

Armando Forteza de la Rosa - Emerson Ramírez Farto

TEORÍA, METODOLOGÍA Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: DE LO ORTODOXO A LO CONTEMPORÁNEO

Ed. Wanceulen Editorial Deportiva, 2005. ISBN:84-96382-76-1

Marta Meana Riera

Universidad Católica San Antonio de Murcia. Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:

Dra. Marta Meana Riera
 Universidad Católica San Antonio de Murcia.
 Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
 Campus de los Jerónimos s/n. 30107 Guadalupe, Murcia. España
 mmeana@pdi.ucam.edu

Fecha de recepción: Abril 2006 • Fecha de aceptación: Mayo 2006

En esta obra que aquí presentamos los autores han realizado un verdadero esfuerzo al poner sobre la mesa, en el primer capítulo del libro, el verdadero problema científico del entrenamiento deportivo: la escasa relación entre la teoría científica basada en la ley de la bioadaptación y la metodología de entrenamiento que se requiere para afrontar los retos del mundo competitivo actual, en el cual las exigencias son cada vez mayores. Esto ha provocado un creciente interés por parte de la población científica en utilizar el deporte como un objeto de estudio y, a su vez, hace que el deporte y el entrenamiento deportivo se sirvan, cada vez más, del conocimiento científico para lograr nuevos avances en el desarrollo de nuevas metodologías de entrenamiento. Uno de los aspectos que más destacan los autores es la importancia de basarse en el conocimiento científico a la hora de planificar el entrenamiento, aunque siempre con una mente abierta por el hecho de que no se trata de una ciencia exacta, sino que depende de múltiples factores que a menudo no podemos controlar. Por otra parte, destacan la importancia de guiarnos también por nuestra propia práctica y experiencia con determinados deportistas, ya que en ocasiones puede ser igual de importante que la propia ciencia. Para justificar estas reflexiones, realizan una revisión de los principales métodos, técnicas y diseños de investigación que se



han venido utilizando en los últimos años para la investigación dentro del campo del entrenamiento deportivo, desde los más empíricos hasta los más puramente científicos, reseñando sus ventajas e inconvenientes y remarcando la importancia de adaptarnos a cada deportista de forma individual y en función de las circunstancias. Tras exponer las tendencias actuales sobre Teoría del Entrenamiento Deportivo, destacan la importancia del pensamiento innovador y creativo del entrenador, fundamentándose en tres paradigmas: un enfoque positivista que privilegia la concepción biológica y constituye el análisis preponderante en el tratamiento de la Educación Física y el Entrenamiento Deportivo; un espacio

funcional-estructuralista que fuerza sus estudios en los esquemas de la Actividad Física y sus actores sociales con una orientación al método; y una tendencia desde la comprensión cultural de las formas de Actividad Física que legitima al humanismo como principio de su análisis.

En el segundo capítulo, los autores nos regalan una nueva definición de la carga de entrenamiento desde la experiencia práctica en el deporte de competición y basada en los apuntes de destacados investigadores: "Relación inversa entre el potencial de entrenamiento y la condición del deportista, es decir, es la reacción funcional de adaptación que ejerce el potencial de entrenamiento que genera efectos de entrenamiento y condiciona un determinado nivel de preparación deportiva". Además de definir este concepto, exponen los componentes de la carga tal y los efectos del entrenamiento como ya han sido descritos por numerosos autores como Weineck, Bompa, Groser, Navarro, Verkjoshansky o Platonov.

Los capítulos centrales del libro están dedicados a los principales métodos de entrenamiento deportivo, los cuales, estructurados a lo largo del tiempo, adoptan la forma de sistemas metodológicos y, curiosamente, abordan todas las direcciones físicas condicionales del entrenamiento deportivo, la fuerza, la resistencia y la rapidez, sin mencionar otra muy importante como lo es la flexibilidad, sobre

todo si tenemos en cuenta que se trata de un factor primordial de rendimiento deportivo en muchos deportes de alta complejidad técnica.

Por último, los autores dedican un capítulo a la estructuración y planificación del entrenamiento deportivo, insistiendo en que "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador", que debe estar lo más distanciado posible de la improvisación y muy próximo a la ciencia y la tecnología con el fin de lograr grandes resultados deportivos y prolongar la vida deportiva de los atletas, más aún dadas las exigencias competitivas de nuestros días. En este capítulo enumeran los principales

condicionantes de la planificación de la temporada y explican cómo diseñarla en función de los mismos y cómo elegir el modelo de periodización más adecuado en función de los puntos fuertes y los puntos débiles que estos modelos presentan. Finalmente, exponen su propuesta ajustada a las condiciones competitivas actuales en las que los deportistas se ven obligados a competir casi de forma ininterrumpida y basada en la estructura cíclica de Péndulo que planteaban en 1971 Aroseiev y Kalinin, lo que los autores adaptan y denominan "Campanas Estructurales". Una vez expuesta su propuesta la complementan con unas consideraciones finales sobre las formas de estructurar la

planificación del entrenamiento y la responsabilidad de "biologizar el entrenamiento" bajo la responsabilidad moral de la ciencia. Así mismo insisten en que un plan de entrenamiento es real siempre y cuando éste sea controlado y evaluado en su proceso. Por último, los autores exponen una secuencia metodológica para la confección de un plan de entrenamiento de forma muy detallada que, sin duda, facilita la comprensión de su tendencia a la hora de planificar el entrenamiento.

En resumen, se trata de un libro con una alta justificación teórica, aunque con una gran intención práctica, que pretende acercar la Teoría del Entrenamiento a la realidad competitiva actual.

BIBLIOGRAFÍA

Grosser, M. & Zimmerman, M. (1990). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. México: Martínez Roca.

Matveiev, L. (1990). *El entrenamiento y su organización*. Roma: Escuela de Deportes.

Navarro, F. (1997). *Bases biológicas y funcionales del entrenamiento deportivo*. Madrid: COE.

Platonov, V.N. (1988). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.

Tchiene, P. (1990). *El estado actual de la teoría del entrenamiento*. Roma: Escuela de Deportes.

Verjoshanski, I. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Martínez-Roca.