

LONGEVIDAD ATLÉTICA Y PROCESO DE FORMACIÓN

Las temporadas atléticas son cada año más largas y los modelos clásicos de periodización del entrenamiento ya no son operativos. El modelo que sistematizó Mateviev fue un gran avance pero estaba más fundamentado en el sentido común y en la observación de lo que hacían muchos entrenadores que en la ciencia. Eran tiempos en que los atletas buscaba el punto de forma una o dos veces al año y la gran forma cada 4 años en los Juegos Olímpicos. Verjohanski en su momento lanzó puyas contra Mateviev alegando falta de rigor científico y de que la capacidad de adaptación de cada deportista no tenía porque estar necesariamente temporalizada igual que los ciclos del calendario competitivo. El modelo de trabajo en bloques de Verjohanski o los modelos ATR y la posibilidad de disponer de tecnología que permitiera medir muchas variables fisiológicas y biomecánicas permite organizar el entrenamiento de formas más adaptadas a las peculiaridades de cada deportista y a calendarios competitivos más densos. Uno de las máximas preocupaciones de los entrenadores es evitar las lesiones.



Solamente una minoría de atletas disponen de una genética que les permita acceder de manera natural a las exigencias del atletismo del siglo XXI: mucho entrenamiento específico, pocos ciclos de descarga y de descanso entre largos períodos competitivos. Otra consideración es que la capacidad para el rendimiento no siempre coincide con la de soportar de manera natural este ritmo de competiciones. El talento que se lesiona deja de contar en el panorama atlético.

¿Cómo se puede conseguir soportar las largas temporadas competitivas minimizando el riesgo de sesiones?

La mayor garantía para alcanzar un futuro atlético con un mínimo riesgo de lesiones es que al llegar al fin de la adolescencia hayan realizado un exhaustivo trabajo de formación general perfectamente planificado desde la iniciación, es decir satisfacer unas necesidades de formación que les proporcione una adecuada competencia motriz básica. A este trabajo general se le debe sumar otro trabajo específico que le fortalezca los puntos más vulnerables propios de las especialidades para las que potencialmente están más dotadas.



Hay talentos potenciales, grandes campeones de jóvenes que, al llegar al final de la adolescencia, se estancan o comienzan a sufrir lesiones que se desconoce las causas. En muchos casos las causas están en haber crecido con deficiencias del aprendizaje en la técnica y/o de haber seguido un inadecuado entrenamiento estructural y funcional. Este puede haber



sido tanto por exceso, por intervenciones inadecuadas o por omisión, por no recibir ciertos estímulos en el momento adecuado. Estas deficiencias generan “actitudes tóxicas” que pese a no crear limitaciones para el rendimiento a corto plazo ni signos de lesiones durante la infancia aparecerán sus efectos en etapas posteriores. El siguiente enlace se desarrolla el tema de las actitudes tóxicas.

<http://www.jriustrainer.com/sites/default/files/pdf/Conferencia%20Joan%20Rius%20Actividades%20T%C3%B3xicas.pdf>

Uno de los mayores errores para el futuro de un deporte como el atletismo es dejar a los jóvenes en manos de los técnicos menos formados y que cuando son muy pequeños se limitan a hacerlos jugar y a medida que crecen les aplican modelos de trabajo específicos más propios de los adultos, olvidando tanto las necesidades generales de crecimiento, como las específicas adecuadas a la edad. La valía de entrenador no puede ser medida, exclusivamente, por las marcas de sus atletas.

Al llegar a la edad adulta las deficiencias de formación se hacen evidentes y a medida que pasa el tiempo son más limitantes. El calendario de competiciones actual no da margen para ciclos de descarga, exige alcanzar y prolongar más estados de forma durante la temporada, mermando los períodos de descanso y regenerativos.

Paralelamente los efectos de las descompensaciones musculares, de correr con apoyos inadecuados, de las alteraciones posturales automatizadas en la infancia, es decir de las actitudes tóxicas, aflorarán antes y de forma más aguda.

Gran parte de estas actitudes tóxicas se derivan de no seguir adecuadamente los principios de aprendizaje, que se pueden agrupar en torno a llamados los “antiprincipios de la motricidad” que se presentaron en el VI Congreso mundial del deporte escolar, educación física y psicomotricidad de A Coruña, en noviembre 2016 a los que se puede acceder en el siguiente enlace:

<http://www.jriustrainer.com/sites/default/files/pdf/Antiprincipios%20de%20la%20motricidad.pdf>

De estos antiprincipios es interesante detenerse en el 8º, el “antiprincipio del éxito temprano no ponderado”. Cuando un joven alcanza unos resultados muy buenos a edad temprana se acelera el proceso de acceso a la élite y se “quema”. Se saltan etapas en la progresión a causa de haber obtenido resultados tempranos muy buenos. Se incumple el principio de reserva de adaptación, enunciado por Mader, según el cual es necesario conseguir en los jóvenes, las adaptaciones aplicando el mínimo estímulo eficaz a fin de no agotar prematuramente los recursos del organismo. Alcanzar grandes resultados de jóvenes, acelerando el proceso formativo, impide que alcancen a largo plazo su máxima capacidad potencial.

Conclusiones:

La necesidad del calendario atlético de prolongar cada vez más los períodos competitivos reduce el tiempo para el trabajo general y de regeneración. Esto es más fácil de conseguir con garantías so cuando los atletas alcanzan la madurez atlética gozan de una formación de base muy sólida. Esta formación debe estar planificada, tanto con vistas al rendimiento específico

como a un crecimiento sin puntos débiles estructurales ni de deficiencias funcionales que hagan al atleta más vulnerable.

Esto solamente es posible si los entrenadores de base están bien formados (o bien dirigidos) y si no se queman etapas buscando resultados a corto plazo.

Por su parte las federaciones deberían diseñar estrategias de seguimiento y motivación de los entrenadores de los más jóvenes, que fuesen más allá de las marcas y de los resultados obtenidos en los test cuantitativos.

Joan Rius Sant jriustrainer@gmail.com

Joan Rius Sant