



Dr. Óscar García García
Editor del Área de Rendimiento deportivo. REEFD

RESCATAR EL PROCESO SISTEMATIZADO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Rescuing the systematic process of sport training

En las últimas décadas el rendimiento del deportista en competición ha pasado a ser, en gran medida, un espectáculo en muchas disciplinas deportivas. El cambio de paradigma es sustancial para el deportista y para el entrenador que pretende que su pupilo vaya creando su forma deportiva de acuerdo a los principios biológicos, pedagógicos, de estructuración metodológica y de organización y planificación, que rigen el proceso sistematizado de entrenamiento deportivo, ya que, estos principios van a tener que coexistir con un grupo de factores que van a condicionar de forma importante todo este proceso, es decir, horarios televisivos, distribución del calendario de competiciones en función de intereses empresariales, contratos publicitarios, etc.

En esta vorágine que se crea al confluir estos intereses, a veces incluso contrapuestos, tienden a confundirse el rendimiento del deportista con el resultado final del espectáculo que se ha ofrecido al espectador. Por supuesto, no se puede obviar que el resultado final de la competición es un indicador del nivel de rendimiento que ha tenido el deportista, pero tampoco es el único que se debe valorar, y de hacerlo así puede llevarnos a tener una visión sesgada y parcial del mismo.

Hace años, en varias ocasiones le oí comentar a un buen entrenador mío, que el cuerpo no entendía de domingos ni de festivos, lo que si entiende es de adaptarse a determinados agentes estresores que provocan una respuesta importante del mismo para poder superarlos, y de la necesaria recuperación para no caer en un estrés crónico que impida la adecuada construcción de su estado de forma. No obstante, algunas decisiones que tienen que ver con la distribución de la carga que debe asumir el deportista, se toman en función de ganar o perder el fin de semana.

El hecho de entrenar a un deportista o grupo de deportistas, si nos referimos a los deportes de equipo, tiene que ver con la asunción de las medidas necesarias encaminadas a la mejora del rendimiento que haga aumentar la probabilidad de ganar o de obtener un buen resultado en la competición. A pesar de ello, el matiz es relevante, se tiende a valorar el rendimiento en gran o única medida por el resultado, lo que hace que perdamos de vista el proceso, ese proceso sistematizado basado en el conocimiento científico que trataba de servirnos como herramienta innegociable para crear el estado de forma a lo largo de los ciclos y años de entrenamiento, y en el cual confiábamos para mejorar el rendimiento y obtener el éxito en competición. Sin embargo, desarrollar este proceso sistematizado exigirá al entrenador disponer de una sólida formación académica que le dote de competencias de saber y saber

hacer, tamizadas por la experiencia adquirida, para producir el efecto deseado en cada factor identificado que condicione el rendimiento deportivo.

Si buscamos el origen de este cambio de paradigma, se puede observar como solo tiene lugar en el olimpo deportivo de nuestra sociedad el que ha alcanzado la medalla o el título en juego, todo lo demás carece de valor e incluso este olimpo ficticio es efímero, salvo que se gane siempre, y entonces también se tiene que asumir el riesgo de aburrir al espectador o que éste piense que es demasiado fácil, restando importancia a los méritos del deportista.

Los medios de comunicación deportivos, algunos de ellos en su ignorancia empedernida del hecho con el que trabajan, colaboran en gran medida a sostener este paradigma. En muchos casos, se recogen principalmente aquellas noticias que puedan ser vendidas o simplemente llamativas para que elijamos su medio de comunicación, pero sobretodo corren el peligro de crear corrientes de opinión desde el desconocimiento de los factores que determinan el rendimiento del deportista. Esto no significa en ningún caso que deban conocer en profundidad estos factores cuando se limitan a informar, pero si es relevante cuando se pretende entrar a valorar el rendimiento del deportista. De igual forma, el empresario de eventos deportivos, y el presidente de club en ligas del deporte espectáculo, carecen en muchos casos de praxis y de cierto conocimiento sobre el proceso básico de mejora del rendimiento deportivo en sus respectivos deportes, que les permita tener más elementos de juicio para tomar decisiones trascendentales para el devenir de sus clubes, entrenadores y deportistas en el transcurso del calendario competitivo, solo en este marco se podría tener cierta comprensión de algunos de sus actos.

El propio deportista ha caído también en este dibujo, donde es más importante parecer que ser, llegando a obviar en algunos casos los mecanismos que realmente pueden provocar la mejora de su rendimiento.

Resulta llamativo como tan a menudo el entrenador con mayúsculas tenga que dedicar tanto esfuerzo a sus pupilos para cambiar hábitos y comportamientos, reforzar otros y hacer ver la relación que estos tienen con el rendimiento y con ser deportista de alto nivel, llegando incluso a robar tiempo al propio entrenamiento de campo.

Con este paradigma, parece que nos hemos olvidado en cierta medida del proceso y ha ganado la batalla la obtención de resultado a corto plazo de la forma que sea, pero debemos recordar que este proceso, en su conjunto, es la causa del efecto que provocamos en nuestros deportistas.

Vendría al caso utilizar como ejemplo, cómo se ha ido deteriorando la elaboración del diagnóstico del deportista o del equipo, realizado en poco tiempo o incluso obviado en gran medida en aras de obtener resultados inmediatos que permitan la supervivencia del cuerpo técnico y del equipo, lo que lleva a tomar decisiones trascendentales sin apenas haber reflexionado sobre datos relevantes. Cualquier experto en gestión de proyectos nos pondría en antecedentes sobre la importancia capital de tener un buen plan de gestión antes de ejecutar el proyecto, sin embargo esta máxima no parece haber llegado todavía con fuerza a los proyectos de rendimiento deportivo, donde el calendario y otros intereses parecen marcar el ritmo.

En esta última década la figura del entrenador personal ha rescatado, en cierta medida, este proceso llevándolo de nuevo al primer plano, quizá por simple ne-

cesidad mercantilista, pero tal vez en eso radica gran parte de su valor, el cliente quiere resultados, por supuesto, pero también quiere que el proceso consiga motivarlo, que le resulte estimulante y que le produzca altos niveles de satisfacción. No podemos olvidar que en la última encuesta sobre las tendencias del fitness para este año 2014 realizado por el *American College of Sport Medicine* (Thompson, 2013) el entrenamiento personal aparece en sexta posición por detrás del HIIT (high intensity interval training), el entrenamiento de fuerza, o el ejercicio para perder peso entre otros. El entrenamiento personal se ha mantenido en el top 10 en esta encuesta anual en los últimos 8 años.

La figura del entrenador personal también ha dado el salto al ámbito del rendimiento deportivo y cada vez son más los deportistas de alto nivel que solicitan los servicios de estos profesionales en el fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo, etc. Este hecho resulta llamativo debido a que estos deportistas ya disponen de un entrenador o de un cuerpo técnico que planifica, diseña y controla su proceso de entrenamiento. La propia experiencia y de otros compañeros, nos hace pensar que este hecho tiene mucho que ver con el proceso, es decir, con el cambio de paradigma anteriormente comentado. La urgencia del resultado a corto plazo que se impone a estos entrenadores y cuerpos técnicos, choca en gran medida con la posibilidad de elaboración de un diagnóstico profundo, con la toma de decisiones sobre el proceso basado en este diagnóstico, y con poder ofrecer al deportista un proceso de entrenamiento sistematizado que permita edificar razonablemente su forma deportiva. De esta forma el entrenador personal puede ofrecer un proceso de entrenamiento sistematizado, paralelo, respetuoso y complementario que consiga desarrollar aquellos aspectos que no han sido considerados prioritarios en su entrenamiento y que el diagnóstico haya revelado como importantes para él. Visto de este modo incluso parece una buena simbiosis en las circunstancias en que se produce.

Tal vez si pudiéramos preguntar al conductor de carros de guerra Kikkuli, que aproximadamente en el año 1350 a.C. escribió el entrenamiento del caballo hitita, por qué se entrenaban de forma perfectamente sistematizada a los caballos, pudiéramos volver a recordar por qué nos fascinaba este ámbito del deporte, esta profesión de las Ciencias de la actividad física y del deporte, y tal vez entonces podríamos volver a reconsiderar una vuelta al paradigma inicial: talento, esfuerzo, compromiso y proceso sistematizado adecuado y riguroso que mejore el rendimiento deportivo y aumente la probabilidad de obtener éxito.

REFERENCIA

Thompson WR. (2013). Worldwide survey reveals fitness trends for 2014. *ACSM's Health Fitness J.*, 17(6), 10-20