



ASOCIACION DE PSICOLOGIA  
DEL DEPORTE ARGENTINA  
Fundada en 1992

## ¿Qué es la forma deportiva?

**Profesor Néstor Trepode**

**Prof. en Ed. Física U.N.L.P.**

**Entrenador personal**

**Argentina**

**[nestor\\_trepode@hotmail.com](mailto:nestor_trepode@hotmail.com)**

Hemos oído que es importante “estar en forma”, “lograr la forma”, pero realmente, ¿Qué es lograr la forma deportiva?

Para el Prof. L.Marvéiev: *“La forma deportiva es el estado de predisposición óptima(el mejor) para la consecución de los logros deportivos, que es adquirida por el deportista debido a la correspondiente preparación en cada escalón del perfeccionamiento deportivo.”* Es un fenómeno polifacético que va desde la capacidad de ejecutar un trabajo muscular específico hasta tener una predisposición emocional especial para las competencias.

En nuestro diario entrenar notamos que la persona desea “estar en forma” y esto no es tan sencillo como se afirma muchas veces.

¿Cómo desarrollar la forma deportiva?



Para desarrollar la forma deportiva tenemos que tener en cuenta sus tres fases: adquisición, mantenimiento(estabilización relativa) y pérdida temporal de la misma.

El Prof. Platonov, nos dice que en la fase de adquisición, el atleta aumenta las posibilidades de sus principales sistemas funcionales, en la fase de estabilización se hace intervenir el entrenamiento específico que determina el resultado deportivo.

Como la finalidad del ciclo anual de entrenamiento es el de dominar la aparición y el mantenimiento de la forma deportiva, cada fase del mismo está relacionado con una fase de la forma, ej: el período preparatorio corresponde a la fase de adquisición de la forma deportiva, el período de competición a su estabilización y el período transitorio a su pérdida momentánea.

Esquemáticamente sería así:

Forma deportiva	Fase de adquisición	Fase de estabilización	Fase de pérdida momentánea
Ciclo anual	Período preparatorio	Período de competición	Período transitorio

Es todo un arte lograr la forma del deporte en el atleta y/o alumno en el momento óptimo. Para ello es necesario una planificación personal teniendo en cuenta las características del alumno y la capacidad del entrenador, ya que si por un lado se adelanta el proceso o se lentifica, lograremos la forma antes o después del tiempo requerido lo que nos llevará indeclinablemente al fracaso en la periodización

Para culminar quisiera recordar y resaltar en esta época de palabras “altisonantes”, que es necesario recurrir a los conceptos “viejos” del entrenamiento si deseamos comprender los “nuevos” y vislumbrar los del futuro.

Para seguir leyendo:

Matvéiev, L. El proceso del entrenamiento deportivo. Ed.Stadium

Platonov, N.V. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Ed. Paidotribo. 2da. Ed.