



NOVAS IDEIAS PARA A PLANIFICAÇÃO DO TREINO DE NATACAO

Dr. Fernando Navarro Valdivielso.

fnavarrovaldivielso@gmail.com

(Los contenidos que aquí se plantean son parte del libro Navarro, Fernando; Oca, A.; Rivas, A. (2010). *Planificación del entrenamiento de natación y su control*. RFEN/Cultivalibros. Madrid)

Es imposible mejorar el rendimiento en cualquier especialidad si se entrena siempre lo mismo durante todo el tiempo. Si así fuera, el organismo se adaptaría al entrenamiento que se estuviera realizando y el rendimiento quedaría estabilizado mientras se mantuviese el mismo régimen de entrenamiento. El entrenamiento periodizado es, en esencia, nada más que un plan de entrenamiento que cambia las tareas de entrenamiento en un intervalo regular de tiempo. Numerosos estudios han mostrado claramente como los programas de entrenamiento periodizado producen mayores ganancias de rendimiento.

Los entrenadores, especialmente los de habla anglosajona, han adoptado el término de “periodización” como sinónimo de planificación. Fry et al, citando la influencia de Bompa¹, definieron la periodización en los siguientes términos: “Diversos tipos de entrenamiento que son enfatizados en las fases apropiadas del año de entrenamiento y en la carrera del deportista, en base a que el desarrollo de algunas capacidades son prerequisites para el desarrollo de otras y que las funciones neuromusculares, cardiorespiratorias, anatómicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y otras se logran progresivamente durante un periodo largo de tiempo”.

La periodización conduce, por tanto, a la modificación del entrenamiento dentro de unas pautas bien establecidas y basadas en la evaluación continuada del progreso en el entrenamiento. Como Fry y cols. señalan: “Facilita una estructura para incorporar periodos de elevados entrenamientos y regeneración en una proporción y volumen adecuados en el programa de entrenamiento”.

1. Opciones de organización de los contenidos de entrenamiento básicos, específicos y competitivos

Para facilitar la organización del entrenamiento y su planificación conviene agrupar los contenidos de entrenamientos en tres tipos de preparación (básica (PB), específica (PE) y competitiva (PC)). La integración de la PB, PE y PC en un periodo de tiempo determinado, sea cual sea su sistema de organización de las cargas de entrenamiento, pretende elevar el nivel de rendimiento competitivo de la especialidad. Esta posibilidad de incremento del rendimiento competitivo dependerá no solo de la duración del programa de entrenamiento en el que se integran los contenidos básicos, específicos y competitivos, sino también en la forma en cómo se distribuyen y en las características de las cargas de

entrenamiento que se apliquen. A este periodo de tiempo le denominaremos unidad cíclica de entrenamiento (UCE).

Así pues, supongamos que afrontamos la organización del entrenamiento en un periodo de tiempo determinado y que al final de dicho periodo está prevista la participación en una competición importante. Nos referiremos a este periodo de tiempo como *ciclo de preparación* (para la competición). En función de las posibilidades de la distribución del entrenamiento, podríamos plantear diversas opciones de organización del entrenamiento correspondiente al nivel básico, específico y competitivo (*figura 1*).

En la *figura 1* se ilustran cinco opciones que explicaremos a continuación:

- La **opción A** (*distribución simultánea, regular y compleja*) corresponde a una distribución típica del método simultáneo. Los contenidos de entrenamiento básico, específico y competitivo se prolongan a lo largo del ciclo de forma regular. La extensión en la atención a los entrenamientos de la PB, PE y PC obligan a un entrenamiento más complejo, con coincidencia de objetivos de entrenamientos en diversos momentos del ciclo de preparación. Esta opción es la utilizada para la *periodización clásica*.
- La **opción B** (*distribución secuencial y concentrada*) corresponde a una distribución típica del método secuencial. Los contenidos de entrenamiento básico, específico y competitivo se concentran a lo largo del ciclo de preparación, delimitando con claridad la secuencia en la atención a los entrenamientos más relevantes de la PB, PE y PC. La duración del entrenamiento de los distintos tipos de preparación se acorta significativamente ante la imposibilidad de sostener durante mayor tiempo cargas de entrenamiento concentradas. Esta opción es la utilizada para la *periodización por bloques*.
- La **opción C** (*distribución acortada simultánea, regular y compleja*), se puede considerar una variante de la *opción A* en la que se reduce el entrenamiento de los contenidos de entrenamiento de la PB, PE y PC en periodos muy cortos (4-5 semanas), manteniéndose el tratamiento complejo. En la medida en que se repite este tratamiento complejo de los contenidos básicos, específicos y competitivos durante el ciclo de preparación, el tipo de cargas aplicadas deberán ser más regulares que acentuadas.
- La **opción D** (*distribución simultánea, acentuada y compleja*) se caracteriza por la aplicación de ciclos cortos que incluye el tratamiento complejo de los contenidos de entrenamiento de dos tipos de preparación mientras se acentúa significativamente (sin llegar al extremo de carga concentrada) el entrenamiento del tipo de preparación conveniente en función de la situación en el ciclo de preparación. Esta opción es la utilizada en la *periodización por cargas acentuadas de ciclo largo*.
- La **opción E** (*distribución acortada simultánea, acentuada y compleja*) plantea la repetición de ciclos cortos con tratamiento complejo y simultáneo en los que cambia de forma consecutiva la acentuación de un tipo de preparación. Esta opción se utiliza en la *periodización por cargas acentuadas de ciclo corto (macrociclo integrado)*.

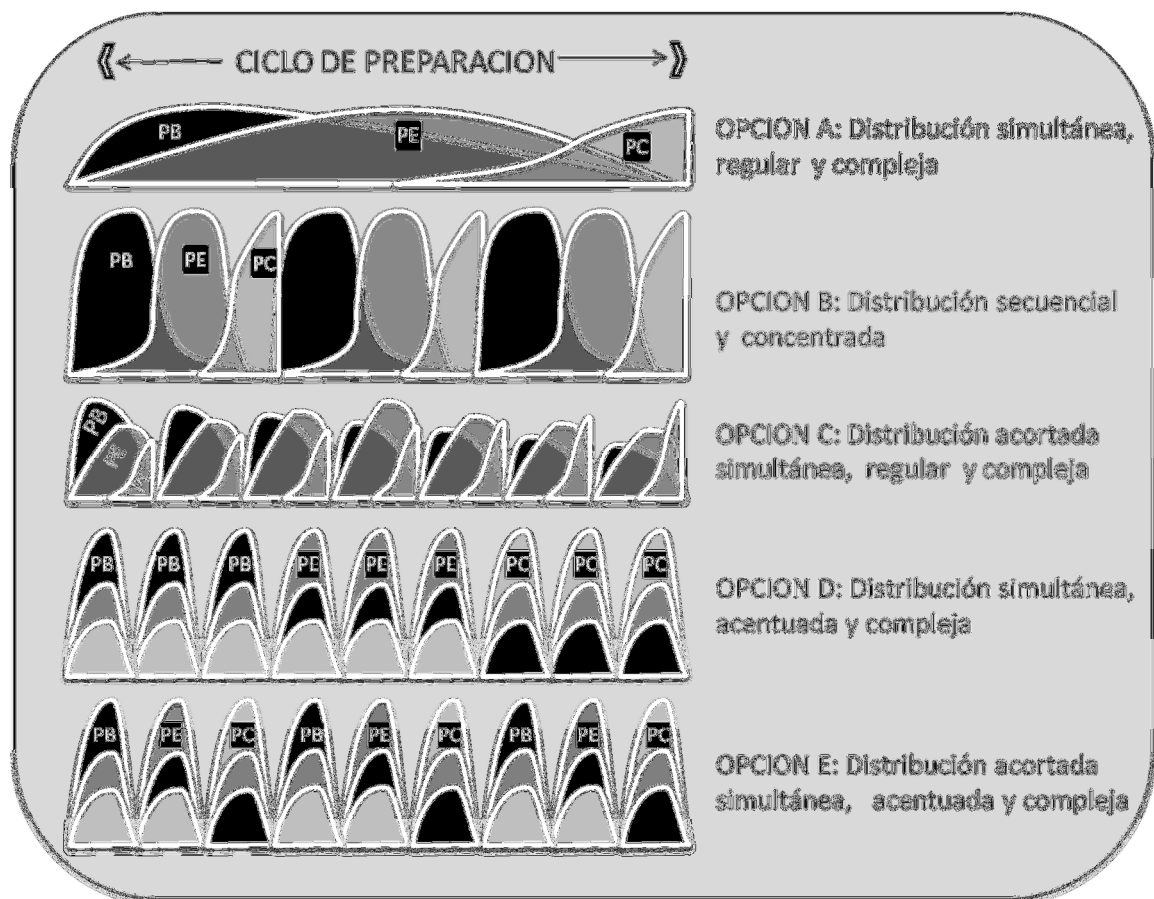


Figura 1. Opciones de organización de los contenidos de entrenamiento en la preparación básica (PB), preparación específica (PE) y preparación competitiva (PC).

Estas diversas opciones tienen como rasgo común el respeto al orden de la PB → PE → PC. Sin embargo, esta secuencia se puede completar en unidades cíclicas de entrenamiento (UCE) más cortas o más largas, dependiendo del tipo de organización de carga empleada (regular, acentuada y concentrada) y su método de distribución (simultáneo y secuencial). En la *figura 2* se identifican las UCE integrando los tipos de preparación en un marco. Puede observarse como la opción A y la opción D presentan una UCE más larga. En estos casos, la UCE equivale al ciclo de preparación. Indica ello que las posibilidades para competir en óptimas condiciones no se producirá hasta que no se completen los contenidos de entrenamiento que correspondan a los tres tipos de preparación de la especialidad del nadador. Sin embargo, el resto de las opciones señaladas muestran unas UCE más cortas. En todos estos casos, los nadadores pueden mostrar rendimientos competitivos más elevados que en las opciones A y D, siempre que lo relacionemos con el mismo tiempo del ciclo de preparación, que se justifican por el adelantamiento de la preparación específica y competitiva en el ciclo de preparación al realizar una UCE más corta. Se debe entender asimismo que a medida que se vayan sucediendo nuevas UCE las posibilidades de incremento del rendimiento serán mayores.

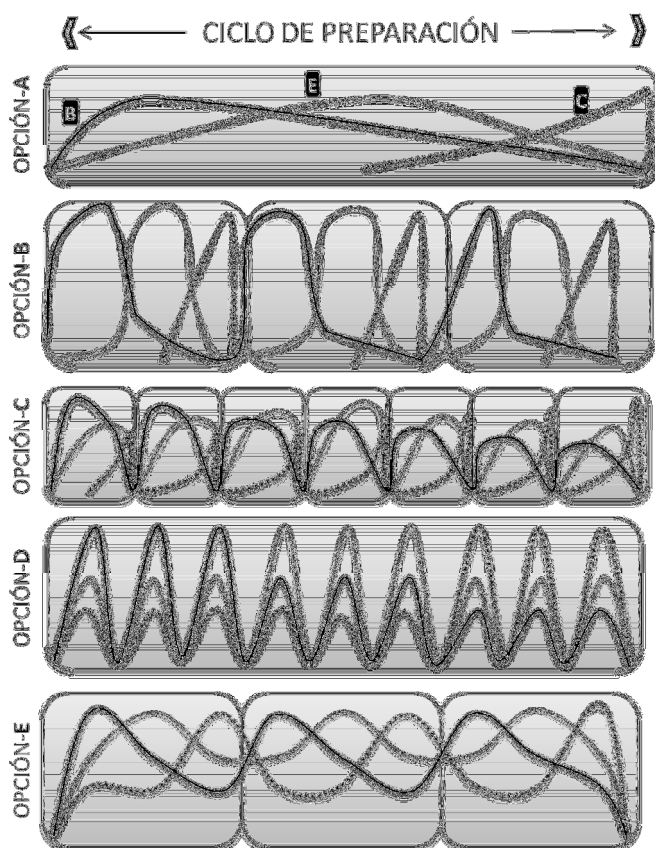


Figura 2. Distinción de las unidades clicas de entrenamiento (UCE) en las distintas opciones de organización de los contenidos de entrenamiento en la preparación básica (PB), preparación específica (PE) y preparación competitiva (PC).

Cada UCE debe reflejar no solamente el tipo de organización de los distintos tipos de preparación sino que también debe incluir los criterios básicos por los que se organizan los contenidos de entrenamiento que lo integran. Para ello, es necesario considerar:

- El agrupamiento de los contenidos de entrenamiento en los tres tipos de preparación.
- La relevancia de estos contenidos para su atención al entrenamiento. Los contenidos más relevantes serán los primeros que se organicen.
- La distribución de contenidos que se haya preestablecido en la UCE.
- Deben respetarse las condiciones de simultaneidad y secuencialidad

En la *figuras 3 y figura 4* se muestran dos modelos de UCE correspondientes a la Opción A y B respectivamente para un nadador cuya especialidad es la prueba de 1500 metros libres. En ambas modelos, se puede comprobar el agrupamiento de los contenidos de entrenamientos de los distintos de la preparación básica (PB), específica (E) y competitiva (C), destacando los que exigen mayor atención en el entrenamiento (con contorno en color blanco). La distribución de los contenidos preestablecido en la UCE que se presenta en la *figura 3* es la de la opción A (*simultánea, regular y compleja*). En la misma se han intentado respetar las condiciones de simultaneidad y secuencialidad para el entrenamiento de los contenidos que lo integran. Dichos contenidos se entrenan durante un tiempo prolongado (carga regular) y, en consecuencia, coincidiendo varios de ellos en el mismo tiempo, lo que exige afrontar la organización del entrenamiento atendiendo a esta mayor complejidad.

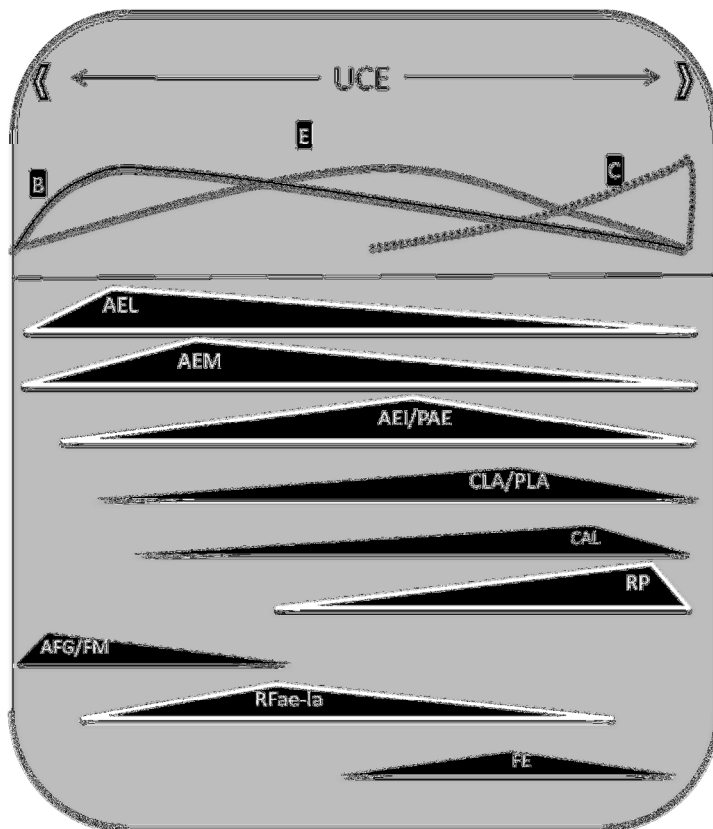


Figura 3.- Modelo de unidad cíclica de entrenamiento (UCE) en una distribución simultánea, regular y compleja (Opción -A) para la especialidad de 1500 metros libres.

La distribución de los contenidos preestablecido en la UCE que se presenta en la *figura 4* es la de la opción B (*secuencial y concentrada*). Como en el caso anterior, se han intentado respetar las condiciones de simultaneidad y secuencialidad para el entrenamiento de los contenidos que lo integran. Los contenidos de entrenamiento más relevantes de la especialidad de 1500 metros se entrenan durante un tiempo más corto y con un mayor volumen (carga concentrada). Los contenidos de entrenamiento menos relevantes no suelen tener la necesidad de concentrarse salvo que se estime que con la aplicación de cargas regulares no puedan lograrse las condiciones de adaptación esperadas. Asimismo, tras el cese del entrenamiento concentrado puede requerirse la continuidad de desarrollo o mantenimiento del objetivo de entrenamiento concentrado. En estas situaciones, el uso de cargas regulares podría estar justificado. En el modelo que se muestra en la *figura 4*, AEL y AEM se concentran durante 3-4 semanas y se continúan trabajando de forma regular en las siguientes semanas.

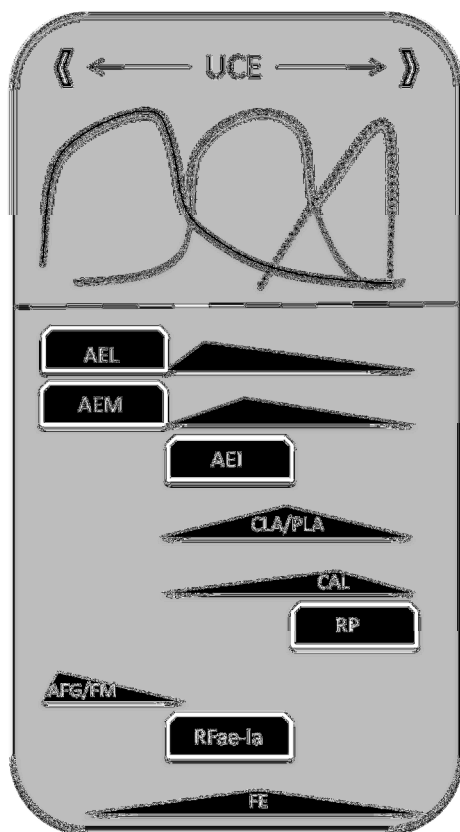


Figura 2.4. Modelo de unidad cíclica de entrenamiento (UCE) en una distribución secuencial y concentrada (Opción –B) para la especialidad de 1500 metros libres.