

Planificación Deportiva

Para nadie es un secreto que para tener rendimientos altos y estables en el deporte internacional, es necesario contar con una excelente planificación deportiva, ajustada a la realidad competitiva internacional y respaldada por la ciencia. El proceso de entrenamiento debe ser bien organizado y planificado para asegurar el logro de los objetivos propuestos y representa un proceso científico metodológico que asiste al competidor en el logro de un resultado competitivo exitoso.

Un Plan de Entrenamiento bien organizado es el más importante documento utilizado por el entrenador para conducir de manera óptima y racional la preparación. Un entrenador solamente es eficiente, si posee un programa de entrenamiento bien diseñado atendiendo a las particularidades específicas de sus competidores y teniendo presente las exigencias o características de la modalidad deportiva que entrena.

Un plan de entrenamiento tiene que ser simple, objetivo, flexible, con un respaldo teórico científico acorde al nivel de la competencia fundamental para el cual fue diseñado. Es importante conocer que su contenido puede ser modificado, atendiendo a las respuestas fisiológicas del competidor ante la carga física que recibe, esta relación directa entre carga física y resultante funcional constituye un valioso mecanismo de retroalimentación que el entrenador debe utilizar para reajustar toda la actividad de entreno en función de un mejor rendimiento.

El proceso de Planificación del entrenamiento ha experimentado significativas modificaciones en los últimos años, manifestándose sobre todo en la estructura y el contenido de la unidad de entrenamiento, como eslabón básico del proceso para la aplicación de las cargas, las cuales influyen en el deportista de manera externa (Se refiere al gesto deportivo, la técnica, se valora como el competidor realiza su actividad motriz, es decir el deportista por fuera, lo que el entrenador puede observar y evaluar).

También esta carga tiene una resultante interna (Indicador funcional, las diferentes transformaciones que existen en el conjunto de órganos y sistemas del competidor producto de la aplicación de la carga de entrenamiento – El deportista por Dentro –. Es precisamente esta interacción físico/funcional (Figura 1), la que obliga a los investigadores del deporte a descubrir nuevas tecnologías de entreno, que se ajusten a las necesidades de las diferentes modalidades deportivas y grupo de edades de los practicantes y que permitan revelar las posibilidades potenciales de los competidores.



Figura 1.

Interacción físico-funcional de la carga de Entrenamiento

El aumento considerable de la dinámica competitiva internacional ha provocado que el nivel de preparación de los competidores en las diferentes modalidades deportivas sea cada día más exigente, pues el deportista de Alto Rendimiento, está condicionado a tener altos logros en varias competencias importantes durante la macroestructura.

Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores y directivos de los diferentes deportes, pues los competidores para poder enfrentar las exigencias del mundo competitivo internacional, deben tener también altas exigencias de entrenamiento, como única forma de lograr una preparación deportiva acorde a los requerimientos del calendario de competición internacional.

Son muchos los modelos de planificación que existen y cada día se observa una evolución constante de los mismos con el objetivo de innovar nuevas tecnologías que propicien un mejor rendimiento de los deportistas . Por ello es prácticamente improbable la perfección de un plan de entrenamiento.

Al terminar cada competencia, en las diferentes modalidades deportivas, se requiere de un análisis de la competencia donde se dan criterios técnicos del comportamiento individual de los competidores y del equipo en general. Este proceso se observa con mayor profundidad al concluir los ciclos olímpicos, donde los dirigentes, metodólogos y entrenadores tienen que proyectar el trabajo para enfrentar la actividad competitiva en los próximos 4 años, por ello la organización teórica del proceso de entreno para el Alto Rendimiento requiere de un análisis y el seguimiento de algunas orientaciones lógicas que propician un mejor enfrentamiento metodológico a la actividad de planificación.

A continuación presento una tecnología integradora para la proyección del proceso de Planificación y Control en el Deporte de Alto Rendimiento.



Muchos estudios se han realizado en el mundo de la actividad deportiva, para perfeccionar el modelo de planificación tradicional propuesto por Matveev en los años 60, por ejemplo. Platonov (1988), Harre (1988), Ozolin (1989), Forteza (1990), Viru (1991). Indudablemente los estudios e investigaciones han propiciado una diversidad de conceptos que identifican el importante proceso de planificación del entrenamiento, como por ejemplo según:

- R. Kaufman: "La planificación es un proceso para determinar a donde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible".
- L. Matveev: "Por entrenamiento se entiende a la preparación física, técnica, Intelectual, psíquica, y moral del atleta auxiliado de ejercicios o sea mediante la carga física".
- Harre y Colaboradores: "Es el proceso basado en principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr elevados rendimientos en un deporte o disciplina, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la planificación del mismo".
- I. Torres: "Se define como un proceso orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos y que tiene como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva".
- Armando Forteza: "Es la organización de todo lo que ocurre, en la etapa de preparación del deportista, es a la vez el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia".
- P. Muguerzia: "Planificar es realmente proyectarse hacia el futuro, es proponerse hacer realidad una posibilidad".
- Fisiólogos: "Expresan que son todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional del organismo. Por ello un aumento del rendimiento".

Pudiéramos mencionar muchos otros conceptos de Planificación, pero este importante proceso pedagógico de carácter organizado y futurista, que determina a donde queremos llegar con nuestros competidores, no es más que el pensamiento del entrenador proyectando con anticipación objetivos alcanzables, para el logro de una mejor Forma Deportiva que permita el más alto desempeño competitivo.

Es justo destacar que conjuntamente con el desarrollo, histórico también han aparecido nuevos modelos o tendencias de planificación que han permitido una mejor preparación del competidor ajustado a la dinámica competitiva contemporánea. Por ejemplo: La estructura de planificación del entrenamiento propuesta por Matveev, L. Ha requerido de cambios, no estamos rechazando el contenido de los aspectos propuestos por este destacado científico sino que objetivamente su estructura ya no se ajusta al deporte de Alto Rendimiento, es por ello que muchos otros autores critican su modelo de planificación, pues no corresponde a las exigencias de la competición moderna.

Hoy día la dinámica competitiva, ha aumentado considerablemente en todos los deportes, pues el calendario competitivo internacional, es cada día más

exigente y el competidor esta obligado a tener resultados en varias competencias importantes en un mismo macro ciclo. Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores y directivos de los diferentes deportes, pues los competidores para poder enfrentar las exigencias del mundo competitivo internacional deben tener también altas exigencias de entrenamiento, como única forma de lograr la preparación deportiva acorde a las exigencias del calendario de competición internacional.

Existen muchas tendencias objetivas en la actividad competitiva internacional, que influyen en el problema actual de la planificación. Por ejemplo:

- Evolución de los récords y los rendimientos competitivos.
- Aumento del número de competencias importantes en el año y la cercanía entre ellas.
- Necesidad de mantener una forma deportiva durante mucho tiempo.
- Aumento de magnitudes en las normativas por edades o categorías competitivas.
- Nocividad de los excesos de cargas para aumentar los rendimientos.
- Aumento de las aceleraciones y velocidades sin que se pierda la eficacia de la técnica.
- Aumento de la testología para evaluar los niveles de preparación de los competidores.

Todos estos problemas del deporte actual y otros que pudiéramos señalar nos permiten reflexionar sobre las formas tradicionales de planificación y pensar que las mismas han perdido efectividad.

Al proyectarnos sobre las perspectivas futuras de la planificación del entrenamiento deportivo, debemos analizar las diferentes formas estructurales del proceso de la preparación y competencias como base organizativa de la planificación del entrenamiento. Existen diferentes concepciones sobre este eslabón, considerado de gran importancia en la preparación deportiva, pero todos parten de la periodización del entrenamiento deportivo propuesta por el ruso Matveiev, desde los años '60.

Otros científicos del deporte han reflexionado sobre esta forma tradicional y la han criticado, intentando un rompimiento con ella pues no se ajusta a la exigente dinámica competitiva que requieren los competidores actuales. Ej. Verjoshanski (1990), Tschiene (1986, 1988), Bonderciuk con Teschiene (1985).

Como proceso lógico del desarrollo histórico también han surgido muchas críticas al modelo de Planificación Tradicional de Matveev, entre las que se destacan:

- Bompá (1983) argumenta que con los calendarios competitivos actuales, no existe tiempo disponible para la utilización de medios de preparación general que no corresponda a las especificidades concretas del deporte en cuestión.
- Weineck (1989) afirma que la Preparación General, tiene sentido para elevar el estado de preparación del atleta, que de por sí ya esta elevado por los años de entrenamiento realizado. Por esta razón no se

desencadenan en los atletas procesos adaptativos para una nueva capacidad de entrenamiento aumentado.

- Gambeta (1990) plantea que el modelo Matveiev es válido solamente para las primeras fases del entrenamiento, considerándose que al aumentar el nivel de rendimiento de los atletas, se debe aumentar también el porcentaje de los medios de preparación específica.
- Tschiene (1990) es uno de los autores que más ha discutido la periodización del entrenamiento deportivo, plantea que en los momentos actuales de la planificación es importante la preparación individualizada y específica. Señala también que el esquema de Matveiev es demasiado rígido.
- Verjoshanski (1990) plantea que la periodización del entrenamiento deportivo, cuando fue concebida, tenía como base resultados competitivos mucho más bajos y de un nivel de exigencia mucho menor que los actuales, por lo que esta forma de planificación se debe concebir para atletas de nivel medio y no con atletas élites que trabajan con exigencias mayores.

Resumiendo podemos decir que atendiendo a las condiciones actuales de la dinámica competitiva internacional en Deporte de Alto Rendimiento:

- La periodización del entrenamiento deportivo del científico Matveiev, ha pasado a ser la forma efectiva de estructuración del deporte de los competidores cadetes y menores donde los objetivos del alto rendimiento tienen un carácter de perspectiva.
- Un plan de entrenamiento es real en la medida que sea "controlado", esto significa lo siguiente:

En muchas ocasiones se lleva a los modelos de planificación aspectos teóricos, que solo reflejan tendencias orientadoras, pero no realidades del proceso.

La dosificación de las cargas de entrenamiento, constituye el aspecto cardinal de la planificación. Esta debe estar orientada a que en todo momento sea admisible su CONTROL y de esta forma recibir la información de la marcha del proceso en los indicadores, pedagógicos, médicos y psicológicos.

En los ciclos de preparación deben estar consignadas las cargas en lo referido a: Contenido, Volumen y Organización, tratando de cuantificar lo más real posible las magnitudes que el competidor entrenará, considerando en cada caso la dirección fundamental del entrenamiento.

Uno de los grandes secretos de un buen resultado deportivos es precisamente la elección de un modelo apropiado de planificación atendiendo a las características individuales de la población de competidores. Es innegable que todos los especialistas proyectan los objetivos del entrenamiento de forma diferente con la firme confianza de lograr el mejor resultado con sus deportistas, pero no siempre se consigue el resultado esperado, no podemos olvidar que el contrario también dispone de adelantos científicos metodológicos para realizar igualmente una preparación de excelencia. Por ello la efectividad del plan se define por el resultado final del proceso de entreno, es decir el rendimiento competitivo.

De manera general podemos afirmar que:

- Todos los modelos de entrenamientos, necesariamente responden a un fin común (El logro de una óptima forma deportiva para alcanzar un resultado competitivo de excelencia).
- La selección de uno u otro modelo depende absolutamente del entrenador que será el máximo responsable de planificar, organizar, dirigir y controlar el proceso.
- Todos los modelos son importantes y simbolizan el documento de orientación metodológica que expresa en resultado del pensamiento del entrenador.
- Un plan de entrenamiento, debe tener un respaldo científico, donde se precisen bien los objetivos a lograr, donde se siga un proceso secuencial y se evite la improvisación.
- Debe tener adecuados instrumentos de control que permitan realizar una retroalimentación del proceso a partir de las fortalezas y debilidades de detectadas.

Bibliografía

- FORTEZA, A. La versión cubana del entrenamiento. Entrenar para Ganar. Madrid: Editorial Pila Teleña, 1997.
- GARCÍA, M. Test para la evaluación de habilidades visuales en deportistas. Boletín de información y documentación UNISPORT (Andalucía) 21: 16-18, Enero 1993.
- ROMAN, S.I. Megafuerza. Fuerza para todos los deportes. Editorial Lyoc, 1997.
- SAGARRA, A. Charlas entre cuerdas. La Habana: Editorial: José Martí, 1991.
- SAGARRA, A. El período directo a competencia en el Boxeo cubano, un método moderno en la planificación del entrenamiento deportivo. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas); Instituto Superior de Cultura Física y Deportes; 1991.
- VERJOSCHANSKY, V. Entrenamiento deportivo, planificación y programación. México, D.F. Editorial Roca S.A. , 1992.
- ZATSIORSKI, V. M. Metrología Deportiva. Moscú: Editorial Planeta, 1989.