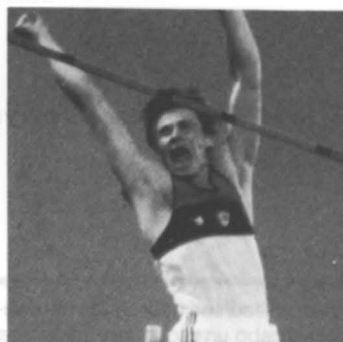


LOS CENTROS DE ALTO RENDIMIENTO

Joan Antoni Prat



La espectacularidad del récord de nuestros días ya no es como antaño, donde se disminuían cantidad de segundos o bien se aumentaban un gran número de centímetros. Hoy, los cambios que se producen son mínimos y teóricamente podemos pensar que nos hallamos más cerca del límite humano frente al esfuerzo; sin embargo, van cayendo de forma progresiva casi todas las marcas, aunque algunas se resisten a ser batidas, estableciéndose nuevas cotas de superación.

Todos asumimos que el deportista nace primero y se hace después, pero cuando analizamos cuál de los dos factores es más fácil de mejorar (manipular), observamos a simple vista el hecho de la formación del deportista como factor más simple, donde el técnico puede mejorar los contenidos de la planificación del entrenamiento y conseguir un mejor desarrollo, con logros de rendimientos superiores. Esta mejora en la planificación ha sido debida, fundamentalmente, a la utilización de nuevas técnicas contrastadas, y también a la aportación de las Ciencias del Deporte, que cada vez se están acercando más al deportista y al técnico, consiguiendo de esta forma un mejor conocimiento del "qué" es el ser humano frente al esfuerzo y de cómo debe trabajar para conseguir grandes adaptaciones, pudiendo de esta forma superar sus propias marcas.

Sujeto, primero; entrenador, entrenamiento, medios de apoyo, después. Son las piezas de un puzzle que en la mayoría de ocasiones existen pero no se interrelacionan, con lo que su influencia en pro del deportista es nula. Esto ocurre en un gran número de laboratorios de Ciencias del Deporte (Fisiología del Ejercicio, Psicología del Deporte, Biomecánica Deportiva, Ingeniería

Deportiva, Informática Deportiva y Metodología del Entrenamiento Deportivo) en donde los medios materiales y humanos son importantes, pero de donde huyen los técnicos y los deportistas por un simple hecho: no aportan nada o bien confunden a los propios interesados en un principio, pasando a ser Centros de Investigación en Deporte donde a quien menos se controla es al deportista.

Por consiguiente, la interacción del deportista, entrenador, medios técnicos, soporte científico, medios materiales, etc. debe restringirse a núcleos concretos y definidos donde sea factible la misma, aprovechando al máximo todos los recursos, dando origen a los Centros de Alto Rendimiento (CAR) o Centros de Entrenamiento en Europa, y en América del Norte dicha función se realiza o bien en Centros de Alto Rendimiento o bien en las propias Universidades, por tener un modelo parecido o igual a los Centros de Alto Rendimiento.

La función de los CAR es poner a disposición del deportista todos los medios humanos (técnicos, científicos y pedagógicos) y materiales, para que éste pueda desarrollar todas sus potencialidades al máximo y conseguir su más alto nivel deportivo. Sin embargo, para que ello sea posible, deben cumplirse tres premisas fundamentales en todo Centro de Alto Rendimiento:

1. Que los sujetos que accedan al CAR, tengan las potencialidades para llegar a ser élite deportiva.
2. Se deben poner a disposición del deportista todos los medios humanos, técnicos (entrenador preparador físico, fisioterapeutas, médico deportivo, etc.), científicos (biomecánico, ingeniero, psicólogo, metodólogo, fisiólogo); medios materiales (espacios de entrenamiento adecuados, elementos de medida y control del entrenamiento, laboratorios, etc.) para conseguir una mejor y más eficaz planificación del proceso de entrenamiento.
3. Crear un marco social adecuado que favorezca el deporte de élite y la consecución de grandes resultados.

Desarrollando estas tres premisas citadas, podemos abordar la estructura que tienen los Centros de Alto Rendimiento, aunque se pueden hallar diferencias y matices propios o peculiares de los países, zonas (Centros de Entrenamiento en Altitud) o bien deportes. Pero siempre

se han de cumplir estas tres premisas de sujetos, medios citados y marco social. Un Centro de Alto Rendimiento no es una instalación deportiva con un hotel simplemente como algunos pretenden, es algo más.

SUJETOS O DEPORTISTAS

Dos pueden ser los procesos a seguir en la inclusión de deportistas en un Centro de Alto Rendimiento: el primero se trata de SELECCIONAR, es decir, un proceso a corto plazo donde en función de los resultados técnicos del deportista, que además no tenga ninguna contraindicación médica o psicológica, pueda ingresar en un Centro. Este sería un criterio fundamentalmente técnico.

El otro proceso que puede seguirse, es mucho más costoso y se trata de detección de talentos deportivos. Este representaría un proceso a largo plazo en donde los criterios básicos para la inclusión de los deportistas en un centro, sería además de los resultados técnicos año a año, que el sujeto siguiera el perfil específico del deporte en cuestión (perfiles no claramente definidos por las diversas Ciencias del Deporte). Este proceso tiene una gran dificultad de realización, pero se debe aspirar a ello aunque hoy en día no hay consolidada ninguna fórmula única eficaz.

Por consiguiente, de los dos procesos mencionados, hoy por hoy nos hemos de basar en el criterio de selección pero estudiando técnicamente la evolución y desarrollo del deportista en función del rendimiento que ha obtenido cada temporada durante toda su vida deportiva y predecir matemáticamente cuál será la evolución de su marca frente al futuro, situando los objetivos que deberá lograr en el tiempo. Además de esta predicción, hay que hacer las valoraciones que nos puedan indicar contraindicaciones y también detecten el acercamiento a perfiles deportivos en concreto: ejemplo de ello sería: en maratonianos, el VO_2 , o bien el máximo aprovechamiento del O_2 , la fuerza explosiva en el saltador, etc.

Seleccionado el sujeto se inicia el proceso en un CAR en donde todo debe girar en torno a la actividad del deportista. Matveyev, expone de forma gráfica el proceso que debe seguirse para una orientación racional del entrenamiento:

El entrenador

Es la persona responsable de la programación del proceso de entrenamiento, siendo además el líder de todo el proceso y operación. Nada debe ocurrir sin su consentimiento y es el único que debe reportar con el deportista e interrelacionarse de forma directa. Es además responsable de transmitir la información o bien quien debe canalizarla hacia el deportista.

El Metodólogo del entrenamiento

Quizás sea para algunos una denominación nueva; su función es interrelacionar al técnico y al equipo científico. Es decir, su formación debe ser fundamentalmente especialista en Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo; analiza con los entrenadores las planificaciones y programaciones del proceso y hace que los equipos de soporte den respuestas válidas al entrenador. Es una pieza clave en el funcionamiento de un Centro, pues es quien recoge en primera instancia el problema o hipótesis de trabajo formulados por el entrenador y quien los debe capitalizar y poner en marcha al equipo científico (uno o varios departamentos) para obtener la respuesta que el técnico precisa.

EQUIPO DE SOPORTE

Estará formado por dos áreas de actuación diferenciadas: Una la asistencial, la otra de resolución de problemas del entrenamiento en general.

El área asistencial está formada por especialistas en MEDICINA DEPORTIVA, es decir facultativos que deben atender los problemas, lesiones, sobrecargas, etc. Su función es el diagnóstico, tratamiento y seguimiento del proceso que se haya desencadenado. La FISIOTERAPIA DEPORTIVA, llevada a cabo por especialistas cuya función es seguir el tratamiento marcado por el médico deportivo y ayudar a la recuperación del deportista. La PSICOLOGÍA DEPORTIVA puede actuar en algún caso en el área asistencial, cuando se detecta en el deportista un problema clínico que debe seguir un tratamiento adecuado.

El área científica está formada por especialistas en diferentes campos, denominados de forma común como CIENCIAS DEL DEPORTE. Su función fundamental es la búsqueda (RECERCA) de respuestas a las cuestiones o hipótesis que constantemente se formulan en el proceso del entrenamiento deportivo. Di-

chos campos son: FISIOLÓGICA DEL EJERCICIO, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, BIOMECÁNICA DEPORTIVA, METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO, INGENIERÍA E INFORMÁTICA APLICADA. La interacción de estos campos o departamentos específicos puede originar respuestas contrastadas de forma científica, que puede ayudar a mejorar el contenido del proceso que debe seguir el sujeto en su actividad deportiva.

He de hacer constar mi confusión en cuanto a la denominación de una especialidad de tercer ciclo universitario como es la MEDICINA DEPORTIVA, pues según el criterio de las Universidades de Estados Unidos y de Canadá, es fundamentalmente una especialidad asistencial, mientras que en el curriculum académico existente hoy en España, dicha especialidad es una mezcla de FISIOLÓGICA DEL EJERCICIO y MEDICINA DEPORTIVA. La diferencia entre las dos especialidades de tercer ciclo es en cuanto a la procedencia, ya que para Medicina Deportiva, sólo pueden ser licenciados en Medicina y para Fisiología del Ejercicio pueden tener acceso los licenciados en Educación Física, en Medicina y en Biología pues su función posterior será llevar a cabo valoraciones de las funciones orgánicas puestas en juego durante el ejercicio físico.

PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

La interacción de los deportistas, entrenadores, metodólogos, equipo asistencial y equipo de Ciencias del Deporte deben trabajar de forma específica e interrelacionada entre sí dentro del proceso. Para una mejor comprensión, obsérvese el gráfico siguiente:

Planificación: Se trata de la formulación de los objetivos que debe cumplir cada deportista. Estos objetivos deben ser marcados por estancias técnicas superiores al entrenador; es decir, que frente al deportista de alto rendimiento, quien debe marcar los objetivos es el director técnico de las federaciones respectivas o bien en su defecto el órgano técnico del Centro de Alto Rendimiento. Los objetivos de una planificación en Alto Rendimiento deben ser claros, precisos y, a ser posible, matemáticos o como mínimo mesurables; es decir: tal marca, cuando se trate de un deporte cuyo rendimiento se mida en magnitudes concretas; tal puntuación, cuando el resultado de-

penda del veredicto de varios jueces (Gimnasia Artística, por ejemplo); la clasificación de un equipo en un campeonato determinado o bien de un sujeto en una competición (lucha, boxeo, etc.). El proceso de formulación de objetivos no es una tarea que se lleve a cabo de forma aleatoria, sino que debe basarse en las premisas específicas de cada deporte, teniendo en cuenta el historial del deportista y sus clasificaciones específicas en los campeonatos precedentes y, a partir de todos estos datos, proponer los objetivos que deben conseguirse. Estoy convencido que en la mayoría de los deportes dichos objetivos pueden trazarse siguiendo un modelo matemático que relacione las marcas conseguidas por el sujeto en su historial deportivo, la evolución de las marcas a nivel nacional e internacional y poder trazar el pronóstico de futuro para el equipo o bien para el deportista. Este proceso será más preciso cuanto mayor sea el número de resultados precedentes que tenga el deportista en su historial.

PROGRAMACIÓN

Es la parte operativa del objetivo marcado. Establece el proceso real a seguir en cuanto a los ciclos de entrenamiento, a los macrociclos, a los microciclos, a las sesiones de trabajo, marcando los contenidos que debe tener el propio entrenamiento, donde se va a ejecutar, los medios necesarios para desarrollar cada una de las sesiones, las anotaciones que se deben observar en el entrenamiento.

Dicha programación debe responder a los principios de construcción del Entrenamiento Deportivo, en donde hay que tener en cuenta:

- La adaptación particular del organismo frente al esfuerzo.
- La especialización morfo-funcional del organismo.
- La relación entre la condición del deportista y la carga de entrenamiento.

- Las leyes del desarrollo deportivo en la maestría del sujeto.

Teniendo en cuenta todos estos factores, se debe desarrollar el programa, respondiendo en su estructuración a los diferentes macrociclos, en función del calendario de competiciones que establecen las distintas Federaciones y en donde hay que marcar muy claramente el macrociclo o bien la competición en la que se obtendrá el objetivo pre-

viamente marcado o impuesto. (Quizás muchos interpreten de forma despectiva la palabra OBJETIVO IMPUESTO, sin embargo, en el marco empresarial, el objetivo no lo marca quien programa sino un estadio superior en la organización; consecuentemente, en el deporte, el objetivo de cada deportista debe ser fijado con parámetros técnicos y no debe ser el propio entrenador quien lo marque sino un elemento planificador superior, sea la dirección técnica de la Federación respectiva, sea el propio Centro de Alto Rendimiento.

EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

Intervienen el entrenador, el preparador físico, y el equipo asistencial preciso. Los dos primeros aseguran el desarrollo de las cargas en el entrenamiento y el equipo de asistencia interviene en el proceso de recuperación o bien en cualquier problema surgido en la sesión de trabajo, siempre que sea requerido por el entrenador o bien por el propio deportista, con el consentimiento del entrenador a quien hemos calificado como el líder de la operación.

CONTROL

Viene marcado y efectuado por los diferentes departamentos que integran las Ciencias del Deporte y que son requeridos para un control específico frente al sujeto o bien frente al grupo deportivo. Por consiguiente, esta parte analizará, por un lado, las adaptaciones y mejoras conseguidas por medio del proceso de entrenamiento y, por otro lado, los resultados deportivos que va alcanzando el sujeto para observar si se cumplen o no los objetivos marcados y poder establecer o estudiar, tanto en un caso como en el otro, los factores que han hecho posible o no asumir el objetivo. Este es el aspecto importante de cierre del circuito denominado de Feed Back o de retroalimentación de todo un proceso que a simple vista puede parecernos trivial, pero que, en su desarrollo, lleva implícito un estudio profundo, veraz, crítico y objetivo que nos marque cuál es el camino óptimo que debe seguir el deportista en su preparación.

MARCO SOCIAL

En este apartado incluimos la forma de vida del deportista en el Centro de Alto Rendimiento, sus ocupaciones, su formación, su régimen de vida, sus relaciones con los demás, etc.

Uno de los factores de la planificación de un Centro es el régimen de los deportistas que lo integran. Este régimen puede ser:

- a. Permanente: realiza toda su actividad en el propio Centro en donde entrena y estudia o compagina sus estudios en otro centro.
- b. Mixto: realiza lo mismo que el anterior pero no pernocta en el Centro.
- c. Externo: sólo entrena en el Centro de Alto Rendimiento.
- d. Concentración temporal: periódicamente, cuando lo marque su federación, su entrenador, asisten al Centro para entrenar y hacer las valoraciones del proceso en un Centro.
- e. Seguimiento: deportistas jóvenes que por sus resultados o bien por características técnicas, biológicas, biomecánicas, etc. pueden llegar a ser deportistas de élite en un futuro (primer paso de la Detección de Talentos).

Régimen de entrenamientos. Normalmente hoy en día y dependiendo del calendario de competiciones deportivas, en muchas épocas del año el deportista se ve sometido a tres sesiones de entrenamiento diarias. Por consiguiente, hay que programar sus actividades de forma que sea posible dicha realización. Para aquellos deportistas que cursan estudios secundarios, algunos Centros de Alto Rendimiento, tienen Centro Docente que permite compaginar los horarios de estudio con los de entrenamiento, como es el caso del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat donde el Departament d'Ensenyament de la Generalitat, ha ubicado un centro de estudios secundarios. En otros Centros incluso tienen algún grado Universitario, como es el caso del INSEP de París donde el deportista tiene facilidad para poder seguir los estudios superiores de Educación Física y evitar grandes desplazamientos que no son compatibles con el horario tan apretado que deben seguir durante el día, pues hay que pensar y establecer el correcto equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación ya que es en ésta donde se adapta fundamentalmente el proceso del entrenamiento deportivo.