

Ben Bright

### “El que fracasa al planear, planea fracasar” (proverbio)

La planificación es la base de todo esfuerzo para obtener buenos resultados en atletismo, pero a menudo los atletas la ignoran o le dedican poco tiempo. Los triatletas que cosechan más victorias, a menudo son también los mejores planificadores. Al final de cada temporada, antes de empezar el entrenamiento básico, trazan el plan para las próximas temporadas con ayuda de su preparador. Este proceso pueden y deberían seguirlo todos los atletas, independientemente de su experiencia o destreza. Los siguientes consejos te ayudarán a sacar el máximo partido del proceso de planificación:

#### **Marcar un objetivo:**

Lo admitamos o no, todos tenemos objetivos. Marcarse un objetivo realista es la primera fase del proceso de planificación. Los objetivos pueden consistir en metas de rendimiento específicas (tiempo o puesto en la carrera) o en un proceso (disfrutar de la experiencia de nadar en una competición en aguas abiertas, horas de entrenamiento semanales).

Si eres un atleta experimentado, probablemente podrás marcarte tus propios objetivos y trazar la mayor parte del plan por ti mismo. Si no tienes experiencia o te vas a enfrentar por primera vez a un gran desafío (un Ironman en un tiempo específico, por ejemplo), podría ayudarte el consejo de alguien que ya tenga experiencia en esa disciplina para saber si tus objetivos son realistas y cuál es la mejor planificación para lograrlos.

Márcate solo 2 o 3 objetivos de competición. Procura que sean simples y específicos. A continuación, márcate 2 o 3 objetivos de proceso para cada disciplina. Estos objetivos deben ajustarse a los objetivos de competición, como marcadores de tu progresión.

A algunas personas le gusta difundir sus objetivos y, en cambio, a otras les gusta mantenerlos en secreto. De una forma u otra, siempre es buena idea escribir los objetivos en algún sitio, para hacerlos reales y tangibles. Hay gente que prefiere no hacerlo por si fracasa, pero nunca se debe tener miedo al fracaso.

#### **Puntos fuertes y puntos débiles:**

Ahora que ya has definido tus objetivos, debes empezar a pensar en cómo lograrlos. Primero debes identificar tus puntos fuertes y débiles para diseñar un plan que te permita aprovechar el tiempo al máximo y te permita triunfar. Un buen punto de partida es repasar los resultados de competiciones anteriores.

Por ejemplo:

Tu objetivo es completar un triatlón de distancia olímpica en menos de 2 horas y 30 min. Puedes nadar en 30 min. y hacer la etapa en bicicleta en 75 min., pero normalmente la carrera a pie te lleva 55 min. Actualmente nadas 2 veces por semana, montas en bicicleta 3 veces por semana y corres 2 veces por semana. Al llegar a la fase de planificación final, sería aconsejable que aumentarás la frecuencia de tus sesiones de carrera a pie, practicando natación y bicicleta 2 veces por semana y carrera 3 veces por semana. Correr es tu punto débil, así que si dedicas más tiempo a esta práctica tendrás más oportunidades de lograr tu objetivo.

**Programa de competiciones:**

Un buen programa de competiciones es el siguiente paso de tu proceso de planificación. Este programa debe prepararte para la competición o competiciones en las que desees participar y ayudarte a llegar a lo más alto. Intenta participar en dos o tres competiciones diferentes antes de tu competición objetivo y utiliza estas pruebas para practicar las habilidades específicas que necesitarás en los eventos principales. Pero procura no competir con demasiada frecuencia. Debes espaciar los eventos para poder obtener buenos bloques de entrenamiento entre ellos.

**Tiempo y entrenamiento disponible:**

Ahora define el tiempo total que tienes por semana para entrenar y tu disponibilidad. Aprovecha al máximo el tiempo utilizando las horas de comida y los desplazamientos como oportunidades de entrenamiento.

Ten en cuenta también tus sesiones de entrenamiento específico o en grupo. Entrenar con un preparador o en grupo es una manera estupenda de mantener la motivación y obtener información externa sobre tus progresos.

Apunta toda la información en una hoja de cálculo.

**Programa de entrenamiento:**

Ahora ya puedes planificar tu programa de entrenamiento semanal. Utiliza toda la información recopilada (objetivos, puntos fuertes y débiles, programa de competiciones, tiempo y entrenamiento disponible) para establecer una rutina de entrenamiento semanal. Utiliza también una hoja de cálculo para organizar toda la información disponible.

Hazlo de manera simplificada al principio, introduciendo los días y horas de entrenamiento individual, y termina con una rutina semanal que te resulte efectiva. Cuando tengas tu rutina, podrás añadir detalles a cada sesión para saber a grandes rasgos en qué consiste cada una: intensidad, duración, lugar, en grupo o individual, etc. Como regla general, intenta no planificar muchas sesiones de alta intensidad seguidas. Identifica de 2 a 3 sesiones clave por semana y repártelas de forma que puedas recuperarte con sesiones más ligeras entre unas y otras. Cada 3 o 4 semanas, planifica una semana de ejercicio moderado para recuperarte adecuadamente y adaptarte al entrenamiento realizado, especialmente si el entrenamiento es muy intensivo. Utiliza tus dispositivos y software de entrenamiento para controlar tus progresos y haz pruebas cada 4 o 5 semanas para comprobar que vas por buen camino.

Ahora deberías tener un plan de entrenamiento específico e individualizado que te ofrezca las máximas posibilidades para lograr tus objetivos. Un buen plan nunca es rígido, así que analízalo y ajústalo sobre la marcha. Cuando adquieras más experiencia sabrás qué cosas funcionan o no en tu caso.

¡Buena suerte y pásatelo bien!