

El entrenamiento deportivo en el siglo XXI

Pedro Tomás Gómez Píriz. Editorial: Formación Alcalá



El proceso de entrenamiento está en permanente revisión, la búsqueda de los factores que determinan el rendimiento deportivo y la optimización de los mismos son objetivos presentes en el intento de elevar las prestaciones del deportista con el máximo nivel de eficacia.

Son tantas las variables que hay que controlar en el deporte, que la toma de decisiones sobre qué, cuándo, cómo y para qué entrenar, tiene su más alto nivel de expresión. De ahí, que conocer los indicadores o puntos clave de rendimiento de una modalidad deportiva y disponer de las herramientas necesarias para dar la mejor respuesta en cada momento, hace que la planificación y estructuración del entrenamiento sea un proceso dinámico, complejo y, a su vez, difícil de dominar.

El conocimiento es fundamental para poder ser eficaces y responder a las diferentes necesidades, pero debe ir acompañado de la sabiduría que aportan las múltiples experiencias de su puesta en práctica, en distintos contextos, con diferentes deportistas, múltiples metodologías..., siendo las habilidades

profesionales, adquiridas a lo largo de este proceso, fundamentales para extraer lo realmente relevante de cada situación y necesidad; de manera que permita elevar el rendimiento del deportista en su especialidad al amparo de la optimización de sus capacidades físicas al más alto nivel.

Es verdad que el entrenamiento se fundamenta en leyes y principios, como también lo es que, cada modalidad deportiva y cada deportista, se presenta como un escenario dotado de singularidad y en el que se generan muy diversas necesidades y micro realidades, que si se sincronizan de manera adecuada nos llevan al éxito y si no al caos.

En este apasionante proceso, los objetivos que definamos determinarán las decisiones que debemos adoptar para provocar los cambios deseados. De ahí, que debemos asociarlos a cada situación contextual y momento deportivo. El deportista tiene necesidades vitales que hay que cubrir, que permitirán establecer unos parámetros básicos de salud y que en función de los objetivos deberán relacionarse con altas exigencias de prestación. El binomio salud-rendimiento representa un referente permanente en cualquier proceso de planificación del entrenamiento, ya sea a largo, medio o corto plazo. Por ello, se debe procurar el incremento de las capacidades del deportista al más alto nivel sin comprometer su salud y esto requiere un adecuado dominio de las propuestas que se realicen.

El libro *El entrenamiento deportivo en el siglo XXI* ofrece un análisis en profundidad de las principales claves que permiten afrontar el proceso de entrenamiento del deportista de una manera integral. Se apoya en datos reales y casos prácticos que facilitan su comprensión y extrapolación a cada situación de entrenamiento. Con una adecuada selección de los fundamentos básicos se llega a su aplicación práctica, con un posicionamiento valiente, tanto de organización conceptual como de selección de los contenidos de mayor relevancia. Lo que facilita que tanto los lectores más expertos, como los que se inician en la materia, encuentren múltiples respuestas a problemas reales de entrenamiento, adecuadas a las necesidades actuales y a los avances producidos en estos primeros años del nuevo siglo.

El libro se fundamenta en el conocimiento aportado por la investigación científica, recogiendo estudios relevantes que avalan las propuestas que hace el autor. Se aboga por el concepto de entrenamiento integral, donde la participación de un equipo interdisciplinar es fundamental para conseguir los objetivos propuestos, entendiendo la resolución de los problemas desde un prisma real y compacto. Proponiendo una toma

de decisiones basada en la calidad y cantidad de información que aporta la propia competición y/o el entrenamiento, respetando al máximo la esencia de cada disciplina o los objetivos para cada deportista, siendo tres las variables esenciales de esta ecuación: deportista, disciplina deportiva y contexto de aplicación; de manera que se permita la mayor eficacia posible del trabajo realizado. De ahí que aspectos tan importantes como el control de las cargas de entrenamiento, basado en datos sobre la intensidad, el volumen o la densidad, se traten e interpreten con gran rigor y mimo, ajustándose a cada demanda de entrenamiento. Para ello utiliza herramientas de precisión que cada vez están más al alcance de todos, pero ofreciendo alternativas tecnológicas diferentes que permitan adaptarse a distintas necesidades y/o intereses. No se dan exclusivamente respuestas tipo, sino caminos para obtenerlas.

Resulta especialmente interesante el apartado dedicado a *cualidades motrices de fuerza*, en el que se pone de manifiesto la importancia de ésta como eje del resto de capacidades físicas. Determinando la capacidad para alcanzar el máximo rendimiento del deportista, al ser un elemento básico para preservar su salud, tanto en deportistas que buscan rendir al máximo como en la población en general. Las evidencias avalan su importancia en la mejora del rendimiento y de la salud en cualquier etapa de la vida. De manera que es importante y necesario su adecuado análisis conceptual, entendiendo y comprendiendo su esencia, conociendo sus manifestaciones y cómo proponerlas. Todo preparador debe conocer sus características y cómo trabajarla ajustándose a cada necesidad. Desde los factores que determinan sus posibilidades de desarrollo, hasta los diferentes métodos y medios para conseguirlo. Aspectos que son tratados con acierto y profundidad en este libro, proponiendo diferentes formas de evaluación e interpretación de los resultados en función de las orientaciones que se hagan de la práctica.

La exquisita formación del autor del libro, tanto académica como profesional, fundamentada en el dominio del método científico y en su puesta en práctica en diferentes escenarios, junto con el gran dominio de las habilidades que se le exigen a un buen entrenador, le ha permitido elaborar un documento de interés para cualquier profesional dedicado al entrenamiento deportivo en sus distintas vertientes. Los profesionales que entrenen en el ámbito del alto rendimiento deportivo encontrarán un documento de referencia, al igual que aquellos que se ubiquen en el ámbito de la salud, del entrenamiento personal, de la educación física, los que trabajen con niños, adolescente, adultos y/o adultos mayores, aportando fundamentos básicos a la vez que las propuestas que se pueden adecuar a los diferentes escenarios, avalándolo como un documento de gran interés.

Pedro es un apasionado de su profesión y eso queda patente en su trabajo, sin duda fruto de su trayectoria, de su tenaz dedicación y de todo lo que ha ido recogiendo a lo largo del tiempo. Su formación deportiva, como jugador profesional de fútbol, hizo que desde siempre buscara respuestas para mejorar, iniciando una completa formación para conseguirlo. De hecho tiene una excelente cualificación académica, que mejora día a día fruto de su dedicación a la investigación, a su labor docente en la universidad y formación de entrenadores, junto a su puesta en práctica al real escenario del entrenamiento, lo que ha permitido un cóctel que combina ingredientes de primer nivel y que ha trasladado con maestría a este libro, que a buen seguro satisfará los intereses de sus lectores. Conmigo lo ha conseguido.

Recensionista:
Juan A. Párraga Montilla
Universidad de Jaén