

1. La orientación deportiva

De las tres fases que constituyen «la construcción del deportista», por mucho, la más difícil de organizar y hacer funcionar es la orientación deportiva, por la sencilla razón de que en ella coincide el joven más complejo de toda la etapa evolutiva del ser humano, con grandes y significativos cambios en todos los aspectos de su ser biológico y, especialmente, en lo anatómico, fisiológico y psicológico: el joven púber, el niño que se transforma en hombre y la niña que se vuelve mujer, con todas las connotaciones que repercuten en su conducta social.

Particularmente en el campo deportivo es sorprendente ver con la facilidad con que entran y salen de la práctica deportiva, y como muchos que se iniciaron como prepúber y apuntaron posibles carreras deportivas brillantes disminuyen notablemente sus rendimientos, y otros que lucían con pocas probabilidades ahora muestran efectivos niveles deportivos. Es que en este estadio (de 11 a 12-13 años para las chicas y de 12 a 13-14 para los chicos) todas las sorpresas son posibles.

Como se vio en el primer tomo de esta obra, al final de esta fase debe quedar definitivamente fijada la especialidad y la posición o prueba deportiva (de aquí su nombre de orientación). ¿Significa lo anterior que en esta fase pueden y deben producirse cambios en la especialidad y posición o prueba deportiva determinada en la fase anterior para participar en un campeonato? Ciertamente, y no se producen más debido al poco apoyo científico que le dan los entrenadores/preparadores físicos a su trabajo y al empeñamiento de mantener una línea trazada en la iniciación deportiva y que ahora —muchas veces— no concuerda con los cambios sorprendentes que se operan en el púber. ¿Significa esto que un chico que durante dos años (fase de iniciación deportiva: categoría alevín) haya participado en un campeonato de voleibol debe pasar al baloncesto o al atletismo, por ejemplo? Así es, si sus transformaciones biológicas, bien evaluadas, lo recomiendan. ¿Y significa también que una chica que pasó dos años entrenando fundamentalmente atletismo debe convertirse en jugadora de voleibol o balonmano? Si ciertos controles de la evaluación demuestran mayores posibilidades para alguno de estos deportes, debe hacerlo. ¿Existen medios científicos o artesanales (de campo) que puedan orientar en esto? En efecto, los hay y en este tomo irán apareciendo algunos de los segundos.

2. El conocimiento de los jóvenes es más importante que nunca

En efecto, lo es, y por ello recomiendo que se estudie atentamente el esquema 3 del primer tomo de esta obra donde aparecen las principales características y maduraciones cognoscitivas, motrices y afectivas del púber y, además, se preste atención a este tema.

El joven comprendido en la fase de orientación deportiva (categoría infantil) se corresponde con el estadio puberal que comprende la más palpable de las crisis del crecimiento, influenciada profundamente por los cambios que produce la maduración sexual, tanto en el aspecto morfofuncional, como en el cognoscitivo, el motriz y el afectivo.

En este estadio se operan grandes transformaciones en el metabolismo y en el tipo. Los segmentos del esqueleto, con ritmo de alternancia se estiran y engruesan, aunque más a lo largo, especialmente las piernas, lo que da paso a los muchachos zanquilargos con piernas más largas que el tronco.

Los músculos crecen mucho más a lo largo y ven disminuida su capacidad para mover con eficacia los segmentos óseos que se les escapan, por lo que los jóvenes se ven frenados en el desarrollo de las coordinaciones tan magníficamente logradas en el estadio anterior, a pesar de que el aumento del músculo, peso y fuerza es evidente. El corazón casi se duplica, aunque su volumen en relación con la talla y el peso es el menor de toda la vida. Y todo este síndrome de cambios profundos (palpables a simple vista muchos de ellos) rompe el equilibrio morfofuncional del estadio anterior y nos ofrece el joven más susceptible de ser dañado por una actividad deportiva mal planteada, daño que puede ser mucho más profundo si, además, su entrenamiento deportivo no es planteado a conciencia.

Las chicas alcanzan, hacia los 12 años aproximadamente, el mayor crecimiento anual en talla, y los chicos igualmente lo alcanzan pero entre los 13 y 14, donde suele darse un crecimiento de hasta diez centímetros, pero en caso de los chicos puede tardar hasta los 17-18 años.

Fundamentalmente los cambios morfofuncionales y afectivos vienen dados por la maduración sexual. El timo cesa en su labor de retención y da libre curso a la expansión de las glándulas sexuales y aparecen claramente los caracteres sexuales externos: vello barbudo (en los chicos), axilar y púbico, voz más grave, estilización de los rasgos tipológicos, etc. Estos cambios súbitos traen consigo la aparición de las crisis en sentido fisiológico, con fuerte repercusión en el plano afectivo, y conllevan un periodo sumamente delicado.

Las calorías que antes se repartían entre el desarrollo plástico y las funciones de relación, ahora hay que compartirlas con las nuevas labores de las células reproductoras y con el brusco crecimiento. Surgen con más agudeza los peligros de desnutrición, desasimilación y fatiga. Hay que vigilar la alimentación y los ejercicios. Las cifras medias de 2500 calorías para las chicas y de 3500 para los chicos son necesarias y los ejercicios hay que aplicarlos con suma precaución.

El niño «que no es un adulto reducido en un tanto por ciento, sino un ser completo a quien corresponden leyes que no son adecuadas para los adultos» (Zampetti), cede paso al hombre. La conciencia personal, el sentido de responsabilidad, el ansia de libertad, el honor, la lealtad, el impulso sexual se presentan con fuerza, conformando toda una amalgama de fenómenos psico-sociales. Todos estos fenómenos se unen a la velocidad de la vida moderna para hacer más frágil y difícil de entender al joven púber.

Las inarmonías de este estadio encuentran en el deporte un eficaz control y remedio si es sabiamente aplicado. Por el contrario, el exceso de ejercicios (volumen) es peligroso porque hay un gran gasto de calorías en las labores de crecimiento y en la elaboración de nuevos tejidos.

En la pubertad, los ejercicios de gran consumo de calorías (intensos) deben ser muy bien planteados y aplicarse bajo la más estricta dosificación y progresión. Hay que dar a cada deportista la dosis de ejercicio que necesita para elevar sin retrocesos, sin procesos de inhibición, ni mucho menos fatiga, sus cualidades al mismo tiempo que se estimula y asegura su normal desarrollo.

En este estadio los deportes y la gimnasia están indicados, se respeta y estimula, como hemos dicho, el desarrollo orgánico. También es posible exigir coordinación (aunque se vea disminuida en su desarrollo) pues estos jóvenes son capaces de mantener considerable concentración ya que los centros nerviosos encargados de esta función alcanzan su plenitud. «De 11 a 16 años —dice el profesor francés Dehoux— el espíritu de análisis y de método asegurado por la memoria muscular en estado brioso asegura las fases de habilidad, (...) la facultad de adaptación nerviosa se vuelve lenta después de los 16 años precisamente cuando la fuerza muscular inicia su gran desarrollo. Así debutar a los 16 años en el aprendizaje de coordinaciones complejas, es haber dejado pasar la hora en que se afinan fácilmente los reflejos de base sin los cuales los progresos futuros son casi imposibles. Dejar inactivos algunos de nuestros órganos en el periodo en que se revela su función puede equivaler a ponerlos en camino de degeneración.»

En este estadio los detalles y matizaciones de los objetivos y contenidos deben quedar reflejados en la planificación-periodización-programación del trabajo. No obstante, a continuación van unas sugerencias para organizar y aplicar la actividad deportiva:

1. Más que nunca son necesarios los ejercicios que posibilitan hábitos posturales correctos que eviten deformaciones. Se deben trabajar los músculos dorsales, tanto los de la espalda baja como los de la alta para contrarrestar las malas posturas de los pupitres y la tendencia a utilizar los miembros superiores en acción flexora.
2. Las actividades deportivas de asociación y del aire libre satisfacen los instintos de exploración y ofrecen oportunidades para alcanzar hábitos gregarios y eliminar el egocentrismo.
3. En la práctica deportiva no hay por qué exigir, por sobre de todo, el rendimiento y sí el mejoramiento técnico, así como la integración al grupo y la convivencia.
4. Relegar a un segundo plano los ejercicios de resistencia y, cuando se realicen, que sean breves y con amplias pausas de recuperación.
5. Introducir reglas especiales en los deportes para suavizarlos.
6. Evitar las competiciones que puedan llevar a extremos.
7. Insistir en la buena ejecución técnica de los ejercicios y gestos secuenciales.
8. Dar responsabilidad a los alumnos como auxiliares, capitanes, en la organización de campeonatos, en el arbitraje y en cualquier otra actividad para frenar su actitud crítica y agresiva.

3. Ejercicios más apropiados para la orientación deportiva

La selección y la aplicación de los ejercicios más apropiados para esta fase es la más difícil en toda «la construcción del deportista» por todo lo indicado en el tema anterior.

En primer lugar, el entrenador/preparador físico debe definir las cualidades motrices que hay que desarrollar y perfeccionar; a continuación, debe determinar las familias de ejercicios que se utilizarán y, finalmente, determinar los ejercicios que van a integrar los distintos planes o programas de entrenamiento de toda la fase y, en particular, de cada periodo de los ciclos anuales.

En esta fase siguen mandando, preponderantemente, los ejercicios técnicos y la mayoría de las sesiones deben ser físico-técnicas, aunque también se pueden emplear sesiones de preparación física aparte del entrenamiento técnico, siempre y cuando no interfieran en la buena marcha de éste.

Con relación a los ejercicios de la preparación física, el siguiente esquema puede ser un buen golpe de vista para situar a los entrenadores/preparadores físicos en el problema global, de cuáles ejercicios seleccionar y cómo aplicarlos.

Esquema 1. Contexto global de las principales cualidades motrices que hay que desarrollar y perfeccionar y ejercicios que se utilizarán en la fase de orientación deportiva.

Cualidades motrices que hay que mejorar preferentemente.	Principales familias de ejercicios que se utilizarán.	Principales ejercicios que se utilizarán en los planes de entrenamiento.
<ul style="list-style-type: none"> • La fuerza. Especialmente la de los músculos menos solicitados por el entrenamiento técnico y aprendizaje: peso muerto, arrancada y cargada (técnica). • Siempre la elasticidad-flexibilidad. • La velocidad (agilidad). 	<ul style="list-style-type: none"> • A manos libres. • Con picas. • Con balones medicinales. • Con bancos. • Con espalderas. • Con pesas. • A manos libres. Con espalderas. Con pesas. • Amplitud de zancadas. • Frecuencia de movimientos (zancadas). • A veces. 	<p>A determinar por cada entrenador/preparador físico, para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consultar los repertorios de ejercicios de esta obra y otros. • Ver los ejemplos de planes/programas de preparación física que a partir de este tomo aparecen. Analizar otros.
Cualidades motrices que hay que mejorar preferentemente.	Principales familias de ejercicios que se utilizarán.	Principales ejercicios que se utilizarán en los planes de entrenamiento.

Observaciones:

1. En esta fase se pueden utilizar los ejercicios con pesas (el medio más idóneo para mejorar la fuerza, si son bien aplicadas). Se utilizarán las cargas bajas (60-70 % de la máxima capacidad en cada ejercicio) y las medias (70-80 %).

2. Todavía no a la velocidad de reacción. Ella surgirá espontáneamente en los ejercicios técnicos.

En la fase de iniciación deportiva insistí en la necesidad de una preparación física integrada en el entrenamiento técnico y rechacé una realizada mediante sesiones aparte. En esta fase, la tónica general es la misma pero se refuerza un poco más la preparación física y se utilizan nuevas familias de ejercicios porque el joven ha crecido y está preparado para admitir ejercicios diferentes al prepúber y, además, lo más importante, necesita de más y mejores motivaciones que le puedan dar nuevas familias de ejercicios. ¿Conviene en esta fase realizar sesiones de preparación física aparte de las técnicas? Ciertamente, pero tomando todas las precauciones que las delicadas transformaciones morfofuncionales del púber reclaman. ¿Cuáles son esas precauciones? Poco se ha investigado y escrito al respecto; lo poco que se conoce es el producto de la experiencia práctica y es puro empirismo, aunque resulta útil a falta de otras evidencias. Parece ser que los principales enemigos de la buena aplicación de la preparación física son:

- El descuido al aplicar los ejercicios, lo que conduce a lesiones.
- La descompensación muscular en la aplicación de los ejercicios de fuerza.

Se fortalecen los músculos más solicitados en la disciplina deportiva (esto es conveniente en la categoría senior) y se descuidan otros en un estadio donde el desarrollo armónico del púber debe ser la máxima. Por supuesto que esta descompensación muscular se paga después con un «techo» de rendimiento más bajo y frecuentes lesiones.

La intensidad. El deseo desmedido de los entrenadores/preparadores físicos de buscar rendimientos sensacionales, muchos no propios de este estadio, les lleva a acelerar a fondo y a utilizar la intensidad máxima (80-90 %), propia de la fase de especialización deportiva y de la categoría senior, y a veces máximas..., ¡qué barbaridad!, cuando esta, la intensidad, debe ir a remolque del volumen.

Sé que llamaré la atención por recomendar el trabajo de fuerza con pesas para esta fase, pero tengo mis razones:

Es un trabajo que motiva mucho al púber. Siente cómo gana en fuerza y mejora su apariencia al marcársele los músculos. Esto es un factor psicológico muy importante.

De todas las familias de ejercicios para desarrollar y perfeccionar la

fuerza, es la que mejor lo hace y de forma más objetiva, porque las cargas se establecen con bastante exactitud. Por el contrario, los ejercicios a manos libres, con balones medicinales y aparatos de gimnasio (que no digo que deban excluirse) muchas veces pecan por defecto (insuficientes) y otros por exceso. Ejemplo, ejercicio sentadilla con un compañero en los hombros sin saber si corresponde el peso de este al que trabaja.

El progreso en fuerza se mide y se ve.

Las demás familias de ejercicios muchas veces dificultan el trabajo simétrico de las parejas de músculos (recuérdese que prácticamente toda la musculatura está constituida por parejas de músculos), las pesas jamás.

Si algunas sesiones de preparación física se justifican en la fase de orientación deportiva son las realizadas con pesas, pero adecuadamente.

Contrario a lo que se cree, las pesas no son ni contraproducentes ni dañinas al púber, si se aplican, fundamentalmente, con cargas bajas (60-70 % de intensidad de la máxima capacidad en cada ejercicio del plan) y a veces con medias (70-80 % de intensidad). Ver «Iniciación a las pesas» en el capítulo III, tema 3 de este tomo.

Más adelante explico unas ideas muy personales sobre la iniciación a las pesas que muchas veces experimenté con satisfacciones y que considero constituyen una metodología adecuada para iniciar al púber, sin riesgos, en este fascinante trabajo.

Igualmente sé que llamará la atención el que explícitamente no recomiendo trabajo para mejorar la resistencia, sencillamente porque un entrenamiento técnico bien aplicado lleva implícita la mejora de esta cualidad. Dos excepciones hay que hacer a esto: cuando se trate de corredores y nadadores de medio fondo y de fondo y de jugadores de voleibol, en los cuales sí se justifica este trabajo.

Como acepto la posibilidad de sesiones de preparación física aparte de las técnicas en los equipos que disponen de suficiente tiempo para entrenar (y siempre en periodos preparatorios en deportes de equipo, mientras que en deportes individuales podrían desarrollarse en otros periodos pero a menor intensidad), en este tomo, en el tema 3 del capítulo II, aparecen varios ejemplos de estas sesiones para que los entrenadores/preparadores físicos las modifiquen como deseen.

Resumen del capítulo

De las tres fases que constituyen «la construcción del deportista», la más difícil de organizar y hacer funcionar es la orientación deportiva.

Una pregunta que siempre debe tener presente el entrenador/preparador físico de esta fase es: ¿por qué el púber entra y sale tan fácilmente en la práctica deportiva?

Al final de esta fase deben quedar fijadas la especialidad y posición o prueba definitivas del deportista.

El conocimiento del púber en todos sus aspectos biológicos es más importante que nunca para el entrenador/preparador físico.

El hecho de que el corazón del púber casi se duplica y de que su volumen en relación a la estatura y el peso es el menor de toda su vida hace objetable el trabajo específico de resistencia, especialmente los que plantean situaciones sub y máximas. Muchos entrenadores/preparadores físicos aseveran que en la pubertad sus entrenamientos de resistencia no rebasan la intensidad media, lo cual generalmente no es cierto. Se requiere un control muy estricto del comportamiento de la frecuencia cardíaca, y escala de percepción del esfuerzo (RPG, Borg), durante el esfuerzo para evitar excesos.

En el estadio puberal las necesidades nutritivas plásticas son mayores que en las pre y post puberal y el entrenamiento no puede reducir con sus exigencias dichas necesidades porque entonces entraría en una fase negativa y perjudicial para el joven. ¿Cómo controlar esto en la práctica? Ayuda médica + orientación nutritiva a los padres y al jugador + planes de entrenamiento acordes con la nutrición y las características biológicas del joven + etc.

En esta fase los ejercicios más apropiados para la preparación física son:

- Siempre para el desarrollo y perfeccionamiento de la elasticidad-flexibilidad.
- Los de fuerza a los músculos menos solicitados por el entrenamiento técnico.
- Los de velocidad (agilidad) para mejorar la amplitud de zancadas y, a veces, los de frecuencia de movimientos.

A los de fuerza de la fase de iniciación deportiva se unen los con bancos, picas, balones medicinales, espalderas y pesas (controladas).

Los principales enemigos al aplicar la preparación física son:

- El descuido de la técnica de ejecución. Crean patrones motores incorrectos que disminuyen el «techo» de rendimiento particular.

II. La forma deportiva y la puesta a punto

La forma deportiva es:

- «Un estado de entrenamiento con el que el deportista puede participar en competiciones con buen éxito». Ozolín
- «Representa el cenit del rendimiento de en un determinado deporte». Bogey
- El estado de capacidad de rendimiento ótimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a una formación adecuada». Martveyeu.

La puesta a punto es:

- «Un estado físico-psíquico equivalente a la inspiración artístca no contrastable mediante control clínico». Doctor Struch.

Cuando finalices este capítulo podrás:

- Conocer la importancia de la forma deportiva y de la puesta a punto para considerarlas, en su justa medida, dentro de la preparación física.
- Entender qué es la forma deportiva y la puesta a punto.
- Relacionar la forma deportiva y la puesta a punto con la periodización que hagas del entrenamiento en general, y en particular de la preparación física de tus deportistas.

En este capítulo:

1. Factores que determinan la periodización del entrenamiento deportivo
2. El campeonato o calendario de competiciones
3. Las condiciones climatológicas
4. La forma deportiva y la puesta a punto. El concepto de forma deportiva. El concepto de puesta a punto. Relación de la forma deportiva y la puesta a punto con la periodización del entrenamiento deportivo.

Resumen del capítulo

Cuestionario de repaso

Bibliografía

1. Factores que determinan la periodización del entrenamiento deportivo

En el primer tomo quedó establecida la estrecha relación que existe entre la planificación, la periodización y la programación deportiva. Constituyen en realidad las tres patas de una mesa; si se suprime una queda cercenado en algo vital el proceso de «la construcción del deportista». Se convierte en un proceso docente incompleto que puede dejar por debajo de su «techo» real al deportista. Por razón de la distribución de los contenidos, quedó para este tomo el estudio de la periodización deportiva.

El concepto de «periodizar» viene establecido como «Variación no lineal y adecuada de uno o más parámetros que determinan la carga del entrenamiento». (Osegawa, H. Y. col. 2002; Kraemer y col. 2002; Kraemer y Ratamess, 2004; Plisk y Stone 2003; Baker, 2007; Syone y col. 2007).

Los principales factores que justifican y determinan la periodización del entrenamiento deportivo son:

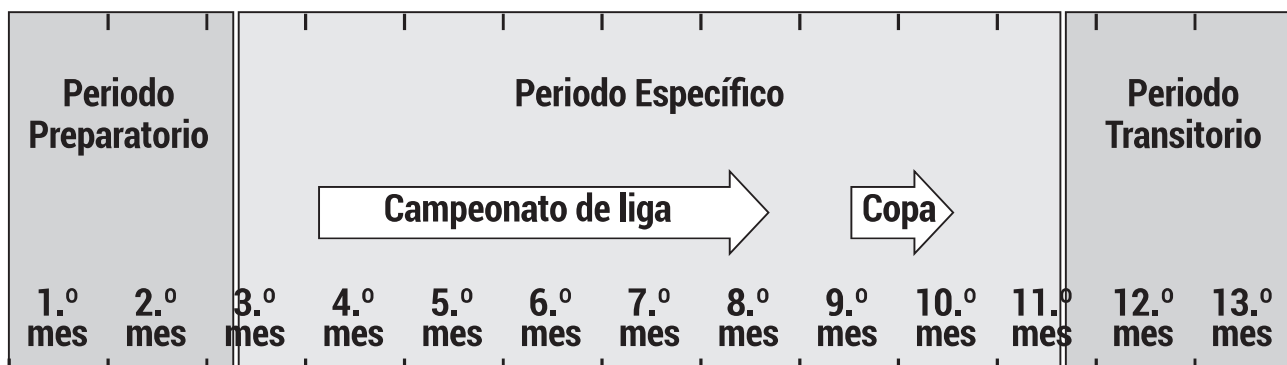
- El campeonato o el calendario de competiciones, según se trate de un deporte de asociación o de uno individual.
- Las condiciones climatológicas.
 - La forma deportiva (alcanzar y mantener el mayor nivel de rendimiento deportivo en un momento o periodo determinado de competición) (Stone y col. 2007, Stone y Wathen, 2002).
 - La puesta a punto.
 - Reducir las posibilidades de producir fatiga crónica o agotamiento, lesiones (Stone y col. 2007, Stone y Wathen, 2002)

2. El campeonato o calendario de competiciones

El punto de partida para la periodización del entrenamiento deportivo es el campeonato o el calendario de competiciones, según se trate de un deporte de asociación o de uno individual, a pesar de opiniones en contra que sugieren una periodización basada en los principios o leyes del entrenamiento. A la hora de la verdad, la realidad se impone y el deseo de ser campeón o de realizar un buen papel vuelve los ojos hacia el campeonato o el calendario de competiciones para acomodar a él la periodización, la programación y, en general, todo el entrenamiento. Mientras no se demuestre lo contrario, el campeonato o el calendario de competiciones son el factor más influyente en la periodización del entrenamiento deportivo.

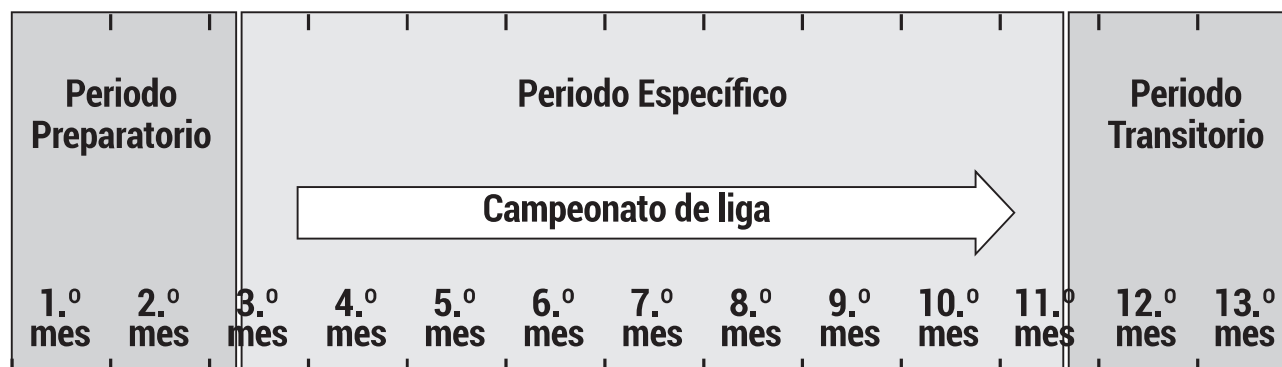
Para la mayoría de los entrenadores/preparadores físicos «especialmente los del deporte de base» no es fácil acomodar la periodización del entrenamiento al campeonato o al calendario de competiciones debido a ciertas circunstancias que escapan a su control, entre la que resaltan: el tiempo anual disponible para el entrenamiento y el número de sesiones semanales para entrenar. A este respecto en los deportes de asociación de España encontramos dos situaciones, una aceptable y otra que no deja satisfecho a nadie. Lo aceptable es la que disfrutan los equipos de la liga principal (y algunas otras) que entrenan once meses y cinco o más días a la semana para un campeonato de liga que va desde finales de agosto o septiembre hasta los últimos días de mayo, y al cual sigue el de copa por aproximadamente un mes más; es decir sus entrenadores/preparadores físicos tienen suficiente tiempo para periodizar marcadamente el entrenamiento. La otra es la que utilizan los equipos modestos y casi todos los que forman el deporte de base (las categorías que corresponden a las edades evolutivas: alevín, 10 y 11 años; infantil, 12 y 13 años; cadete 14 y 15 años, y juvenil 16 y 17, y a veces 18), que entrenan, normalmente, nueve meses, desde septiembre a mayo, con dos sesiones por semana. En este segundo caso, la periodización no puede ser ni marcada ni eficaz. En los siguientes dos esquemas muestro estas situaciones y las relaciono con los periodos expuestos en el primer tomo de preparatorio, específico y transitorio.

Esquema 2. Periodización del entrenamiento de un equipo que dispone para entrenar de once meses por ciclo anual



El primer mes corresponde a agosto y el último a julio. Un periodo preparatorio que finalice antes del comienzo del campeonato es insuficiente para edificar la forma deportiva. Dispone solo de **seis** semanas. Posible solución: prolongarlo dentro del campeonato.

Esquema 3. Periodización del entrenamiento de un equipo que dispone para entrenar de nueve meses por ciclo anual



El primer mes corresponde a septiembre y el último a mayo. Un periodo preparatorio que finalice antes del comienzo del campeonato es insuficiente para edificar la forma deportiva. Dispone de sólo tres semanas. Posible solución: prolongarlo dentro del campeonato.

En los deportes individuales la periodización del entrenamiento es distinta

¿Pueden modificarse las circunstancias que producen una periodización deficiente como es la del equipo que entrena once meses, o tan mala como la del que sólo lo hace nueve, y que impiden cumplir con los principios o leyes del entrenamiento? La modificación, desde el punto de vista teórico es simple: que todos los equipos extiendan el periodo preparatorio dentro del campeonato para alcanzar diez o doce semanas. Sin embargo, se sabe que en la práctica resulta casi imposible esta solución por la falta de instalaciones deportivas, hecho que obliga a dos entrenamientos por semana y sólo en casos excepcionales a tres. Aquí se incumplen dos de los principios del entrenamiento (son los mismos de la preparación física): el de la frecuencia semanal y el de la sobrecarga progresiva. A esta dificultad se suma la costumbre de los entrenadores y deportistas del deporte de base que han acomodado la periodización a sus hábitos sociales, abandonando todo nexo con el entrenamiento deportivo desde el momento que finaliza el campeonato hasta el primero de septiembre. Esta acomodación ha venido impuesta por el mes de vacaciones que anualmente disfrutaban las familias españolas y que, normalmente, se corresponde con el de julio o el de agosto. Aquí podría pensarse como solución la de que los entrenadores y sus deportistas tomen las vacaciones el mes de julio, tal y como lo hacen los de la liga principal, e inicien el periodo preparatorio el primero de agosto; sin embargo esta

solución no depende exclusivamente de ellos, sino en gran medida, de sus familiares. Una solución viable es la de entregar a cada deportista un plan de preparación física para el mes de agosto (mejor uno que abarque desde el 15 de julio hasta el 30 de agosto) para realizarlo por su cuenta y en el lugar donde se encuentre.

Analizados los esquemas anteriores, a simple vista se puede observar que el periodo específico de la periodización de los equipos españoles es largo en comparación con el preparatorio y que en el segundo esquema el transitorio se prolonga excesivamente. Estas periodizaciones, incuestionablemente, no son las mejores. La del segundo esquema se puede mejorar con un plan de entrenamiento individual para aplicar del 15 de julio al 30 de agosto; y la del primero, extendiendo el periodo preparatorio dentro del campeonato. A esta segunda solución se oponen la mayoría de los entrenadores/preparadores físicos alegando que no pueden descuidar la preparación específica que reclaman todos los partidos del campeonato, lo cual es discutible. La prolongación del periodo preparatorio dentro del campeonato parece ser posible cuando los primeros partidos no son importantes para el equipo.

Si se compara el calendario de partidos de un campeonato con el de competiciones de un deporte individual, se observa una marcada diferencia: mientras los partidos del primero resultan del sorteo, las competiciones del segundo representan un sistema de planificación experimentado en el que se determinan los momentos, el número, el orden y las fechas de las competiciones en un plazo de tiempo dado, lo que resulta una clara ventaja para los entrenadores/preparadores físicos de los deportes individuales que pueden periodizar mejor el entrenamiento y manejar la forma deportiva y la puesta a punto de acuerdo con los principios o leyes del entrenamiento.

A causa del sorteo de los partidos de un campeonato, la dificultad de la periodización del entrenamiento de un equipo puede verse aumentada al caer determinados partidos en fechas que no se ajusten a los principios o leyes del entrenamiento o a las condiciones climatológicas. No existen reglas definidas para aplicar a los vaivenes del sorteo, motivo por el cual es una situación que debe encarar cada entrenador/preparador físico una

**Siempre ganar los partidos que se deben;
preparar bien e intentar ganar los que se
efectúen con equipos de nivel similar y dejar
para el próximo campeonato los imposibles de
ganar en este. Esto es pragmatismo profesional..**

vez conocido el calendario de partidos. De cualquier forma, las siguientes reglas pueden ayudar en esa tarea:

- Estudia el calendario y determina los partidos más importantes para tu equipo, que serán los que puedas ganar o perder.
- No consideres los que, por realidad, debes perder. Dalos por perdidos en tu mente pero no se lo digas a nadie, y menos a tus jugadores. Cada vez que te veas obligado a dar explicaciones di que ves posibilidades de ganarlos.
- Tampoco consideres los que, por realidad, debes ganar. No obstante, no te confíes, y desde el punto de vista psicológico prepara a tus jugadores para ganarlos; no se pueden perder. Estos partidos merecen menos atención especial en los entrenamientos técnicos y físicos.
- Prepara la forma deportiva y la puesta a punto de tus jugadores para los partidos en que las posibilidades de ganarlos y perderlos sean similares. Para estos debes concentrar todas las armas de los entrenamientos técnicos, físicos e invisibles (psicológicos). El éxito o fracaso en los partidos que puedes ganar o perder es lo que determina la posición final del equipo en el campeonato.

En resumen, tu actitud mental será: triunfar en los partidos que debes ganar e intentar triunfar en los que, por la ley de las probabilidades, son difíciles.

Otras tres reglas siempre útiles en la periodización del entrenamiento deportivo son las siguientes:

- El acomodo de los periodos preparatorio y específico de manera que el equipo termine fuerte el campeonato. ¿Cómo se conjuga esto con un calendario en que los partidos más importantes caen dispersos? Se ha dicho que el entrenamiento nunca será ciencia exacta por mucho que la fisiología del ejercicio, la biomecánica y la psicología dicten principios reguladores debido a que es aplicado por y en seres humanos imperfectos y falibles. La imaginación, la anticipación, la intención, la intuición y la creatividad son armas, hasta el momento, útiles dentro de la planificación, periodización y programación del entrenamiento deportivo.
- Aparte del mínimo de partidos del campeonato, el equipo debe tener la posibilidad de planificar otros partidos para conseguir y mantener la forma deportiva y la puesta a punto, si fuera necesario.
- No debe menospreciarse la influencia de las características de los deportistas en los periodos del entrenamiento, entre las que se pueden citar, sus cualidades perceptivo-motrices y sus ritmos biológicos. Conociendo con anticipación el calendario de partidos, los entrenadores/preparadores físicos y deportistas tienen la posibilidad de adaptarse a él, sin renunciar a la individualización del entrenamiento.

¿Hasta qué punto se aprovecharán estas reglas? Depende del entrenador/preparador físico y sus deportistas, de sus conocimientos y experiencias, y en especial de la medida en que sepan dar al entrenamiento el carácter individual y respetar a su vez las leyes generales.

En los deportes individuales la periodización del entrenamiento es mucho más fácil por lo que antes expresé de que «las competiciones de un calendario representan un sistema de planificación en el que se determinan los momentos, el número, el orden y las fechas de las competiciones en un plazo de tiempo dado».

Matveyev (1) cree que el calendario de competiciones cumple con los principios o leyes del entrenamiento si respeta las siguientes condiciones:

- a) Distribuye las competiciones de modo que las más importantes se concentren en el periodo de competiciones (o periodos dentro del año cuando hay más de uno).
- b) El número de competiciones debe bastar para el mejoramiento de la capacidad de rendimiento deportivo, sin suponer una sobrecarga a la ya impuesta por el entrenamiento. La cantidad de competiciones y los intervalos entre las mismas deben tender, antes que nada, al mantenimiento y desarrollo de la forma deportiva. Sólo son defendibles los intervalos que, lejos de procurar una fatiga excesiva, favorezcan la restauración y el desarrollo de la capacidad de rendimiento deportivo.
- c) Las competiciones deben ordenarse de modo que vayan creciendo en importancia y dificultad. Si un periodo de competiciones es largo, se introducen irremediabilmente en él, etapas intermedias libres de competiciones importantes.
- d) Las competiciones principales no deben coincidir con las fechas que el deportista necesita para su preparación inmediata o bien para una recuperación activa.
- e) En sus puntos fundamentales, el calendario debe ser estable y tradicional.

3. Las condiciones climatológicas

Desde siempre se ha aceptado que la acción de las condiciones climatológicas (radiación solar, temperatura, presión atmosférica, etc.) influyen en el estado funcional del organismo. Los cambios periódicos

de las funciones orgánicas en las distintas épocas del año entran en la relación entre el organismo y el medio. «Como la mayoría de los cambios son cíclicos (ciclos de estaciones, de meses, lunares, diarios, de actividad solar, etc.), se reflejan en una serie de cambios fisiológicos dentro del organismo.» Bykov y Slonim, citados por Matveyev (1).

¿Deben tenerse en cuenta las condiciones climatológicas en la periodización del entrenamiento deportivo? Es indudable que sí, aunque sea difícil conseguirlo en la práctica. He aquí unas razones para tenerlos en cuenta según Matveyev (1):

- Los rendimientos deportivos máximos sólo son posibles en una época del año muy definida; es decir, cuando se dan las condiciones climatológicas óptimas.
- Unos deportistas que vivan en condiciones climatológicas diferentes, por ejemplo, unos en el hemisferio norte y otros en el sur, no pueden prepararse igual para un mismo campeonato o competición, porque cuando unos se hallen en el momento máximo de rendimiento, otros, por las diferencias climatológicas se encontrarán lejos del mismo.
- En los deportes que pueden practicarse durante todo el año en instalaciones cerradas, no influyen marcadamente las condiciones climatológicas.

No obstante lo anterior, parece ser que los mayores rendimientos se alcanzan cuando el entrenamiento se organiza y aplica correctamente.

4. La forma deportiva y la puesta a punto

Sin duda el objetivo más importante del entrenamiento deportivo es conseguir la forma deportiva y la puesta a punto de los deportistas. Como es natural, este objetivo debe ser recogido por la periodización del entrenamiento deportivo.

Tanto la forma deportiva como la puesta a punto son analizadas con más profundidad en el tercer tomo de esta obra. En este, nada más trataré brevemente la conveniencia de tenerlas en cuenta en la periodización del entrenamiento deportivo del ciclo anual, sin importar la fase a que correspondan.

Individualiza la preparación física de tus jugadores pero siempre respetando las leyes generales dictadas por la ciencia

No es fácil, dentro del ciclo anual, alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto, y menos aún mantenerlas; cualquier fallo del entrenamiento puede tirar por tierra los esfuerzos coordinados y acumulados en el tiempo (de al menos doce semanas) para alcanzarlas.

Para considerar la forma deportiva y la puesta a punto en la periodización del entrenamiento deportivo anual, es necesario partir aceptando el hecho de que el trabajo físico-técnico y las presiones psicológicas acumuladas por los partidos/competiciones tendrán una influencia, mayor o menor, en la periodización del entrenamiento deportivo.

Es indudable que el deportista no puede encontrarse permanentemente en forma y menos aún a punto, a lo largo del ciclo anual. Periódicamente las consigue, las mantiene y las pierde, y este proceso es susceptible de control si se conocen las leyes objetivas de su desarrollo. La forma deportiva y la puesta a punto no aparecen brusca y repentinamente, requieren de un trabajo concreto que las busca en un tiempo largo y que se alcanzan mejor cuando se divide dicho tiempo.

Lo anterior ratifica la necesidad, expuesta en el primer tomo, de organizar el ciclo anual de entrenamiento en tres periodos con un objetivo principal bien definido para cada uno.

Periodo	Objetivo principal
Preparatorio	Poner las bases de la forma deportiva.
Específico	Conseguir la forma deportiva y, sobre ella, la puesta a punto.
Transitorio	Recuperar al deportista. Implica la disminución de la forma deportiva.

La función principal del primer periodo es crear las condiciones para la especialización en la disciplina deportiva escogida, mediante una formación física polivalente, así como el dominio de algunas técnicas del juego individual y tácticas. En él se crean las bases para alcanzar, en el siguiente periodo, la forma deportiva y la puesta a punto. En este periodo tiene gran importancia la preparación física total.

El organismo humano vive en equilibrio biológico variable con su medio

La función principal del segundo periodo es alcanzar la forma deportiva y la puesta a punto cada vez que esta es requerida. En él predomina el entrenamiento técnico-táctico. La preparación física, para no interferir con el entrenamiento técnico-táctico ni con los partidos y competiciones se limita a mantener (que ya es bastante) el alto nivel alcanzado por las cualidades perceptivo-motrices en el periodo anterior. Con este planteamiento base se asegura:

- El aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento técnico-táctico.
- La utilización de las cargas específicas de la disciplina deportiva.
- La consecución de la forma física.
- La preparación de los partidos más importantes y con ella, la puesta a punto.

Lo expuesto anteriormente no queda claro si no se establece una distinción entre la forma deportiva y la puesta a punto. Varias técnicas definen la primera:

Ozolin: Un estado de entrenamiento con el que el deportista puede participar en competiciones con buen éxito.

Krestovnikov: Un buen estado del deportista en el que sobresale su capacidad para rendimientos deportivos elevados, de modo que, durante largo tiempo y en frecuentes competiciones, logra un mantenimiento estable de sus propias marcas.

Boigey: «Representa el cenit del rendimiento en un determinado deporte.

Resumiendo se caracteriza por el elevado nivel de las posibilidades funcionales y por la mejor coordinación del trabajo de todos los órganos y sistemas del organismo.

La puesta a punto es la condición óptima, excelsa, de la forma deportiva a que puede llegar un deportista con vista a ciertos partidos o competiciones. Se estima que sólo se puede alcanzar dos o tres veces al año y que dura de una a dos semanas.

La función principal del tercer periodo es que el deportista descanse física y psíquicamente de las tensiones producidas en los periodos anteriores.

Resumen del capítulo

Los principales factores que justifican y determinan la periodización del entrenamiento deportivo son:

- El campeonato o calendario de competiciones, según se trate de un deporte de asociación o de uno individual.
- Las condiciones climatológicas.
- La forma deportiva.
- La puesta a punto.

El primero es el punto de partida

Por la duración de los campeonatos, los equipos españoles de los deportes de asociación no disponen de tiempo suficiente para realizar un periodo preparatorio adecuado. Cinco o seis semanas son insuficientes para un buen periodo preparatorio. Una solución a este problema es prolongarlo dentro del campeonato.

Siempre ganar los partidos que se deben: preparar bien e intentar ganar los que se efectúen con equipos de nivel similar y dejar, para el próximo campeonato, los imposibles de ganar en este. Esto es pragmatismo profesional.

Son reglas simples que ayudan a periodizar el entrenamiento:

- Determinar los partidos más importantes del equipo.
- Preparar muy bien los partidos que puedes ganar o perder. Para estos partidos busca la puesta a punto.
- Acomoda los periodos preparatorio y específico de manera que el equipo termine fuerte el campeonato.
- Ten en cuenta las cualidades motrices y los ritmos biológicos de tus jugadores.

Matveyev: El calendario de competiciones cumple con los principios o leyes del entrenamiento cuando:

- a) Distribuye las competiciones de modo que se concentren los más importantes.
- b) El número de competiciones debe mejorar la capacidad de rendimiento.
- c) Las competiciones están ordenadas de forma que vayan creciendo en importancia y dificultad.

- d) Las competiciones principales no deben coincidir con las fechas que el deportista necesita para su preparación inmediata.
- e) Es estable y tradicional.

Las condiciones climatológicas se relacionan con los cambios periódicos de las funciones orgánicas en las distintas épocas del año. Esto es relación entre el organismo y el medio.

El periodo preparatorio echa las bases de la forma deportiva. El específico o competitivo consigue la forma deportiva, y sobre ésta se edifica la puesta a punto.

El trabajo físico-técnico y las presiones psicológicas acumuladas por los partidos/competiciones tienen una influencia, mayor o menor, en la periodización del entrenamiento para conseguir la forma deportiva y la puesta a punto.

Por mucho que la fisiología del ejercicio, la biomecánica, la psicología y otras ciencias dicten principios reguladores del entrenamiento deportivo, éste nunca será ciencia exacta. La imaginación, la anticipación, la intuición y la creatividad tendrán un lugar en él.

Ante la imposibilidad de mantener al deportista en forma y a punto todo el tiempo, se impone organizar su entrenamiento y preparación física anual en tres periodos con un objetivo principal bien definido para cada uno.

Periodo	Objetivo principal
Preparatorio	Poner las bases de la forma deportiva.
Específico	Conseguir la forma deportiva, y sobre ella la puesta a punto.
Transitorio	Recuperar al deportista. Implica disminución de la forma deportiva.

La preparación física debe limitarse, en el periodo específico, a mantener el nivel de las cualidades motrices alcanzado en el periodo preparatorio. Con este planteamiento se asegura:

- El aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento técnico-táctico.
- La utilización de las cargas específicas de la disciplina deportiva.
- La consecución de la forma deportiva.
- La preparación de los partidos más importantes y, con ella, la puesta a punto.

Cuestionario de repaso

1. ¿Cuáles son los principales factores que justifican y determinan la periodización del entrenamiento deportivo?
2. ¿Cuál es el punto de partida para periodizar el entrenamiento deportivo?
3. ¿Cuáles son las circunstancias ambientales que dificultan la acomodación de la periodización del entrenamiento al campeonato o calendario de competiciones?
4. ¿Es suficiente un periodo preparatorio de solo seis semanas? Explica una posible solución en el caso de que no lo consideres suficiente.
5. Menciona algunas reglas que pueden ayudar a resolver el inconveniente que significa el sorteo de los partidos de un campeonato.
6. ¿Cómo conjugarías la periodización del entrenamiento cuando en un calendario los partidos más importantes para tu equipo caen dispersos?
7. ¿Cómo considera Matveyev que el calendario de competiciones cumple con los principios o leyes del entrenamiento?
8. Explica las razones climatológicas que deben tenerse en cuenta en la periodización del ciclo anual del entrenamiento según Matveyev.
9. Nombra los tres periodos recomendados para dividir el ciclo anual de entrenamiento y expresa el objetivo principal de cada uno.
10. ¿Qué se consigue con una preparación física en el periodo específico limitada a mantener el nivel alcanzado por las cualidades motrices en el periodo preparatorio?
11. ¿Cómo distingues la forma deportiva de la puesta a punto?
12. ¿Por qué disminuye la forma deportiva en el periodo preparatorio?

Bibliografía

- (1) MATVEYEV, L. P. (1977): *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.
- (2) PILA TELEÑA, A. (1985): *Preparación física. Segundo nivel*. Madrid: Augusto E. Pila Teleña, sexta edición.