PubliCE, (PubliCE) 1997

Monograph

Periodización y Planificación del Entrenamiento Deportivo. Síntesis Bibliográfica

Norberto Alarcón[1]

[1]*Grupo de Estudio 757. Rosario. Argentina.*

Palabras Clave: mesociclo, macrociclo, microciclo, sesión

La periodización y planificación del entrenamiento deportivo, como área especializada de este, y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento Biológico, uno Pedagógico y un tercero Afectivo-Motivacional. El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo en aras del logro deportivo. Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico que literalmente desarrolla y consolida al homo-sportivus. El sustento biológico, el ciclo vital mas sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez. El megaciclo, considerado como la mas grande unidad de trabajo y de diseño en la Periodización Deportiva comprende estas etapas de la vida del "homus-sportivus" (Cagigal). El megaciclo denomina un periodo de tiempo tan extenso como el necesario para que un deportista pase por sus estadios de **iniciación, formación, consolidación, y protagonismo deportivo**.

Quienes conocen el comportamiento de los procesos de adaptación en lo biológico, y el desarrollo de los procesos agonísticos en lo pedagógico saben interpretar que la sumatoria temporal de aquellos estadios no puede en ningún caso abarcar menos de 8-10 años. La pauta cardinal de la entrenabilidad del ser humano es el Síndrome General de Adaptación, el hombre es entrenable porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de Arnoldt Schultz: estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobresolicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, en lo que constituye una megaestructura (megaciclo), teniendo en cuenta que esa planificación debe ser simple, sugestiva y sensible (Tudor Bompa), y que la modificación del plan no es indicador de debilidad del entrenador, sino, por el contrario, de que es capaz de observar, analizar y solucionar creativamente un inconveniente (N.G. Ozolín).

El megaciclo trazado cumplirá los siguientes objetivos:

- Formación y desarrollo del organismo.
- Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
- Aprendizaje de las técnicas.
- Desarrollo gradual de las cualidades físicas.
- Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Calificar deportivamente al individuo.
- Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
- Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.

- Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones limites.

Las edades de punto de partida para el diseño de los megaciclos, a menudo, tienen variaciones inesperadas, por lo que al talento no se lo debe desestimar nunca. Hay ejemplos de Oro olímpico a los trece años de edad, hasta una medalla de oro en tiro a los 65 años y una de plata a los 73 años.

Los factores a considerar son:

- Años promedio de entrenamiento regular, estudiado en campeones.
- Edad en la cual habitualmente se alcanzan los máximos rendimientos.
- Grado de talento y nivel de entrenamiento.
- Edad en que se comienza el entrenamiento ultraespecializado.

El entorno del grupo deportivo también influye biológicamente en la predisposición, dado que la convivencia en un ambiente positivo colabora a que la excitabilidad neuropsíquica precompetitiva sea la óptima y evite el nerviosismo extremo o la apatía de salida que suele caracterizar al individuo demasiado aislado en situaciones de tanta responsabilidad. Este clima de excitabilidad positiva, se pudo comprobar en la Villa Panamericana de Chapadmalal, en el equipo de Argentina, en los pasados XII Juegos Panamericanos, Mar del Plata '95.

Por ultimo y en términos de diseños de planes mas pequeños de entrenamiento, como lo son los macrociclos, mesociclos y microciclos, deberán tenerse en cuenta factores que garantizan o modifican el cumplimiento del plan, desde el rendimiento académico del deportista estudiante, hasta el entorno familiar y social, desde la infraestructura deportiva del estadio donde entrena hasta los medios de transporte que utiliza en los traslados pre y post competitivos, desde su relación con el cuerpo técnico, hasta su conocimiento reglamentario, del periodismo, público, situaciones adversas, etc..

El ser humano, y el deportista lo es, se siente mas seguro y cómodo en situaciones y lugares conocidos, y el sólo de conocer el lugar y las circunstancias donde se está, garantiza y acelera los procesos de adaptación, y permite dosificar con total precisión las cargas y procesos de recuperación en el entrenamiento y en la competencia.

CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Hay tres aspectos que caracterizan DICHA CONTINUIDAD a saber.

1° El proceso del entrenamiento ocurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, lo que determina que las mega estructuras a menudo tomen nombre de Megaciclo, Ciclos Plurianuales o Pluriciclos.

2° La influencia de cada entrenamiento "ulterior" se materializa en base a huellas del "anterior", por consiguiente, la relación intrínseca que tiene el carácter dinámico y ondulante de la adaptación biológica, ace que el planeamiento se conciba desde el megaciclo hacia la sesión entrenamiento y no a la inversa.

3° Los intervalos de descanso y los ciclos de restablecimiento, son interdependientes entre si y permiten capitalizar los esfuerzos realizados, mediante el fenómeno de la supercompensación, cuya concreción debe ser prevista y formar parte de las megaestructuras.

En síntesis, podemos indicar, parafraseando a L.P.Matveev, que los cambios positivos operados e el organismo, de carácter fisiológico, bioquímico y morfológico condicionados por el entrenamiento, se expresan en definitiva en la elevación de la capacidad de trabajo. Los intervalos de descanso deben ser preferiblemente frecuentes y cortos, que esporádicos y prolongados, pero siempre deben estar formando parte del llamado período de transición.

EL ESTADO DE FORMA DEPORTIVA

La "forma deportiva" es el estado de predisposición óptima para la consecución de los logros deportivos. Es un fenómeno polifacético caracterizado por los siguientes rasgos: Fisiológicamente, el atleta es capaz de ejecutar un trabajo a un nivel funcional tan alto que no es accesible en otro momento de ciclo. El costo energético se reduce y optimiza, gracias al elevado grado de coordinación. La dinámica adaptativa es más rápida, más perfecta, y la actividad motora en consecuencia más eficaz y mas eficiente. La ejecución mas eficiente del trabajo, hace que se aceleren los procesos de recuperación y

facilitan los mecanismos de restablecimiento. Psicológicamente, también se operan cambios significativos, destacándose el mejoramiento de las percepciones especializadas. Aumentan las manifestaciones creadoras del pensamiento táctico. Se incrementa el diapasón de esfuerzos volitivos, soportando mas tensión en ellos y por lo tanto en el nivel de exigencia. La predisposición agonística-emocional es mayor, aumenta el control y el equilibrio emocional. Se lo considera el período de las mas audaces intrepideces, basado en la seguridad de sus propias fuerzas, en pro de la consecución del "éxito".

EL MACROCICLO

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4-6 meses hasta un año, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadíos biológicos y pedagógicos que se corresponden. Ellos son, en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los períodos de entrenamiento. La fases son: **ADQUISICIÓN, MANTENIMIENTO y PERDIDA**. Los períodos: **PREPARATORIO, COMPETITIVO y DE TRANSICIÓN**.

Como en las fases de la forma deportiva inciden los fenómenos de adaptación para elevar las posibilidades funcionales de cada cualidad física, la adquisición del estado de forma, depende del tiempo que lleva hipertrofiar una cualidad, lo que hace que la biológica, adaptación mediante, determine la duración de las fases y por lo tanto la extensión y ubicación en el calendario competitivo, de los períodos de entrenamiento. A la fase de adquisición corresponden el período preparatorio general y el período preparatorio especial. A la fase de mantenimiento, corresponde el período competitivo o campeonato propiamente dicho. Y a la fase de pérdida, el período de transición.

Este último imprescindible, pues, dependiendo de la magnitud absoluta de las cargas, tarde o temprano en el macrociclo, el instinto de conservación y supervivencia, hace que si el plan no otorga descanso al atleta, los mecanismos y señales de alarma del organismo provocan una detención en el trabajo (ya sea enfermedad, ya sea accidente o apatía) desencadenando entonces que las mismas cargas que determinaron los logros se conviertan en determinantes del sobreentrenamiento y su consecuencia: la fatiga crónica y el agotamiento.

EL MESOCICLO

Esta es una estructura media, que como su nombre lo indica integra el macrociclo y a su vez esta formada por microciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microciclo de supercompensación. Se lo puede trazar en base a sus objetivos o numéricamente, y esencialmente, dentro de él, la dinámica de las cargas se plantea en un juego ondulante constante, donde se debe observar que ante un aumento de la carga fisiológico-orgánica, haya una disminución de la exigencia técnico-coordinativa y viceversa. La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar mu fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

EL MICROCICLO

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, pero que tradicionalmente, por organización académica y laboral de las personas, recala siempre en la duración de una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de "corrientes", "de choque", "de aproximación", "de supercompensación", "pre-competitivos", "de competencia", etc.

Su dinámica o forma de intercalarlos en la mesoestructura, esta condicionada por los siguientes factores:

- condiciones climáticas
- calendario de competencia
- fases de la forma deportiva
- nivel de formación general y especial
- carácter continuo del proceso de entrenamiento
- densidad de los estímulos (relación carga-recuperación)
- progresividad de las cargas

- variación ondulante de las cargas
- y el carácter cíclico y biorrítmico del entrenamiento.

LA SESIÓN

Es la estructura mas pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aún siendo la mas pequeña se subdivide en parte Inicial, Principal y Final o Conclusiva. La parte inicial comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del plantel, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho. La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices-coordinativos o los fisiológico-orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos. La parte conclusiva, por último, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como el sauna, el masaje, hidromasajes, etc.