

# Por Qué no Funciona la Periodización

por Charles Staley

## La Periodización es interesante, no?

Si usted es como muchos pesistas, su exposición inicial al tema fue su primera confirmación de que levantar pesas es algo mucho más científico de lo que la mayoría del público piensa. Y, si es como yo, habrá experimentado un sentido visceral de justificación de su enfermiza pasión por un estilo de vida levemente infestado de carbonato de magnesio cuando comenzó a leer por primera vez sobre fases y ciclos y picos. Estoy en lo cierto?

Pienso lo mismo.

Pero el problema fue que, cuando usted comenzó a diseñar un plan periodizado para entrenar, le apuesto a que no funcionaba. Le apuesto eso, aunque quizás usted no quiera admitirlo, su viejo “que vamos a entrenar hoy”? funcionaba por el momento mucho mejor que cualquier otra cosa que se le haya ocurrido crear tras la cortina de hierro al Ministerio de Deportes Soviético en los `50 y `60.

Alguna vez se pregunto por que? Siga leyendo, si lo que se conoce como “periodización” nunca funciono para usted, este articulo le explicara el por que.

## **Problema #1: Planeamiento Regresivo Solo Funciona Para Atletas Competitivos**

Los atletas, por definición, necesitan un “plan regresivo” para (con suerte) llegar a un pico el día de la competencia.

Entonces, por ejemplo, digamos que voy a competir en levantamiento olímpico dentro de 23 semanas desde hoy. Asumiendo que uso un formato de periodización lineal, tengo 23 semanas para detallar cualquier número de fases que yo planeo utilizar.

Entonces se vería algo parecido a esto:

Fase de Hipertrofia: 6 semanas  
Fase de Fuerza Máxima: 6 semanas  
Fase de Potencia: 6 semanas  
Fase de Pico: 3 semanas  
Fase de Transición: 2 semanas



Ahora, no se sienta incomodo con la forma en que nombré las fases. Solo quiero que entiendan el concepto general, el cual es que hay una fecha de competencia cercana, y no me puedo dar el lujo de seguir una fase hasta que alcance una marca en particular (lo cual explicaré con mas detalle mas adelante).

Asumiendo que use una fase de hipertrofia en primer lugar (muchos atletas, incluyendo los levantadores de pesas no la usan), va a tener cierto limite de tiempo, no importa cuan bien o cuan mal lo haga durante esa fase. Luego tengo que pasar a otra fase.

Moraleja del Punto #1: Si usted no es un atleta competitivo, no se presione a usted mismo con limitaciones de planes regresivos

## **Problema #2: No Tener Marcas**

A esta altura ya debe ser obvio que no hay Marcas cuando usted usa un plan reverso. Usted solo debe esperar lo mejor. Ahora es cierto que los entrenadores inteligentes tratan de encuadrar las fechas de la competencia para sus atletas basándose en ecuaciones predictivas, pero es solamente una adivinación educada, como mucho.

La buena noticia es, cuando usted usa planes progresivos, usted *puede* darse el lujo de establecer marcas para cada fase de entrenamiento. Entonces, por ejemplo, su fase de hipertrofia podría ser la adquisición de 3 Kg. de nueva masa magra. Una vez lograda la marca, es tiempo de pasar a la siguiente fase.

Les daré ejemplos de fases y marcas mas adelante en el artículo, pero por ahora, aprenda a pensar en términos de resultados. Cuando usted planea una fase, que se espera lograr con esa fase? Y, como encaja en el cuadro general el logro de esa fase.

Usando mi propio ejemplo competitivo anterior, ganar 3 Kg. de masa magra me ayuda a realizar mi objetivo general? Si estoy tratando de pasarme a una categoría más alta de peso o si simplemente necesito mejorar mi composición corporal, una fase de hipertrofia es prudente. De otra manera, quizás no lo sea.

Moraleja del Punto #2: Si usted no es competitivo, siga con planes progresivos, donde las fases de entrenamiento están asociadas con marcas específicas, cuantificables que, una vez logradas, lo acercan mas a su objetivo a largo plazo.

### **Problema #3: Falta de Controles**

La periodización, como la mayoría de la gente la conoce, esta basada en los programas de identificación de talentos y moldes de Europa del Este. En la antigua Unión Soviética por ejemplo, testeaban regularmente chicos con varios índices que eran predictivos del éxito en eventos atléticos específicos

El modelo Soviético funcionaba muy bien en Rusia, pero transplantado a una cultura completamente diferente, no funcionaba para nada!



Cuando estaba trabajando en sociología durante el mandato Reagan, aprendimos algo llamado “Teoría Estructural”. La idea es que una “estructura” social (por ejemplo el crimen) solamente puede existir en una sociedad si conlleva completamente una “función” (por ejemplo, para justificar trabajos que refuerzan la ley). Cuando usted mueve una estructura a sociedades diferentes, no cumple ninguna función para nada.

La periodización clásica es justo un tema de esos. En las sociedades occidentales actuales, es muy difícil controlar las circunstancias confusas que todos tenemos que manejar: familia, trabajo, dinero, entrenador competente, falta de talento, etc. Cuando estas circunstancias pueden controlarse, el modelo de periodización clásica funciona muy bien.

Sin embargo, en defensa de la periodización clásica, debe notarse que el concepto básico de planear los entrenamientos para hacerlos objetivos y mensurables lo más posible, es extremadamente valioso. Por esta razón, el concepto de periodización general es una exploración que vale la pena para cualquier atleta o entusiasta del fitness.

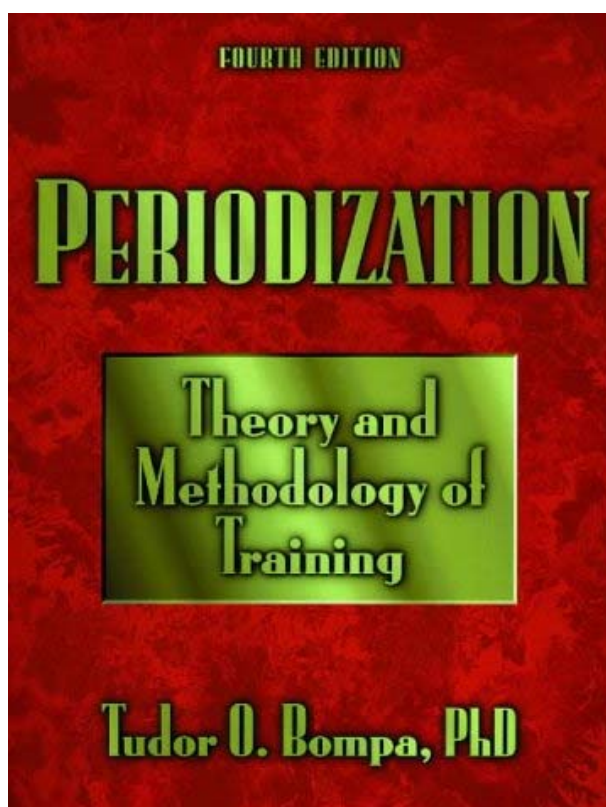
Moraleja del Punto #3: Si usted no vive en el bloque del Este, no trate de entrenar como los atletas del bloque del Este.

### **Problema #4: Malinterpretación de la Periodización Lineal**

El primer intento real con argumentos de organizar el entrenamiento en periodos específicos fue el científico deportivo ruso L.P. Matveyev en 1960. Es muy probable que de este trabajo pionero haya salido el concepto de periodización lineal.

Desde Rusia, el concepto de periodización rápidamente se extendió a países del bloque del Este, más notablemente Alemania del Este. Estos principios tempranos de periodización indujeron la creación de algunos textos pioneros (por ej: aquellos de Frank Dick de Gran Bretaña, y Dietrich Harre de la ex Alemania del Este) escritos en varios lenguajes incluido el texto clásico de Tudor Bompa.

Si no ha leído el texto de Bompa sobre periodización, debería hacerlo. Creo que Bompa no ha sido bien interpretado por mucha gente que no entendió la periodización “linear” que él detalla en su trabajo:



Y quizá esa sea su falla: es fácil llevarse la impresión de que cuando uno está en la fase de “adaptación anatómica” por ejemplo, uno está embarcado 100% en un “entrenamiento unidireccional”. Lo cual significa que usted estaría ignorando todos los demás medios de entrenamiento, tal como trabajos de fuerza máxima, hipertrofia, y potencia. El formato de periodización para fuerza en atletas de Bompa se ve más o menos así:

Fase Uno: Adaptación Anatómica

Fase Dos: Fuerza Máxima

Fase Tres: Conversión (a potencia, resistencia, o ambos)

Fase Cuatro: Mantenimiento

Fase Cinco: Regeneración

Algunas notas sobre su modelo de planeamiento:

- 1) Adaptación anatomica se refiere a series de baja intensidad, repeticiones altas (tipico entrenamiento en circuito) con el proposito de “adaptar la anatomia del atleta a un nuevo programa de fuerza” luego de completar un macrociclo previo (usualmente un ciclo de descanso o regeneracion). Esta fase tambien se refiere a *Preparación Fisica General* (PFG) en otros textos de periodizacion.
- 2) Bompá utiliza la fase de Hipertrofia antes de la fase de fuerza maxima en atletas que necesitan masa magra adicional.
- 3) La Fuerza Maxima es una habilidad motora “raiz” para el subsiguiente desarrollo de potencia muscular y/o resistencia.
- 4) Conversión se refiere a ir “cambiando” gradualmente a metodos que desarrollen la tarea motora deseada del atleta: potencia, resistencia, o ambas. Para el atleta de velocidad o fuerza, esta fase usualmente significa una conversión hacia la potencia, porque el ratio de desarrollo de fuerza (RDF) es crucial en deportes de alta velocidad.
- 5) Una vez la cualidad motora se ha desarrollado, la proxima fase se orienta a mantener esa habilidad durante el periodo competitivo.
- 6) Luego de terminar el periodo competitivo, el atleta se embarca en un corto periodo de regeneracion y/o rehabilitación.

(Ref: Bompá, T., *Theory and Methodology of Training*, 3<sup>rd</sup> Ed., © 1994, Kendall/Hunt, pp178)

Los criticos de la periodizacion lineal remarcan correctamente que cuando uno abandona una particular direccion durante varias semanas, las ganancias que se hicieron en esa direccion se van evaporando todas. Bueno, puedo estar equivocado, pero creo que Bompá nunca intentò que su trabajo se interprete de esa forma.

Esta claro que todos los buenos planes de entrenamiento tienen un grado de continuidad. Aun utilizando un modelo de planeamiento direccional por ejemplo, debe hacerse trabajo adicional de mantenimiento, aun cuando se haya logrado una marca en particular. Este grafico, adaptado de libro Teoria y Metodología del Entrenamiento de Bompá demuestra claramente las recomendaciones para trabajos de mantenimiento para fuerza maxima:

MONTH	DEC.	JAN.	FEB.	MAR.	APRIL	
Macro-cycle	1		2		3	4
OBJECTIVES	-Testing -General strength - Prepare the muscles, tendons, and ligaments for heavy load training		Maximum Strength		Power Maintain maximum strength	Power Maintain maximum strength

Ref: Bompa, T., Theory and Methodology of Training, 3<sup>rd</sup> Ed., © 1994, Kendall/Hunt, pp159)

Moraleja del punto #4: Al desarrollar una cualidad, esfuercese por mantener las otras.

Problema #5: La Mayoria de Atletas Tienen Metas mas Angostas que Usted

Un Sprinter de nivel elite puede tener la meta de lograr un tiempo muy especifico en 100 metros, lo cual lo clasificarà para los Campeonatos Mundiales.



ALL-PRO PHOTO

La meta de un levantador de pesas puede ser un determinado total (resultados combinados de arranque y envión) con cierto peso corporal en una determinada competencia en un determinado día.

Un jugador profesional de tenis puede ser ingresar al top 100.

Sin embargo, mucha gente—quizá incluyéndolo a usted—tiene objetivos más amplios, más generalizados que estos atletas. De hecho, ser más grande, o más fuerte, o más magro es muy común, quizá sean metas universales en la población masculina no-atleta. Y en términos de salud y funcionalidad a largo plazo, es una excelente meta en mi mente.

Pero no trate de aplicar modelos de periodización tradicional para lograr estas metas! Se verá muy desilusionado.

Moraleja del punto #5: No utilice métodos especializados cuando sus metas son generales.

### **En Busca de Soluciones: Un Modelo de Planeamiento Lineal con Marcas**

Lo que sigue es un modelo hipotético basado en un modelo de planeamiento-lineal empleando ambas cosas, desarrollo y mantenimiento de marcas. Es un enfoque de “modificación lineal” que reconoce la importancia del entrenamiento anual y todas las cualidades motoras necesarias/deseadas (por ej: fuerza máxima).

Escenario Hipotético: Usted es un serio y experimentado señor con las pesas pero no un atleta competitivo. Sus metas incluyen ser más fuerte, grande y magro, pero también le asaltan episodios recurrentes de pinzamiento de hombro y síndrome de banda IT.

Modelo de Periodización: Si usted *fuera* a utilizar periodización lineal, las fases que usted utilizaría serían Adaptación Anatómica (AA), Hipertrofia, Fza Max, y luego Conversión seguido de fase de Regeneración.

Esta secuencia tradicional de ciclos realmente tiene sentido porque cada ciclo prepara al cuerpo para el siguiente.

Pero los problemas aparecen cuando usted literalmente y ciegamente sigue el protocolo sin ningún pensamiento del potencial decaimiento de la cualidad motora específica ( si no se hace trabajo todo el año para mantenerla). Esta es la primera razón para mantenimiento de marcas: asegurarse que una cualidad motora específica/habilidad no se vaya de vacaciones mientras usted está ocupado entrenando otra.

### **Fase Uno: Integridad Ortopédica/Adaptación Anatómica**

Resultados Buscados: La habilidad de entrenar duro con poco o nada de dolor y sin exacerbar los síntomas actuales de cadera (banda IT) y hombro.

Marca a Desarrollar: Disminuir el ratio-O (menos de 2/5)\*

\*Ratio-O: El Ratio-O, o “Ratio Ortopedico” es una escala subjetiva de 1 a 5 donde un “1” representa sin dolor ni disfuncion ortopedica y un “5” significa mucho dolor y disfuncion. Dicho de otra forma: usted esta lesionado!

Esta escala tambien puede modificarse del 1 al 10 si le resulta mas facil para su cabeza. De la forma que sea, debe tener sentido porque es *su* escala. Este Ratio-O debe ser parte de *cada* pesista si el o ella desean entrenar muchos años.

Mantenimiento de Marca: N/D\*

\*Como esta es la primer fase de la secuencia, no hay cualidades de fases previas para mantener.

### **Fase Dos: Hipertrofia**

Resultados Buscados: Ganar Masa Muscular Magra(MMM) sin adquirir grasa corporal significativa ( un ratio de ganancia 70/30 musculo/grasa es considerado saludable y realista por los expertos en nutricion tales como el Dr Lonnie Lowery).

Marca a Desarrollar: Aumentar la MMM actual 2,5 kg ( esto equivaldría a 3 o 4 kg en la balanza. Las mediciones con calibre pueden tomarse antes, durante y después de la fase de hipertrofia para comprobar que se gano mas masa muscular que grasa).

Marca a Mantener: Mantener el Ratio-O de 2/5 o menos. A fin de lograr esta meta, se necesitan algunos ejercicios de prehabilitacion/rehabilitacion para poder seguir con el programa mucho junto con cualquier trabajo de movilidad y tejido blando.

### **Fase Tres: Fuerza Maxima**

Resultados Buscados: Aumentar la Fuerza Maxima de ejercicios claves: Sentadillas y Press de Banco.

Marca a Desarrollar: Mejorar la Sentadilla y Press de Banco 5% cada uno.

Marca a Mantener #1: Mantener la MMM (mantener al menos 2 kg del nuevo músculo conseguido en la fase de hipertrofia).

Marca a Mantener #2: Mantener el Ratio-O en 2/5 o menos. A fin de mantener esta meta seran necesarios algunos ejercicios de prehab/rehaz para mantenerse en el programa junto con trabajo de movilidad y tejido blando.

### **Fase Cuatro: Potencia o Fuerza-Velocidad**

Resultados Buscados: La habilidad de expresar fuerza maxima mas rapidamente.

Marca a Desarrollar: Salto Vertical

Marca a Mantener #1: Mantener el 90% de la fuerza maxima desarrollada en la fase anterior. Ejemplo: si usted comenzo con sentadilla con 165 kg y mejorò hasta 172,5 kg durante la fase previa de fuerza maxima, la meta serà ser capaz de usar al menos 170 kg al final de la fase de potencia o fuerza-velocidad.

Marca a Mantener #2: Mantener la MMM (mantener al menos 1,5 kg de nuevo músculo ganado en la fase de hipertrofia).

Marca a Mantener #3: Mantener el Ratio-O en 3/5 o menos\*. De nuevo, quizà necesite ejercicios de prehabilitacion/rehabilitación para mantenerse con su plan saludable, como así tambien trabajos de movilidad y tejidos blandos.

\* Idealmente, queremos mantener un Ratio-O de 2/5 durante el macrociclo, sin embargo, la logica y la experiencia nos dicta que a medida que otros objetivos de entrenamiento van tomando parte principal, otros tienden a decaer. Sin embargo, la idea conceptual principal es que usted no permita que estas cualidades desaparezcan *del todo*.

Aquí tenemos una tabla ejemplo, para organizar todo lo que dije mas arriba:

	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
	Integridad Ortopedica (IA)	Hipertrofia (Ser Grande)	Fuerza - Maximal (Fuerte como un toro)	Fuerza- Velocidad Ser Rápido
Resultados Buscados	↓ Dolor de hombro y cadera, ROM completo	↑MMM sin grasa excesiva	↑1RM de Sentadilla y Press de Banco	Recuperarse de las fases previas
Marca a Desarrollar	Ratio-O de 2/5 o menos	Ganar 3 kg de MMM Poiblemente 5 a 6 kg en la balanza	Aumentar 5% o mas en 1RM de Sentadilla y Press de Banco	↓Ratio-O y aumentar el deseo de volver al gim.
Marca a Mantener	N/A	Ratio-O 2/5 o menos	Ratio-O de 2/5 Mantener el aumento de MMM de 2kg	Ratio-O 3/5, Mantener el 90% del aumento de MMM.

Lapso de Tiempo	Dependiendo del Logro de Metas, cualquiera entre 1 y 4 semanas	Depende del Logro de Metas, cualquiera entre 6 a 12 semanas	Depende del Logro de Metas, cualquiera entre 4 a 12 semanas.	Depende del Logro de Metas, cualquiera entre 1 a 2 semanas
-----------------	--	---	--	--

## Problemas Potenciales/Fallas

Varios problemas posibles pueden aparecer en cualquier tipo de programa de entrenamiento entonces es importante saber que hacer cuando las cosas no funcionan como usted las planeo. Aquí tenemos algunas preguntas y respuestas que pueden ayudar.

### 1. Que pasa si no logro la marca deseada para cada fase?

En ese caso, necesita revisar su(s) meta inicial y decidir si fueron realistas en primer lugar y si realmente o no diseño el entrenamiento correcto, comida, rehabilitación, stretching, etc, para lograr esas metas.

Si personalmente usted no tiene el conocimiento o capacidad de resolver el problema, busque ayuda de alguien. Esto incluye cualquier personal trainer, terapeuta kinesiologico, o nutricionista, o entrenador de fuerza o un entrenador de levantamiento Olimpico de pesas, en cuestiones de entrenamiento/nutricion.

Las mentes mas brillantes en este campo han llegado alli haciendo toneladas de preguntas. Aquel que piensa que sabe todo no sabe nada. Haga preguntas y comience a mejorar!

### 2. Que pasa si mi Ratio-O aumenta en cada fase?

Si su Ratio-O aumenta en cada fase durante las sesiones de entrenamiento puede deberse a numerosos factores. Precalienta usted lo suficiente? Es buena su tecnica? Esta preparado mentalmente para la sesion? Lleva un estilo de vida saludable y acorde a lo que desea conseguir?

Muchas personas son muy lesivas con sus cuerpos por cuestiones ocupacionales como estar sentados todo el dia sin tener pausas durante movimientos repetitivos tales como tipear o hacer su profesion. Los odontologos por ejemplo, se doblan todo el dia hacia su izquierda mirando bocas de pacientes y luego terminan con serios desbalances que pueden interferir con su entrenamiento de sentadilla y producir dolores notables. El problema no es la sentadilla per se, sino la falta de conciencia durante sus actividades tipicas diarias.

Vuelvase mas consciente de sus habitos corporales recreativos y laborales y vea si puede eliminar y/o reducir stress innecesario. Su Ratio-O puede verse mas afectado por sus actividades extra gimnasio que intra gimnasio!

### 3. Que pasa si logro mi meta(s) rapidamente?

Entonces tiene suerte y es afortunado. En este caso tiene dos opciones: 1) puede continuar algunas semanas con esta fase y trate de lograr mas progresos, o 2) puede pasar a la fase siguiente. Tambien puede ser que haya puesto metas relativamente faciles y deba aumentar sus expectativas un poco mas alto.

### **Conclusión**

Espero que con este articulo, haya podido devolverle su fe en el concepto de periodizacion.

Además, ahora usted comprenderá mejor por que la periodizacion tradicional del Bloque del Este puede no ser la forma más efectiva de programar entrenamientos para el promedio de gente que no compite ni son entusiastas del levantamiento de pesas.

Finalmente, los conceptos de planificación reversa y continua deben alterar profundamente la forma en que usted ve la programación de su entrenamiento, el cual debe resultar en un entrenamiento más efectivo y eficiente!

### Sobre el Autor

Charles Staley, B.Sc., MSS: His colleagues call him an iconoclast, a visionary, a rule-breaker. His clients call him "The Secret Weapon" for his ability to see what other coaches miss. Charles calls himself a "geek" who struggled in Phys Ed throughout school. Whatever you call him, Charles' methods are ahead of their time and quickly produce serious results. His counter-intuitive approach and self-effacing demeanor have lead to appearances on NBC's The TODAY Show and The CBS Early Show. Find Charles online at <http://www.charlesstaley.com/>.

(Traducción al español: Dr. Javier J. Sáez)