

En Lagertha Program creemos en el Principio de Individualización del entrenamiento

La individualización consiste en que cada persona debe realizar un **plan de entrenamiento adaptado** a sus cualidades físicas y psicológicas, de forma que la carga de entrenamiento, el tipo de ejercicio y la exigencia van a variar entre individuos.

La **individualización del entrenamiento es**, en esencia, el hecho de tener que programar un trabajo físico específico para cada persona, de forma que pueda ejercitarse a su nivel, en base a sus capacidades y a la situación personal en la que se encuentra.

Se reunieron una serie de factores que se debían tener en cuenta para que **Un Programa de Entrenamiento** se considerara como individualizado y personalizado.

Factores que influyen en el principio de individualización

Estos **factores** van a ser tanto **internos como externos**, es decir, van a depender de la propia constitución de la persona, y también de las situaciones que le rodean y que condicionan, por ejemplo, el poder entrenar a una determinada hora u otra, tipo de trabajo, patologías o lesiones, objetivos y finalidad...

Factores físicos

Este grupo se engloba dentro de los factores que se consideran **internos al individuo**. Van a tener que ver con sus características físicas, así como con la trayectoria deportiva seguida hasta ese momento.

Edad

A la hora de atender al principio de individualización del entrenamiento, se debe prestar más atención a la **edad biológica** de esa persona, y es que dos individuos de 40 años (edad cronológica) pueden tener una edad biológica diferente.

Genética

El factor genético puede que sea uno de los más determinantes a la hora de establecer un programa individual.

La genética **va a determinar una serie de cualidades** en una persona como, por ejemplo, la mayor o menor facilidad para ganar masa muscular; el hecho de

acumular (o no) grasa; Así como descompensaciones a nivel muscular y/o articular. Se trata, pues, de cualidades o limitaciones que se tienen o no se tienen.

Sexo

A la hora de planificar un entrenamiento físico van a existir una serie de diferencias a la hora de hacerlo sobre una mujer o sobre un hombre.

A tener en cuenta también la maduración del organismo, los factores hormonales, biomecánicos, psicológicos o la constitución de cada un@.

La capacidad física

El entrenamiento nos hace mejorar una serie de aspectos relacionados con nuestra capacidad física, como son la fuerza, la velocidad, la resistencia...

En función del nivel de estos aspectos, se deberá **ajustar**, de forma individualizada, la intensidad del entrenamiento, así como el tipo de ejercicio a realizar para mejorar o potenciar cualquiera de ellos.

En ello teniendo en cuenta las habilidades motrices como: la **coordinación** de los movimientos y el **equilibrio** (aspectos relacionados con la propiocepción).

A la hora de individualizar un entrenamiento, el hecho de contar con estas habilidades más o menos desarrolladas va a permitir a un atleta realizar **trabajos de mayor habilidad** o de más dificultad.

Trayectoria deportiva y estado de salud

El principio de individualización nos dice que un atleta que lleva *“toda la vida”* entrenando, estará **más acostumbrado** a soportar cargas y a realizar ciertos esfuerzos que otro que lleva *“cuatro días contados”*.

Capacidad de adaptación

Unas personas progresan deportivamente más rápido que otras, aún efectuando el mismo trabajo.

Este hecho debe ser tenido en cuenta a la hora de planificar una rutina de entrenamiento, sea el deporte que sea, atendiendo a la **progresión** que realiza el atleta. SIEMPRE AJUSTANDO CARGAS TENIENDO EN CUENTA LA FATIGA ACUMULADA Y LA RECUPERACION ENTRE SESIONES.

Tiempo para la practica

Las sesiones deben ser individualizadas acordes al tiempo disponible de la persona. Cuanto mas nos ajustemos a sus horas disponibles para entrenar mas fácil será hacer una distribución de la carga controlando los factores de fatiga y residuo post entreno.

A la hora de individualizar un entrenamiento se deberá tener en cuenta cuánto tiempo tiene disponible esa persona (**al día y a la semana**), así como la franja horaria en la que se encuentra este tiempo.

No va a ser lo mismo contar con dos días a la semana que con cinco; de la misma forma que no va a resultar igual entrenar a las 7 de la mañana que a las 10 de la noche.

Objetivo a alcanzar

Siempre que se practica un deporte suele existir un objetivo, desde una mejora estética hasta un fin de competición y rendimiento.

En función de este objetivo se deberá planificar, evidentemente, un tipo de entrenamiento u otro.

Tiempo para el descanso

Ya hemos comentado que el descanso es un pilar fundamental en el entrenamiento.

Descansar adecuadamente, así como contar con el tiempo adecuado para ello será algo que no todo el mundo va a poder llevar a cabo de la mejor manera posible.

En estos casos la carga de trabajo deberá ser regulada para lograr la **mejor recuperación** posible.

Todo esto debe ser tenido en cuenta **a la hora de establecer rutinas y planes de trabajo**, e intentar buscar soluciones a las carencias que podamos tener en este sentido.

CrossFit
LAGERTHA