elDía
Fecha: 14/08/2025 Audiencia: 19.500 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $240.900 Tirada: 6.500 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.221.600 Difusión: 6.500
Vpe portada: $1.221.600 Ocupación: 19,72%

OPINIÓN

Beneficios de la IA en nuestro entrenamiento

Frano Giakoni
Director de la carrera de Entrenador Deportivo UNAB

Durante décadas, el progreso deportivo ha dependido de la experiencia del entrenador, la disciplina del deportista y el seguimiento constante del rendimiento físico. Hoy, a ese binomio tradicional se suma un nuevo protagonista: la inteligencia artificial. Esta tecnología no solo está cambiando la manera en que las personas entrenan, sino que también está redefiniendo el concepto mismo de personalización en el ámbito del ejercicio físico.

Gracias a su capacidad para analizar grandes volúmenes de datos en tiempo real, la inteligencia artificial puede diseñar planes de entrenamiento adaptados a las características, objetivos y evolución de cada individuo.

Según un estudio publicado en el Journal of Sports Sciences, los atletas que utilizan sistemas basados en IA pueden mejorar su rendimiento hasta en un 20% en comparación con quienes siguen métodos tradicionales. Esta cifra no es menor cuando se trata de prevenir lesiones, optimizar el tiempo de entrenamiento y alcanzar metas de manera segura.

Aplicaciones como Freeletics o Fitbod son ejemplos concretos de cómo la IA ha llegado al usuario común. Estos sistemas recogen datos sobre el nivel físico, los objetivos personales y el historial de actividad del usuario, para luego ofrecer rutinas personalizadas que se ajustan dinámicamente al progreso diario. Algunas plataformas incluso consideran variables como el sueño, el estrés y la frecuencia cardíaca para afinar aún más sus recomendaciones, integrando el entrenamiento en un enfoque holístico de salud.

En el deporte profesional, el uso de inteligencia artificial es cada vez más habitual. En el fútbol, por ejemplo, se emplean sistemas de análisis que recopilan datos durante los partidos y entrenamientos para detectar patrones, anticipar riesgos físicos y ajustar cargas de trabajo. En deportes como el ciclismo, la natación o el atletismo, los entrenadores combinan métricas en tiempo real con modelos predictivos para tomar decisiones tácticas y técnicas con mayor precisión.

Esta revolución tecnológica ofrece enormes ventajas, pero también nuevos desafíos. Desde la perspectiva de las ciencias del deporte, la IA no sustituye el juicio del entrenador ni reemplaza la experiencia humana, pero puede enriquecerla. La clave está en cómo se interpreta esa información, cómo se integra en la planificación y cómo se comunica con el deportista. El conocimiento técnico, la empatía y la capacidad de adaptación siguen siendo insustituibles.