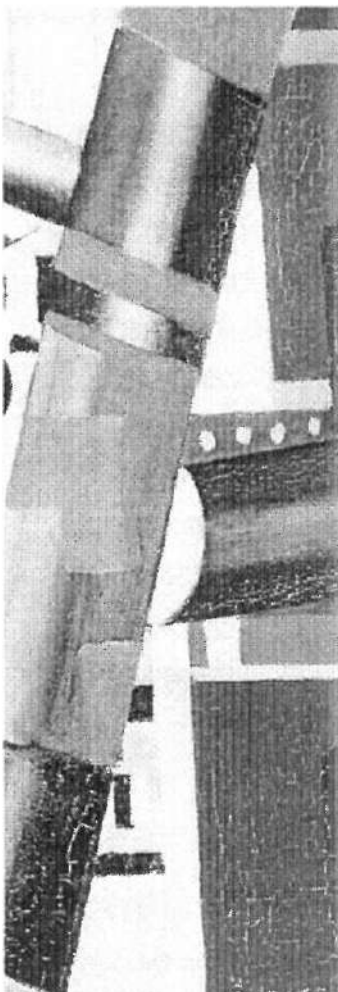


LA FORMA DEPORTIVA

EN LA COMPETICIÓN MODERNA

José Luis Betancur

El calendario de competencias en el deporte moderno es cada vez más extenso y complicado. En muchas ocasiones se desconoce la condición humana del ser que lo practica y se le conduce a estados de saturación que rayan con lo patológico. Lo único que importa, en la mayoría de los casos, es el éxito, no tanto del deportista, sino de las marcas y empresas patrocinadoras.



Ante este fenómeno social, el entrenador y los atletas se ven enfrentados a una lucha por mantener los altos estándares de rendimiento en los múltiples torneos y eventos que programan las diferentes entidades deportivas. Con ello se busca también garantizar formas de subsistencia, cuestionando así la relación forma deportiva / resultados deportivos.

Para ilustrar lo anterior, podemos citar dos ejemplos. Uno de ellos es el hecho de que en las Olimpiadas de Atlanta sólo el 20 por ciento de los atletas se encontraron en un momento óptimo de competencia, razón por la cual muchos deportistas alcanzaron marcas mundiales días después de concluida su competencia principal. Otros, habiendo logrado marcas antes de su competencia principal, no fueron capaces de repetirlas en el evento. El otro caso digno de mención es acerca del punto de vista del entrenador, cuando este hace referencia al estado de entrenamiento en que se encuentra su atleta, creyendo que está en óptima forma deportiva, pero llegada la competencia no alcanza los sitios de honor esperados, a pesar de haber realizado su marca.

Todo plan de entrenamiento dirigido a la competencia tiene por objetivo alcanzar la forma deportiva, entendiéndose esta, en los tiempos modernos y de acuerdo a la modalidad deportiva, como momentos limitados de estados integrales óptimos de competición.

Cuando se trata de una planificación tradicional, anual o semestral, basada en la teoría de Selye, es relativamente fácil concretizar todos los componentes de la preparación del deportista con el fin de lograr un máximo rendimiento deportivo. Pero si hablamos de una planificación

de cuatro o cinco competencias principales en el año, en deportes individuales, o de tener que realizar dos partidos a la semana por cuatro o cinco meses, en deportes colectivos, lograr y/ o mantener una unidad armónica de los componentes de la preparación del deportista es difícil, máxime cuando se tienen que lograr *buenos y no máximos resultados* durante el período competitivo para poder mantener los estándares.

I. LA FORMA DEPORTIVA COMO PROCESO DE ADAPTACION

Toda la metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo tiene como máximo objetivo el lograr la forma deportiva que le permita a los deportistas alcanzar óptimos resultados en las competencias para las cuales se prepara.

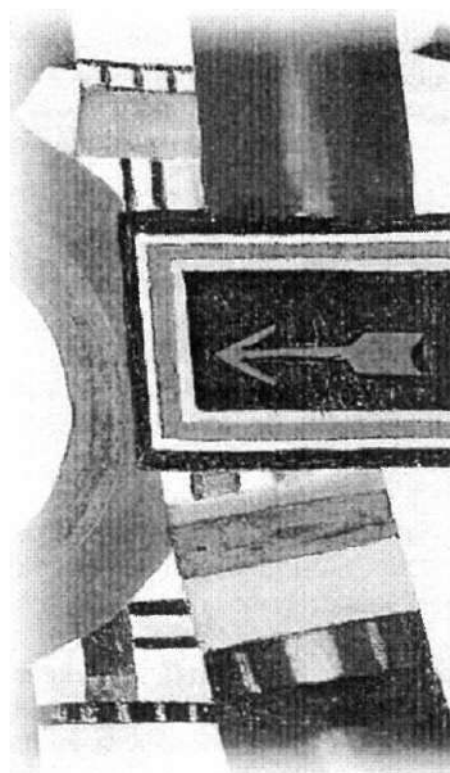
Y "debe utilizar de la mejor manera posible los recursos del atleta, favoreciendo sus tiempos de adaptación biológica, el bagaje técnico-táctico y las características psicológicas, afectivas, de motivación y culturales, intentando que dé lo mejor de sí mismo en el momento adecuado"¹. Vemos también cómo el entrenamiento ha sido invadido por una

biologización. Esto lo corroboran procesos de recuperación"⁴. Y autores como Weineck, cuando afirma que "el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo"², o como Manno, quien sostiene que "este proceso de adaptación depende de una serie de estímulos biológicos que implican una reacción orgánica, psíquica y afectiva"³.

Según Forteza, "durante el proceso de la práctica del ejercicio físico (carga de entrenamiento), el deportista no obtiene energía, sino por el contrario la gasta, obteniéndola luego en los

procesos de recuperación"⁴. Y autores como Weineck, cuando afirma que "el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo"², o como Manno, quien sostiene que "este proceso de adaptación depende de una serie de estímulos biológicos que implican una reacción orgánica, psíquica y afectiva"³. Es esta la base de las modernas formas de planificación del entrenamiento, pues exige del entrenador un profundo conocimiento de los objetivos individuales que quiere alcanzar en corto plazo mediante

Toda la metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo tiene como máximo objetivo el lograr la forma deportiva que le permita a los deportistas alcanzar óptimos resultados



¹ Manno, R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo. 1994, pp. 81 - 82

² Weineck, J. Entrenamiento óptimo. Barcelona: Hispano europea. 1988. P. 32

³ Manno. Op.Cit. P. 30

⁴ Forteza de la Rosa, Armando. Entrenamiento deportivo: Alta metodología. La Habana. Instituto Superior de Cultura Física. 1997. P. 8

⁵ Ibíd.

la correcta utilización de cargas concentradas de trabajo de una misma orientación y de los efectos residuales de las mismas en sus deportistas.

Este proceso de adaptación siempre sigue un orden lógico, a saber: hay una carga de entrenamiento que rompe la homeostasis, produciendo procesos catabólicos o degenerativos que hacen que se suspenda o reduzca la actividad (fatiga); luego el organismo responderá con un aumento de los procesos anabólicos o generativos (recuperación), para lograr una nueva homeostasis e, incluso, lograr niveles más altos de capacidad de trabajo (supercompensación).

Si seguimos mirando bajo el lente de la biologización del entrenamiento deportivo, sin dejar de lado los otros aspectos que hacen que los deportistas se encuentren en forma, vemos que los estímulos que recibe el atleta tienen efectos funcionales en su organismo, que son, en gran medida, los que determinan o no el estado de forma deportiva del atleta, centrando la atención en el *ser que se mueve*, por ser este el que ejecuta los planteamientos técnico-tácticos y estratégicos, el que recibe las presiones psicológicas de la preparación y de la competencia. Sin una buena forma deportiva a nivel fisiológico (proceso de adaptación) no se puede rendir en los otros aspectos antes mencionados. Se puede deducir de todo lo anterior que la *ley básica de entrenamiento* no es más que la *ley de bioadaptación o ley de Selye*.



FASES DE LA FORMA DEPORTIVA

Todos los autores coinciden en señalar tres fases para alcanzar la forma deportiva, así sea para una temporada, para la formación de la vida deportiva o para una competencia principal. Estas fases son:

2.1 Fase de desarrollo o adquisición

Esta fase coincide, por un lado, con las primeras etapas de la formación de la vida deportiva de un atleta y, por el otro, con el período preparatorio.

Consideran los teóricos del entrenamiento y los entrenadores veteranos que esta primera fase se divide en dos estadios:

2.1.1. Creación y desarrollo de la forma deportiva.

"Es donde se trata de asegurar la elevación del nivel general de las posibilidades funcionales del organismo y el desarrollo multifacético de las cualidades física y volitivas, la formación y reestructuración de las necesarias habilidades y hábitos motores"⁶

Los que hemos tenido la oportunidad de trabajar con deportistas de rendimiento, encontramos que algunos de ellos logran llegar a un seleccionado nacional con grandes vacíos en las habilidades motrices básicas, que se deben subsanar en este primer estadio, pero nos escudamos en culpar a la formación psicomotriz que se debe impartir en la educación física. Vale la pena citar a Luis Miguel Ruiz Pérez y a Fernando Sánchez Bañuelos cuando dicen:

como educadores físicos somos conscientes de la necesidad de que las generaciones españolas reciban una adecuada educación física que les proporcione los medios de sentirse y ser mejores personas, pero no presuponemos que esta circunstancia tenga una relación directa con ser campeones, ya que la vía del alto rendimiento deportivo es una alternativa minoritaria dentro de la formación física y deportiva del individuo, en la cual se combi-

⁶ Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas, Alfredo. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial del Pueblo. P. 38

nan de forma compleja, aspectos relativos a un conjunto de decisiones personales del deportista, dentro de un entorno circunstancial asimismo de carácter personal⁷.

2.1.2. Edificación directa de la forma deportiva

El deportista, en esta parte de la adquisición de la forma deportiva, tendrá que cambiar el contenido del trabajo, dejando de lado la parte general para hacer énfasis en los aspectos específicos de su deporte.

En la planificación moderna y con atletas de élite, la primera parte de la fase de adquisición, donde se hace énfasis en el trabajo general, se suprime y se trabaja sólo en la fuerza y la resistencia por los efectos residuales de las mismas.

2.2 Fase de estabilidad relativa

Esta fase coincide con el llamado nivel óptimo de forma deportiva. Según el plan de trabajo, puede ser:

- a) Para una competencia principal en la planificación moderna.
- b) Dentro de la planificación tradicional, es el momento de máximos rendimientos para una temporada.
- c) Si se habla del proceso de formación de la vida deportiva, nos referimos al momento de máxima adaptación deportiva, que permite alcanzar óptimos rendimientos.

En esta segunda fase, partiendo de las conclusiones de los entrenadores, no se pueden realizar re-estructuraciones radicales, pues el proceso de aprendizaje, corrección y aplicación de las re-estructuraciones y su adaptación al ritmo de competencia pueden sacar al deportista de la forma deportiva. Un ejemplo de lo anterior sería cambiar los sistemas defensivos u ofensivos antes de una competencia principal.

La duración de esta fase dependerá directamente de la duración y nivel de desarrollo de la fase de adquisición. Según Bondarchuk, la forma deportiva se puede mantener hasta por siete semanas en deportes individuales, pero con la condición de tener que modificar los medios de entrenamiento cada quince días. Distinto ocurre en los deportes de conjunto, donde prima la forma deportiva colectiva sobre la individual⁸.

la forma deportiva se puede mantener hasta por siete semanas en deportes individuales, pero con la condición de tener que modificar los medios de entrenamiento cada quince días.

⁷ Ruiz Pérez, Luis M. y Sánchez Bañuelos, Fernando. Rendimiento deportivo. Madrid Gymnos. 1997. P. 20

⁸ Manso y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1996. P.87

También se deben tener en cuenta las inevitables variaciones, en crecimiento o decrecimiento, de los resultados deportivos.

Cuando se habla de la duración de la fase de mantenimiento, se debe diferenciar la planificación tradicional de la planificación moderna. En el primer caso, la forma deportiva puede durar dos meses si se trata de una sola cima, y hasta cuatro meses cuando se trata de dos o tres cimas. En la planificación moderna, en cambio, la forma deportiva equivaldrá a una competencia principal.

2.3 Fase de pérdida parcial de la forma deportiva

Esta fase se manifiesta por una disminución de la capacidad del rendimiento deportivo. Cuando se hace referencia a la planificación tradicional, que busca la forma deportiva para una temporada, la pérdida parcial coincide con el período transitorio. Esta disminución es sólo temporal, con el fin de que el organismo afronte procesos de recuperación de carácter más pasivo que activo y donde la pérdida de la forma deportiva puede ser del 8 al 12 por ciento⁹.

Cuando se habla de la formación deportiva, la fase de pérdida parcial no es de carácter temporal, sino que apunta a una disminución del rendimiento que obedece, en algunos casos, a continuas lesiones o a malos procesos de entrenamiento.

En la planificación moderna, organizada en períodos de tiempo cortos, la forma deportiva dura para una competencia principal. La fase de pérdida parcial obedece a procesos de recuperación rápidos, realizados por medio de una regeneración activa para que la pérdida parcial sea sólo de un 5 a un 8 por ciento¹



3. FORMACION DEPORTIVA Y FORMA DEPORTIVA

La formación deportiva o formación de la vida deportiva es un proceso de muchos años, con un trabajo planificado sistemáticamente, acorde con las etapas de maduración de las principales cualidades condicionales y coordinativas de los atletas, en la edad en que la élite mundial obtiene los mejores resultados y con la progresión e incremento de los resulta

Cuando se habla de la formación deportiva, la fase de pérdida parcial no es de carácter temporal, sino que apunta a una disminución del rendimiento que obedece, en algunos casos, a continuas lesiones o a malos procesos de entrenamiento.

dos deportivos. En este proceso se deben obtener múltiples formas deportivas, siendo cada una de ellas la base para la que le sigue, y válidas únicamente para cada momento del perfeccionamiento

Las formas deportivas deben ser tomadas como un medio de evaluación del proceso y no como un fin, para no caer en el *campeonismo*, donde el entrenador piensa más en su fama que en el bienestar de los deportistas, exigiendo de sus atletas rendimientos inmediatos, pero

efímeros, que desconocen la edad idónea para resultados maximales más estables.

Nadori¹¹ sugiere las siguientes condiciones:

⁹ *Ibíd.* P. 88

¹⁰ *Ibíd.*

¹¹ Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1996. P. 69

- Una clara determinación de la estructura de entrenamiento.
- La aceptación del programa de entrenamiento por parte del atleta.
- La inclusión del control y de las modificaciones de la planificación en el mismo proyecto de entrenamiento.
- La consecución de una armonía entre el contenido y métodos de entrenamiento.

Para hablar de las fases de la formación de la vida deportiva de un atleta, se toman las propuestas por Ruiz Pérez¹². Estas son:

Iniciación: toma de contacto con el mundo de los deportes.

Desarrollo: pasa de ser un practicante de un deporte al status de deportista y aparecen los primeros resultados de importancia.

Optimización: se alcanzan los máximos resultados deportivos.

Mantenimiento: estabilización de los resultados deportivos alrededor de los resultados máximos.

Desentrenamiento: disminución gradual de la actividad física.

4. CARACTERIZACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA Y LA PLANIFICACIÓN MODERNA

La planificación moderna del entrenamiento exige de la forma deportiva tres características, según Manno¹³:

- **Aspecto técnico-táctico:** crea y mantiene la maestría deportiva al incrementar el trabajo

específico en el contenido del entrenamiento. Siempre se entrena lo que se debe realizar en la competencia.

- **Aspecto orgánico-muscular:** concentración de cargas individuales de una misma orientación en cortos períodos de tiempo de acuerdo a la respuesta adaptativa de cada deportista.
- **Aspecto psicológico:** por ser períodos tan cortos de tiempo, se debe atender a la personalidad de cada atleta, a la motivación personal por la victoria, a la eliminación de los estados de ansiedad y a la sobre-valoración de las capacidades individuales y colectivas.

La planificación moderna, según Manso¹⁴, se basa en cuatro aspectos, que son:

- La individualización de las cargas de entrenamiento con base a los principios individuales de adaptación
- Concentración de cargas de trabajo de una misma orientación en períodos cortos de tiempo. Es preciso conocer profundamente el efecto que produce cada tipo de carga sobre el resto de orientaciones que se desarrollan en el mesociclo.
- Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos, aprovechando el efecto residual de determinadas cargas de trabajo.
- Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento. Sólo con cargas especiales de entrenamiento se pueden conseguir las adaptaciones necesarias en el deporte moderno.

Estos aspectos obedecen a las relaciones que existen entre el entrenamiento y la competencia, especificados por Grosser¹⁵:

¹² Ruiz Pérez, Luis M. y Sánchez Bañuelos, Fernando. Op. Cit, pp 19 - 25

¹³ Manno, R. Op. Cit. P. 83

¹⁴ Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Op. cit. P. 123

¹⁵ Año, V. Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos. 1997. P. 131

Se entrena para competir después: equivale a la planificación tradicional
 Se entrena mientras se compete: planificación moderna
 Se entrena para dar el máximo rendimiento en un futuro más o menos próximo.

5. LA FORMA DEPORTIVA EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES DE CORTO PERÍODO

Son aquellos deportes en los que el tiempo de competición se reduce a un corto período, incluso a un solo día, determinando con anterioridad tres aspectos principales¹⁶:

Forma de competición Número de competiciones Determinación de las competencias fundamentales

Como formas de planificación se utiliza el modelo integrador de Bondarchuk, el modelo cibernético u organigramas lógicos, el modelo de cargas concentradas de Verjoshanski y el modelo acumulación-transformación-realización (ATR), iniciado por Issurini y Kaverin y adaptado por Navarro.

La forma deportiva en este tipo de deportes depende de la individualización, del programa de entrenamiento y de la fase de la etapa preparatoria. Esta fase tiene las siguientes características:

Ciclos en el año: 4 a 5 competencias o picos
 Duración de cada pico: 1 a 2.5 meses
 Duración de la forma deportiva en cada pico: de 7 a 10 días

Niveles de forma para los deportes individuales¹⁷:

Zona 1: Dentro del 2% del máximo posible (100% - 98%).

Zona 2: Del 2% al 3.5% del máximo posible (98% - 96.5%).

Zona 3: del 3.5% al 5% del máximo posible (96.5 - 95%).

Zona 4: Más del 5% del máximo posible (mayor al 95%).

6. LA FORMA DEPORTIVA EN DEPORTES COLECTIVOS DE LARGO PERÍODO

Esta forma de competición es clásica en los deportes de equipo, pues los deportistas se ven obligados a participar durante casi todo el año, inclusive de a dos partidos semanales. También tienen en cuenta tres aspectos principales¹⁸:

- Forma de competición
- Número de competiciones
- Determinación de las competencias fundamentales: los rivales con los que nunca se puede perder, los rivales a los que es posible sorprender y contra los que sería interesante sacar un resultado positivo y los rivales que difícilmente se pueden vencer

En estos deportes, la forma de planificación más utilizada es la propuesta de largo estado de forma, elaborada por Tudor Bompa en 1981¹⁹. Incluye tres niveles de forma deportiva:

Forma deportiva general Alta
 forma deportiva Máxima
 forma deportiva

¹⁶ Manso y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Op. Cit. P. 17

¹⁷ Ibid. P. 88

¹⁸ Ibid, pp. 14-16

¹⁹ Ibid.. P. 156

Otra propuesta innovadora es la formulada por Seirul-Lo, denominada modelo cognitivista. En ella se orienta la carga indiferentemente de los objetivos condicionales, coordinativos o cognitivos, aproximándose a las necesidades de competición²⁰. En ella se establecen:

- Sistemas generales
- Sistemas dirigidos
- Sistemas auxiliares
- Sistemas especiales o de competición

La forma deportiva en éste tipo de deportes tiene las siguientes características:

Ciclos en el año: 1 o 2 ciclos. Duración de cada ciclo: 5 meses si son dos ciclos, y 9 a 10 meses si es un ciclo. Estado de la forma deportiva: se mantiene en un nivel elevado pero no máximo. Prima la forma deportiva del equipo sobre la del jugador.

La forma deportiva se determina por los resultados deportivos y las estadísticas de las competencias. Ejemplos: *Voleibol*: recepción 90%, pases buenos: 85%, remates buenos: 90%, bloqueos buenos: 20%; *Baloncesto*: rebotes defensivos: 10; rebotes ofensivos: 4; guardadas: 3; asistencias: 5.

7. INDICADORES DE LA FORMA DEPORTIVA

La literatura existente sobre el tema no ha variado mucho al respecto y se retoman, aún hoy, los criterios de Matveiev, pues detectar cuándo un deportista se halla en forma deportiva es relativamente fácil, pero calcular cuánto tiempo durará en estado favorable para los óptimos re-

sultados deportivos es muy complicado por los múltiples factores internos y externos que se presentan en torno al deportista.

Lannier²¹ y Forteza²² describen los parámetros que presentan los deportistas cuando se encuentran en su mejor momento de forma deportiva :

- El deportista es capaz de dar su mejor resultado de acuerdo con la programación establecida.
- El atleta puede trabajar con un elevado rendimiento muscular.
- Sus capacidades motrices están al nivel o más de lo que exige la competencia.
- Resuelve rápidamente las situaciones tácticas.
- Obtiene buena evaluación o efectividad en sus ejecuciones técnicas o tácticas.
- Trabaja prolongadamente con una economía en sus funciones biológicas.
- Puede resistir por tiempo prolongado esfuerzos anaeróbicos.
- Al realizar trabajo, su estado de fatiga tarda en aparecer.
- Su aparato cardiovascular y respiratorio realizan un trabajo fuerte e intenso con un mínimo de gasto.
- Puede recuperar rápidamente los potenciales energéticos consumidos en el trabajo.
- Tiene una magnífica coordinación en sus acciones motrices.
- Puede, por sí mismo, analizar las posibilidades de los encuentros y la actitud a seguir en cada uno de ellos.
- Concreta su atención en la tarea asignada y puede evaluarse por sí mismo.
- Puede superar los obstáculos inesperados que surgen en un sorteo, eliminación o en la competición.

²⁰ *ibid.*. P. 150

²¹ Lannier, A. Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana. INDER. 1979, pp. 51 - 52

²² Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas, Alfredo. Op. Cit. P. 45 - 47

- Es capaz de autocontrolar sus estados emocionales.
- Conscientemente sabe lo que significa su esfuerzo para la colectividad.

Reflexiones

Para lograr la forma deportiva máxima hay que tener en cuenta factores externos (carga de entrenamiento) y factores internos (proceso de adaptación).

La forma deportiva no depende del azar, se puede controlar y dirigir, y está caracterizada por índices psicofisiológicos y de preparación deportiva.

En la planificación tradicional, la forma deportiva equivale a una temporada. En la planificación moderna equivale a una competencia principal. Sus resultados son la valoración cuantitativa de la forma deportiva y el hecho de estar en forma no implica ganar.

Desconocer estos criterios significa devolvernos en el tiempo, con las consecuencias inevitables que esto trae.

Bibliografía

AÑO, V. Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid. Gymnos. 1997.

FORTEZA DE LA ROSA, Armando y RANZOLA RIVAS, Alfredo. Bases metodológicas del entrenamiento Deportivo. La Habana. Editorial del Pueblo.

FORTEZA DE LA ROSA, Armando. Entrenamiento deportivo: alta metodología. La Habana. Editorial del Pueblo. 1997.

_____. Entrenar para ganar. México. Olimpia. 1994.

GARCÍA MANSO, Juan M. y otros. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1996

LANNIER, A. Introducción a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. La Habana. INDER. 1979.

LEDER, J. Grace and glory: A century of woman in the olympics. Washington. Editorial Multimedia. 1996.

MANNO, R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo. 1994.

MANSO y colaboradores. Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1996.

_____. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1996.

RUIZ PÉREZ, Luis M. y SÁNCHEZ BAÑUELOS, Fernando. Rendimiento deportivo. Madrid. Gymnos. 1997.

WEINECK, J. Entrenamiento óptimo. Barcelona. Hispanoeuropea. 1988.

DATOS DEL AUTOR

José Luis Betancur. Docente del Instituto Universitario de Educación Física (IUEF), de la Universidad de Antioquia y coordinador del Posgrado de Entrenamiento Deportivo del IUEF. Licenciado en educación física y especialista en entrenamiento deportivo de la Universidad de Antioquia.