

Image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

Image not found or type unknown



**Liu Xiang está en excelente forma. ¿Llegará así a Londres? Autor: Getty Images Publicado: 21/09/2017 | 05:21 pm**

## Los secretos de la forma deportiva

Liu Xiang ya va por dos marcas de susto: 12,97 el 19 de mayo y 12,87 el sábado anterior. Todavía debe tener algunas apariciones en el resto del semestre. Dayron Robles, en cambio, aún no consigue ese [estado](#) añorado, pero: ¿significa que no estará «a *full*» para los Juegos Olímpicos?

**Publicado: Lunes 04 junio 2012 | 10:46:45 pm.**

**Publicado por: Abdul Nasser Thabet**

Confieso no haber siquiera imaginado la infinidad de interpretaciones y teorías acerca de ese término tan de moda en el deporte contemporáneo. A menudo escuchamos en boca de encumbrados «especialistas de esquina», cuestionamientos y análisis sobre el estado de no pocos atletas: «Fulano está en plena forma». «Mengano no la alcanzará hasta mediados de año». «Siclanejo llegó al tope y ahora solo mermará su rendimiento».

Sin embargo, ¿cuál es el secreto de la forma deportiva?, ¿cómo y cuándo se llega o se pierde dicha condición ideal?

La incógnita me asaltó después del electrizante tiempo alcanzado por el fenomenal vallista corto, Liu Xiang. Como ya saben, el chino detuvo los relojes en 12,87 segundos, igualando el récord mundial del cubano Dayron Robles, aunque no resultó válido por excesivo viento a favor. Pero, esto es noticia vieja.

La calentura llega tras las comparaciones e inquietudes de cientos de lectores y fanáticos, quienes desde cada calle de nuestro terruño o rincón de la Internet expresan sus valoraciones acerca de las posibilidades [del Lord del Guaso](#) en la venidera olimpiada, con sede en Londres.

Después del crono del hijo de Shangai casi todo el orbe se come las uñas, presagiando un nuevo tope histórico.

Y digo casi todo, sin absolutizar, pues muchos aseguran que nadie puede mantener el motor afinado por tanto tiempo: falta menos de dos meses para romper hostilidades bajo los cinco aros y algunos dicen que la gasolina no rinde tanto.

Permítanme entonces aclarar una serie de cuestiones sobre la forma deportiva, calzando mi opinión con el «*performance*» de Robles en el año más importante de su carrera hasta el momento (2008), y el rendimiento actual de Xiang. Aclaro antes que solo abogo desde el empirismo... no soy un experto.

Según los especialistas, la forma deportiva es relativa y su duración inestable. El rendimiento llega por el aumento acumulado de las cargas funcionales, como resultado de un proceso complejo de actividades guiadas por un plan.

A saber, existen tres fases fundamentales: la de desarrollo, la de conservación o mantenimiento, y la de pérdida.

El entrenamiento es, en términos generales, un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo, y depende de una serie de estímulos biológicos que implican una reacción orgánica, psíquica y afectiva.

Cuando se habla de la duración de la fase de mantenimiento (la que nos compete de acuerdo con nuestro análisis), se debe diferenciar la planificación tradicional de la planificación moderna. En el primer caso, la forma deportiva puede durar dos meses si se trata de una sola cima, y hasta cuatro meses cuando se trata de dos o tres. En la proyección actual, en cambio, la forma deportiva equivaldrá a una competencia principal: en 2012 son los Juegos Olímpicos.

Entramos pues en el pollo del arroz con pollo. Evidentemente, el chino ya está en la fase de conservación. ¿Cuánto tiempo pasará hasta que comience a decrecer su rendimiento?

No hay que ser Nostradamus para dilucidar que su cuerpo técnico lo tiene «to' pensa'o», como diría el cantautor William Vivanco. Por ende, a la justa londinense debe llegar como agua pa' chocolate y a punto de ebullición. ¿Usted cree lo contrario?

Comparto unos datos. En 2008 Robles bajó cuatro veces de los 13,00 segundos antes de ganar en la final olímpica con 12,93, el 21 de agosto. Primero lo hizo el 12 de junio (12,87 y tope universal), luego repitió la proeza el 27 (12,96). El 18 de julio logró 12,88 y cuatro días pasaron para que estampara 12,91. Después volvió a impresionar un par de veces más.

Coincidentemente, Xiang ya va por dos marcas de susto: 12,97 el 19 de mayo y 12,87 el sábado anterior. Todavía debe tener algunas apariciones en el resto del semestre. ¿Qué me dicen?

Dayron, en cambio, aún no consigue ese estado añorado, pero: ¿significa que no estará «a full» en Inglaterra?

Nada, que todo este rollo de la forma deportiva es bastante complicado y solo se corroborará una vez concluida la cita británica. Por el momento, usted tiene la palabra.

<http://www.juventudrebelde.cu/deportes/2012-06-04/los-secretos-de-la-forma-deportiva>