la sociedad, ha invadido nuestras vidas. Hoy, aunque muchos no lo quieran ni lo acepten, están destinados a escuchar hablar permanentemente del deporte, sea a través de los medios de comunicación o por cualquier otro conducto, sea por pasión o porque molesta. Es una temática, quiéralo o no, que acompaña al hombre de nuestro tiempo; es símbolo y distinción de nuestra sociedad, por eso debe ser abordado con la mayor responsabilidad posible.

Aunque el hecho deportivo suponga una común y absorbente conducta humana, aunque sea una criatura social, sus verdaderos significados están, por lo menos en nuestra realidad social, en nuestra Colombia sin o por descubrir.

El entrenamiento deportivo no ha sido tarea de prestigio en el contexto nacional. No tenemos tradición deportiva significativa, relevante. No contamos con una cultura deportiva nacional. Existe un vacío deportivo cultural entre los intelectuales de nuestro tiempo, por eso quizá sea, como afirman algunos sociólogos, la falta de sensibilidad hacia el fenómeno deportivo de los científicos, la despreocupación de la academia la

razón de tan marcada deficiencia. En este sentido el periodista François Mauriac terminados los Juegos Olímpicos de Roma en 1960 llamaba, desde el L'Express, al siglo XX con el nombre curioso del **"SIGLO DEL DEPORTE"**, predecía y penetraba así en una realidad compleja, pujante y planteaba un tema de atractivo estudio. A este respecto K. Diem en su texto: "La Historia de los Deportes", publicado en Barcelona (1960) afirmaba: **"El deporte moderno cuenta tan sólo con un siglo y medio de existencia. En dicho tiempo ha conquistado el mundo. Se ha convertido en una realidad que no podemos ignorar, con expresión unitaria, y con sus normas, palabras, espíritu, ventajas y defectos del mismo. Sus efectos son de las más variados clases: puros e impuros, valiosos y perjudiciales, buenos y malos"**

Abrigamos la esperanza que en Colombia, en nuestra patria querida, se pueda buscar en el ocaso del presente siglo o en los albores del venidero, hacer honor a tan anhelada denominación.

Empeño en el cual, desde hace algunas décadas, se destaca un selecto grupo de intelectuales que movidos por la inquietud comenzaron con el **"COMEZON INTELECTUAL DEPORTIVO"** y pueden ser hoy considerados pioneros. Ellos han ido abriendo brecha, han ido haciendo camino con esfuerzos sobresalientes que ameritan reconocimiento porque tuvieron o han tenido la osadía de aventurarse en tan magnánima tarea sin el reconstituyente de un antiguo prestigio, sin herencia, sin tradición deportiva, sin el apoyo de un **"CORPUS CIENTIFICO"** que los respalde, lo que ha hecho más loable su esfuerzo y labor. Se lanzaron en una empresa a la que todavía hay que ir a

cuerpo desnudo lo que resulta ser incomodo y, a veces, temerario.

Afortunadamente estamos saliendo de este letargo, de este pecado de omisión. Prestigiosos profesionales de todas partes y de diversas áreas de la ciencia contemplan ya el tema del deporte. En las décadas de los 60s y 70s se comenzaron a construir sociedades científicas y culturales de carácter internacional, se fundaron revistas sobre el deporte y se fue dando epistemológicamente luz de claridad al hecho deportivo humano. Después de algo más de 100 años de soledad en estudios sobre el tema se encuentran requisitos, métodos, estructura académica y resplandece un panorama de prestigio; incluso, se reconoce tradición deportiva en algunas sociedades.

Otras esferas sociales simplemente han caído en la rutina, pero como afirma el mismo Luis M^a Cazorla: **"La rutina es la hija natural de la comodidad. Es, naturalmente, mucho más cómodo, menos arriesgado trillar siempre en los mismos terrenos que roturar nuevos campos"**. La rutina sólo lleva, cual receta de cocina, a la repetición cómoda y mecánica de técnicas y de métodos.

El hecho deportivo es conducta personal, es actividad social espontánea, es parte de la vida del pueblo, es una realidad social impulsada, condicionada por poderosas demandas de orden económico, político, ético, moral y religioso entre otras. Estos elementos son los que hacen o posibilitan que la práctica deportiva y con ella el entrenamiento deportivo, puedan ser contemplados desde muy diversas ópticas, distintas modalidades diría Cazorla:

- Salud física y mental
- Juego
- Entrenamiento ético
- Fenómeno estético
- Entretenimiento
- Profesión
- Espectáculo
- Válvula de escape de la agresividad
- Medio para aumentar la producción entre otras.

Sin embargo estas formas, modalidades o manifestaciones de práctica adquieren importancia social pura a través de dos aspectos:

- ❑ **LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE POLÍTICA Y DEPORTE.** Supeditada a la posición e importancia que se le dé, como política, en los planes estatales de desarrollo.
- ❑ **LA ACTITUD ASUMIDA POR EL PODER PÚBLICO.** Especialmente en lo referente al fomento, divulgación y financiación. Apoyo muy dispar se trate de una u otra manifestación.

Intentando una estructuración sistemática de las múltiples manifestaciones del fenómeno deportivo se vislumbran, en los albores del nuevo milenio, cuatro (4) grandes tendencias: Entrenamiento en el Deporte de Rendimiento y espectáculo, Entrenamiento en el Deporte Práctica u Ocio Activo, Entrenamiento en el Deporte Educación (Formación) y Entrenamiento en el Deporte Salud. Estas tendencias engloban en parte los objetivos, funciones y roles que cumple el hecho deportivo y con las que se pueden orientar los procesos de discusión y análisis; incluso contextualizar los procesos de investigación que sobre el tema se puedan plantear y desarrollar.

A continuación se transciende a una mayor precisión conceptual y caracterización de cada una las tendencias anteriormente mencionadas.

1. DEPORTE RENDIMIENTO Y ESPECTACULO.

Representa la expresión deportiva más apasionada, reúne características contradictorias y divide a los hombres al estimársele como factor de perfeccionamiento o de servidumbre instrumental. Su principal peculiaridad es la **COMPETENCIA**. Se busca rendimiento cada vez más elevado animado por los récords, las marcas. Estas, aunque alcanzadas por el hombre, no contribuyen con el perfeccionamiento humano, menos aún, con el sentido de realización plena y con la expresión liberadora y formativa del ser como persona. Su sentido de espectacularidad, la comprensión de su valor como fuerza política, su clara inclinación hacia el profesionalismo y sus prácticas viciosas hacen que minen su espíritu de lealtad y nobleza.

El deporte en este marco envuelve al hombre en un mayor o menor grado de instrumentalización y le especializa a muy temprana edad. Robotiza con vigor y precisión cibernética para que sus movimientos sean técnicamente perfectos y productivos. Hace del individuo una cosa, una mercancía, un extraño a la actividad; lo cosifica y lo somete a mil imposiciones, lo aliena y obliga, a sí no quiera, a jugar con quien no quiere y aunque desaprobe el lugar y el escenario.

El deporte en esta instancia exige una rigurosa preparación, condición que resulta cada vez más compleja si él desvía o distrae energías y

preocupación en otras actividades, incluso en aquellas que le representan necesidades individuales y sociales.

Es selectivo. Sólo participan quienes poseen condiciones sobresalientes y lo hacen en escenarios que congregan masas, donde miles miran y admiran a decenas jugar y jugar. Su práctica está cargada de aspectos consumistas, sensacionalistas y donde la inmadurez de los espectadores y el manejo de los medios de comunicación han permitido que las clases menos favorecidas, alienadas por el derroche publicitario, se olviden de las dificultades económicas, del aumento de la burocracia, de la opresión política, de su situación de clase; de la miseria, del hambre que padecen y, por tanto, de su bajo bienestar y calidad de vida.

En el marco de esta tendencia se ha venido gestando, en los últimos años, una práctica de carácter insólito que busca explorar un mundo desconocido de la actividad físico deportivo: la práctica de los **deportes de aventura** y de los llamados **deportes extremos**.

Los deportes de aventura son actividades que exigen el ejercicio de grandes grupos musculares y requieren una gran preparación a nivel competitivo; por ejemplo parapente y aeromodelismo, como pasatiempos son aptos para personas que sueñan volar como los pájaros, como deportes actividades para gente que no tiene los pies sobre la tierra, pero que precisamente por eso parecen ser felices practicándolos; además, kayak, buceo, body board, canopy tours y paseo en globo entre otros, que constituyen una variada gama de prácticas con adeptos en aumento. Los deportes extremos son deportes de vértigo, de vacío, de riesgo como la escalada de peñascos, el salto bungee, BMX, Mountain bike de descenso, Moto

- X, Snow board (esquí extremo: prone y dropknee); como su nombre lo refiere son una práctica extrema, un pasatiempo de **"LOCOS"**, son disciplinas que buscan descubrir movimientos con sensaciones nuevas en sitios y situaciones que el común de los deportistas no se atrevería a realizar y donde, muchas veces, se pone en peligro la integridad física, la propia vida; son prácticas severas y exageradas que implican un trabajo muy intenso de los aparatos cardiorespiratorio y de la mayoría de los grupos musculares el organismo. Sin embargo, son actividades y/o disciplinas de las cuales se desconoce, por ahora, mucho de sus componentes biomecánicos y fisiológicos característicos.

Las circunstancias que rodean el sistema deportivo de rendimiento y espectáculo hacen que sea, como lo afirma el sociólogo Jean Brohm (1982): **"la instancia de la competencia física que refleja estrictamente la competencia económica e industrial"**.

En este contexto el entrenamiento deportivo se puede definir como un **"proceso pedagógico que busca sistematizar el rendimiento deportivo"** (N. G. Ozolin, 1986).

2. DEPORTE PRÁCTICA U OCIO ACTIVO.

En esta dirección camina el deporte en cuanto actividad **"ociosa"** (del Griego *Otium*) de esparcimiento, descanso, recuperación. Permite, en un enfoque tradicional y generalizado, la utilización adecuada del **"Tiempo Libre"**, entendido éste como el tiempo que le sobra al hombre después de haber cumplido con sus obligaciones ineludibles de ser individual y social.

Concepción un tanto superada y que permitiría referirla más como: **"Tempo de liberdade pela liberdade"** (Tiempo de libertad para la libertad), es decir un **"espacio en el que tienen lugar las actividades factibles de ser medidas en el ámbito de lo objetivo"** (Pablo Waichman, 1993).

En virtud de los procesos de tecnificación y automatización que desarrolla la sociedad moderna, el tiempo libre de responsabilidades sociales es cada vez mayor. Esto ha llevado a una menor ejercitación del sistema osteomuscular humano y consecuentemente a un sedentarismo casi absoluto.

El Tiempo de libertad para la libertad debe cumplir en esencia con tres funciones básicas: **Regeneración, Compensación e Ideación** (Erich Weber, 1964). La **Regeneración** puede ser pasiva o activa y busca la recuperación de las energías corporales y anímicas gastadas por efectos del trabajo, la eliminación de los efectos del cansancio, la prevención de los estados de agotamiento, el restablecimiento de las potencialidades existentes antes del esfuerzo y de la tensión. Restablece la aptitud funcional del individuo, su salud biológica y su gasto energético. La **Compensación** satisface deseos reprimidos, procura un equilibrio frente a las frustraciones; rompe lo rutinario mediante la variación y el cambio, mediante la distracción y el placer; y busca soportar las molestias de las labores fatigosas. La **Ideación** es la función espiritual e ideal del pensamiento, la intuición de ideas; toda idea es portadora de un sentido que el hombre interioriza y que le invita a su realización porque es buena. De acá se deriva el sentido a la vida, el sentido de la vida.

Es entonces, el deporte práctica una instancia de liberación de la fatiga, de la liberación del aburrimiento cuyos resultados se miden por el goce, por el placer, por el disfrute que esa práctica desata. La victoria alcanza el sentido del triunfo sobre sí mismo, por eso ha de estar orientada a satisfacer las necesidades autocreadoras y a la vivencia de sentirse mejor para el ejercicio de la vida plena.

En esta inmensidad del "ocio activo" el entrenamiento deportivo se concibe como: **"un conjunto de medidas organizadas sistemáticamente y destinadas, primordialmente, a mejorar la práctica diaria del ser humano"**, busca por tanto mejorar, mantener y recuperar el nivel rendimiento cotidiano del individuo; intenta reparar todos los deterioros corporales y potenciar las acciones comportamentales de la actividad física y de la práctica deportiva a cualquier edad.

3. DEPORTE EDUCACION.

Representa una forma de educación física para la niñez y para la juventud; su objetivo primordial es la formación y perfeccionamiento humano en forma de juego competitivo. Acá no interesa tanto el perfeccionamiento técnico.

La práctica deportiva estimulada por éxito, por el resultado se aleja de los valores formativos. El deporte será más educativo en cuanto conserve la calidad lúdica, la espontaneidad y el poder de iniciativa. José M^a. Cagigal refuerza, en el marco de su publicación **"Cultura Física y Cultura Intelectual"** realizada en el año 1979, esta tesis o postulado cuando afirma que: **"todo perfeccionamiento técnico es, en principio provechoso pero la tecnificación, o el condicionamiento tecnificante, en una actividad cuyo**

máximo valor radica en la espontaneidad lúdica, en el poder de expresividad, de creatividad, de afirmación personal o grupal, puede convertirse en su anulación".

El deporte educación debe permitir la ampliación y enriquecimiento de la expresión cinética humana en cuanto a variedad, fluidez, belleza, economía y seguridad. Debe favorecer a través de una acción intencionada (característica sobresaliente en esta tendencia) un logro regulado de rendimiento físico – biológico, condicionado a las posibilidades fisiológicas individuales. Debe ser educador del carácter, de la creatividad, de la socialización, de la iniciativa, del autocontrol; debe desarrollar y perfeccionar valores estéticos (postura, equilibrio); debe ser liberador en cuanto el resultado no angustie su práctica. Sólo interesa acá el goce y sus efectos humanos. El rendimiento adquiere un valor trascendente en la medida que se aleje de rigurosas normas competitivas y encuentra en la capacidad personal el estricto sentido evaluativo de su resultado. El deporte formación contribuye a la materialización del derecho que todo niño o joven tiene al máximo desarrollo de sus capacidades y aptitudes. Su misión es guiar u orientar al alumno para que llegue a ser una persona social y libre; posibilitándole establecer relaciones (activas) entre él y su cuerpo, entre él y la naturaleza y sobre todo, entre unos individuos y otros. Debe apuntar a producir hombres plenos; así lo afirmaba Charles Marx: **"Educar no es igualar las capacidades de un grupo. Es permitir el máximo desarrollo en función social"**

Desde esta instancia el entrenamiento deportivo se puede entrar a definir como: **"la forma física para la niñez y la juventud que permita formación y**

perfeccionamiento humano a través de actividades físicas en forma de juego competitivo".

4. DEPORTE SALUD.

Los beneficios del entrenamiento físico en personas enfermas o sanas son altamente reconocidos en el campo de la salud pública lo que ha desatado, en las últimas décadas, interés y preocupación en el mundo entero.

Sin embargo, cuando el deporte se utiliza como medio para incrementar el nivel de actividad física habitual o en la recuperación y rehabilitación de algunas patologías se observa, desde las formas de aplicación práctica, grandes vacíos.

La mayoría de quienes prescriben el ejercicio desconocen o no tienen la suficiente claridad a cerca de los componentes de la magnitud de la carga (intensidad, volumen, duración, frecuencia, densidad) respecto a cada patología. Por eso el paciente encuentra confusiones dado que no sabe a ciencia cierta cuándo empezar, cómo empezar, cuántas veces trabajar por semana, qué tipo de ejercicio realizar o cuándo debe descansar; éstos aspectos se erigen como los parámetros que permiten cuantificar el esfuerzo a realizar en cada sesión y poder así, mejorar su condición de salud. Es acá, en el campo de la salud donde la relación prescripción - enfermedad y/o prescripción - lesión, el ejercicio físico adquiere un valor incalculable; la prescripción del ejercicio constituye el proceso por el cual se le recomienda a una persona un régimen de actividad física, diseñado de manera sistemática e individualizada.

El entrenamiento deportivo en el campo de la salud se establece desde esta

óptica como el área de las ciencias aplicadas, que puede orientar y clarificar los criterios de la magnitud de la carga en los programas de actividad física frente a una muy variada gama de patologías.

La tríada medicamento, dieta y ejercicio es la esencia de la prevención, tratamiento y/o rehabilitación de la salud; por eso debe articularse con un programa de ejercicios que impliquen un mínimo riesgo pero la máxima eficiencia.

La fisiología del ejercicio cuenta con tratados correctamente diseñados (a todo nivel) sobre los efectos benéficos de la actividad deportiva. Es a partir de allí, en relación con las diferentes aplicaciones clínicas, donde se puede encontrar, desentrañar y conocer la profunda merced en la interrelación del ejercicio físico con la enfermedad.

Bajo esta orientación el enfoque que ha de abrazar el entrenamiento deportivo en el campo de la salud debe trascender no sólo su naturaleza y filosofía sino sus mismas realizaciones antropológica, sociológica y pedagógica, por eso ha de retomar el comportamiento humano en su experiencia personal y en su capacidad de relación social.

Se concibe la salud del ser humano ya no sólo como una organización biopsicosocial sino como estructura cultural que ha tener en cuenta, entre otros aspectos, no sólo los biológicos y psíquicos sino también su capacidad de ser social y su cultura, dado que en éste proceso él (el hombre) involucra, en escala reducida, sus manifestaciones y características socioculturales.

La salud ya no es considerada, entonces, una utopía sino un proyecto

sociocultural. Por eso mismo quizá, el entrenamiento deportivo encuentra en la instancia del deporte salud las mayores dificultades y confusiones de aplicación práctica. Para encontrar esa luz de conocimiento se precisa no sólo identificarse con una concepción coherente, precisa, profunda del término salud sino fundamentalmente contextualizarla a espacios geográficos concretos. Existen, es cierto, definiciones conceptuales o reales (también denominadas usuales) en cantidad asombrosa pero en función del contexto social en que surja adquiere una connotación particular. Entre las definiciones de salud más comunes encontrados se destacan:

- ✓ Estar vivo.
- ✓ Desarrollar potencialidades físicas e intelectuales
- ✓ Estado general de bienestar físico y mental
- ✓ Capacidad de realización de las facultades
- ✓ Paz interior o tranquilidad
- ✓ Fuente de riqueza de la vida cotidiana
- ✓ Derecho fundamental inalienable

La salud resulta ser ante todo, un recurso y un proceso, es una realidad a ser construida por personas y poblaciones que logran mejorar su potencial de salubridad y enriquecer así su calidad de vida.

Como recurso es un elemento indispensable para la evolución de las personas y las colectividades; como proceso, debe constituir la búsqueda de un estado de bienestar que permita, en todas las personas, llevar una vida

social y económicamente productiva para que pueda realizar lo mejor de sí.

Bajo estos postulados la producción social de la salud o enfermedad depende de cómo se vive; esto es, depende de ambientes (físicos, emocionales, y sociales) y de los estilos de vida. La salud y la enfermedad son, entonces, resultado de la interrelación de factores biológicos, socioecológicos y culturales, así como de los procesos asociados a ellos.

La Carta de Ottawa complementa estas exigencias afirmando que son prerequisites para la salud: la paz, la alimentación, el ingreso, un ecosistema estable, justicia social y equidad. Entonces, la calidad de la salud depende de la calidad del ambiente (natural, social, afectivo) y de los medios (socioeconómicos y culturales) con los que cada individuo o grupo satisface sus necesidades básicas y logra adaptarse a las exigencias del medio.

Resulta pertinente que el ejercicio físico como cualquier actividad de la vida de la que se deseen conocer efectos sobre el organismo humano, requiere ser cuantificado lo más exacto posible, a fin de adelantar investigaciones que corroboren su utilidad y/o eficacia. Esto no sólo afecta al entrenamiento deportivo en el terreno de la salud, sino que se hace extensivo al mismo en otros campos y en otras realizaciones humanas.

La prescripción adecuada del ejercicio para cualquier individuo se puede determinar a partir de una evaluación objetiva de su **"PHYSICAL FITNESS"** o nivel de Forma Deportiva incluyendo observaciones de frecuencia cardíaca, electrocardiograma (E.C.G.), tensión arterial y capacidad funcional durante

una prueba de esfuerzo. En cualquier caso ha de considerarse la historia personal, el perfil de factores de riesgo, las características comportamentales y las preferencias y objetivos personales.

La O.M.S. define la **Forma Deportiva** como: **"la capacidad de una persona para realizar satisfactoriamente el trabajo muscular"**. La dificultad radica en establecer el sentido o designación que se le dé al término satisfactorio dada su frecuente relatividad.

En realidad disfrutar de un **"BUEN ESTADO DE FORMA FÍSICA"** significa realizar ejercicio con cierta frecuencia y a un nivel que permita ir superando el habitual, excepto en caso que las necesidades derivadas de la situación doméstica o laboral de la persona, lo lleven a desarrollar diariamente actividades intensas.

Bajo estas orientaciones el entrenamiento deportivo se puede considerar como la **"actividad que lleva a superar en cada etapa del proceso el nivel de forma física adquirida hasta alcanzar el máximo, para después mantenerlo el mayor tiempo posible"**, (Juan Francisco Marcos Becerra, 1986). Este planteamiento obliga a estimular con cierta frecuencia a los órganos y sistemas corporales para conseguir las adaptaciones necesarias a las cargas impuestas.

Poseer un Buen Estado de Forma Física en todas las cualidades y capacidades orgánicas (físicas, biológicas y psíquicas) es prácticamente imposible, máxime cuando los resultados, como se aclaró en párrafos precedentes, dependen de múltiples factores algunos de los cuales son independientes de la voluntad del sujeto. Recordemos además, que ningún ejercicio resulta rigurosamente local ni absolutamente unilateral y que

independiente de la especificidad que ejerza el ejercicio sobre determinado órgano o sistema éste se refleja en otros órganos y sistemas y sobre el organismo en general.

Se ha de tener presente que las palabras: **"Si el ejercicio no hubiera existido la medicina hubiera tenido que crearlo"**, repetidas hasta la saciedad por muchos profesionales de las ciencias médicas, aunque enfatizan los efectos benéficos del ejercicio como medio natural y efectivo en la conservación de la salud independiente de la edad, no son del todo precisas. ¿O será que todo tipo de ejercicio es salud? En los albores del próximo milenio estamos convencidos de que no es así.

Son innumerables es cierto, los efectos benéficos que se le atribuyen al ejercicio sobre los factores de riesgo en algunas patologías y sobre el rendimiento en general, pero aunque esto constituya la máxima en los slogans de los programas de condición física y de rehabilitación en casi todo el mundo, son igualmente múltiples las precauciones que se requieren tomar.

En todo caso se necesita, con cierta urgencia, investigar más a fondo acerca de los factores que influyen en la conservación de la salud y especialmente en lo relacionado con el ejercicio y la forma física.

Por lo demás, y para terminar, podemos puntualizar que esta cuatro tendencias del deporte y del entrenamiento deportivo cumplen tres expresiones idiomáticas de uso corriente:

- El entrenamiento es algo así como un deber, un arte, una expresión ética de la vida.

- El entrenamiento exige un aprendizaje técnico y la intención de practicar un deporte.
- Al ser el entrenamiento una acción guiada por un cúmulo de informaciones, se inicia al individuo en una actividad que gradúa constantemente.

La hegemonía del entrenamiento deportivo en el campo de las ciencias aplicadas y del movimiento sobre el cuerpo, pueden explicarse siempre que se conciba el entrenamiento como un campo pedagógico de cambiante complejidad.

Confió en que el análisis presentado sobre estas tendencias del deporte y del entrenamiento deportivo, en algunos instantes de manejo general o superficial, permitan ir comprendiendo esta extensa, compleja y transcendental realidad de la cotidianidad del ser humano, que exige ser estudiada e investigada a profundidad si se pretenden develar sus secretos e influir positivamente sobre las personas que aspiran la adquisición de un Buen Estado de Forma Física o que buscan mejorar la salud a través del ejercicio.

BIBLIOGRAFIA.

- BROHM, Jean. Sociología política del deporte. Edit. Fondo económico de México, 1982.
- CANAL RECREATIVO NACIONAL (CRN). Tiempo libre y recreación. Bases para la elaboración de un plan nacional. Santafé de Bogotá, 1985.
- CAGIJAL, José María. Cultura física y cultura intelectual. Edit. Kapelusz. Buenos Aires, 1979.
- CAZORLA PRIETO, Luis María. Deporte y estado. Edit. Labor Politeia. Barcelona, 1979.
- RAUCH, André. El cuerpo en la educación física. Edit. Kapelusz. Buenos Aires, 1985.
- WAICHMAN, Pablo. Tiempo libre y recreación. Un desafío pedagógico. Edit. PW. Buenos Aires, 1993