¿Qué demanda el regreso al alto rendimiento?

Por: Roberto Ramírez / JIT
21/07/2020

Aunque las alternativas aplicadas en casa garantizaron cierta actividad, los meses de confinamiento impuestos por la COVID-19 demandan que los expertos analicen a fondo las normas a regir para el regreso al alto rendimiento.

El Dr. C. René Romero, director del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano (CIDC), considera que la clave radica en «la lenta progresión en todos los indicadores del entrenamiento», y asegura que los colectivos técnicos nacionales reúnen las herramientas necesarias para asumir ese reto.

En busca de ampliar sobre esos y otros detalles, JIT le visitó en la instalación inaugurada el 21 de septiembre de 2016…

«Hablamos de progresión del volumen, dígase tiempo y repeticiones, así como de la calidad y la frecuencia de las sesiones, porque no se trata de entrenar siete días porque podemos, y sí de plantearse variantes para cubrir jornadas divertidas y efectivas», aseveró.

¿Qué consideraría imprescindible en esa línea?

Entre otros factores, la atención al aumento progresivo de las cargas y los procesos emocionales de los atletas, pues si bien es cierto que la actividad realizada en los hogares pudo tributar al sostenimiento de niveles cardiovasculares, también está claro que el sistema músculo esquelético se resentiría ante la inmediatez de altas exigencias, especialmente las articulaciones.

E**ntonces… ¿Cuál es el concepto que regirá en el retorno de nuestros atletas de primer nivel?**

Lo primero será sentar las bases de una correcta progresión y minimizar las opciones de futuras lesiones, lo que significa que la intensidad no será protagonista de los entrenamientos, sino que se trabajará a un 30-40 por ciento

de la aplicada cuando llegó la interrupción por la pandemia.

Por lo tanto, para las semanas iniciales recomendamos no estar pendientes al pulsómetro, ya que reflejará parámetros sorprendentes.

¿Durante qué período?

Este segmento, que podemos considerar de adaptación, será de entre 30 y 90 días de un trabajo a baja intensidad, centrado en la preparación general variada y el cultivo de motivaciones y la seguridad de la inteligencia emocional de los atletas, para más adelante asignar peso a la calidad.

¿La frecuencia?

También estará sujeta a una progresión, porque no debemos pasar de tres a siete sesiones de entrenamiento, sino que se impone mantener una relación adecuada entre estímulo (entrenamiento) y recuperación (descanso entre sesiones).

Además, para muchos atletas esta frecuencia estará limitada, más que por el nivel alcanzado, por la tensión de recuperar rápido lo perdido, un elemento que exige mucho del trabajo sicológico, también diseñado en coordinación con el Instituto de Medicina del Deporte.

¿El enfoque en ese ámbito?

Evitar el agobio, entrenar sin obsesión por la obtención de la forma deportiva perdida, para lo cual otra de las claves será alternar y/o variar los medios de la preparación y los ejercicios. Es normal que queramos entrenar todos los días, pero será importante introducir variedad, no solo corriendo, nadando, remando o con elementos de gimnasia aeróbica no agresiva, y tener en cuenta que los entrenamientos de fuerza serán vitales, tanto en este periodo como en los siguientes.

¿Qué precisiones añadiría desde la visión metodológica?

Recordar que entraremos en una fase de preadaptación —no a un ciclo introductorio— requerida entre otros aspectos de los servicios de las ciencias en aras de una alta precisión en el diagnóstico inicial de la preparación.

Será necesario un test de control del estado inicial, después de dos o tres semanas de haber comenzado. Los planes de entrenamiento resultarán individuales, con control personalizado. Habrá que asignar espacio a los ejercicios posturales, la flexibilidad y la movilidad articular. El trabajo aeróbico consumirá entre 20-30 minutos y se prestará especial atención al entrenamiento de fuerza, cuidando las intensidades individuales, con la seguridad y la salud como prioridades.

¿Algunos adelantos sobre las medidas generales concebidas?

Primero enfatizar en que se trata de una labor multidisciplinaria, forjada durante estos meses de seguimiento a las acciones asignadas por los colectivos técnicos y con la activa participación de las tríadas médicas, que son parte de esos, y a las que tocará valorar la posible aparición de síntomas y ofrecer las recomendaciones oportunas.

Igualmente hemos definido utilizar una muda de ropa limpia para cada sesión de entrenamiento, desinfestar y no compartir el material deportivo y mantener las medidas establecidas por el Ministerio de Salud Pública, lo que según las características de cada disciplina implicará el distanciamiento para tareas como caminatas, trotes o pedaleo, por solo mencionar algunas.

También se imponen medidas en el orden dietético y otras asociadas a los protocolos elaborados por la Dirección General de Alto Rendimiento del Inder, en apego a los de las federaciones internacionales.

¿A manera de resumen?

Estamos ante una difícil carrera en que nos jugamos mucho más que un resultado deportivo. Insistir en que lo imprescindible es la progresión, porque no será posible recuperar en una semana todo lo perdido a causa de la COVID-19, pero contamos con lo necesario para celebrar ese propósito.