



Foto: Hoka.

# PLANIFICACIÓN EN *TRAIL RUNNING*

## Progresando en base a la especificidad

El *trail running*, como deporte de resistencia que es, tiene ciertos aspectos y se rige por principios de entrenamiento que son coincidentes con otros deportes análogos. Sin embargo, como cualquier deporte, tiene una lógica interna y unos rasgos específicos que son importantes a tener en cuenta a la hora de programar. En este artículo, desgranamos algunos y su integración dentro de la planificación de entrenamiento especialmente en el medio o largo plazo.

Arcadi Margarit. Ldo. en CAFyD. Entrenador de Alto Rendimiento. Entrenador de corredores de montaña. Máster en Readaptación y Prevención de Lesiones. Postgrados de Trail Running en UDIMA y UFV. Profesor del Máster de Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos (UM)  
- [www.amtraining.es](http://www.amtraining.es)

En los deportes de resistencia, dos de las premisas básicas a la hora de planificar son ir progresando a lo largo de la temporada «de lo general a lo específico» y «de las debilidades a las fortalezas». Es decir, a medida que se acercan las competiciones principales, 1) lo específico (lo que más se parece a la competición) gana relevancia frente a lo general (lo que menos se parece) y 2) las fortalezas se trabajan más y se tratan de explotar frente a las debilidades, que suelen trabajarse más lejos de competición. Esto son consignas que, especialmente desde la lógica y el empirismo, están arraigadas y se han aplicado en el proceso y la planificación en deportes de resistencia. De esa manera, se tienen en cuenta tanto los requerimientos, demandas y exigencias de competición como, en parte, la individualidad del corredor/a.

Este «juego de balanzas» o peso de algunos «actores», además, se mostraría a diferentes escalas, no solo durante la temporada. Por ejemplo, también durante una vida deportiva o mirándolo desde el desarrollo desde edades más tempranas: más peso de habilidades coordinativas, del multideporte, de los requerimientos generales y del «educar» en la competición en edades inferiores vs. mayor peso del volumen, de la especialización deportiva, de la especificidad, de la competitividad... en edades más adultas, son aspectos que varían en la balanza según se avanza en el desarrollo y crecimiento deportivo.

En definitiva, progresar en contenidos, en naturaleza, en orientación y en magnitud de la carga y de la tarea parece lógico. Además, toda programación a largo plazo tiene en cuenta, especialmente, tres principios fundamentales: el de continuidad (que haya las mínimas interrupciones en un proceso), el de progresión (incremento paulatino de las cargas) y el de especificidad (que las tareas se asemejen, al menos progresivamente, a las demandas del deporte en el que se quiera mejorar). Y es que, más allá de la metodología, tipos de planificación, etc., el respeto a los principios de entrenamiento es la base; sin eso, lo demás carece de solidez.



**Figura 1.** Posible progresión en cuanto a peso de contenido durante una vida deportiva.

De cualquier modo, podríamos decir que tres son los aspectos más relevantes que pueden condicionar los modelos, estrategias y decisiones que se toman a la hora de planificar:



Foto: Hoka.

### 1. Objetivos generales vs. específicos

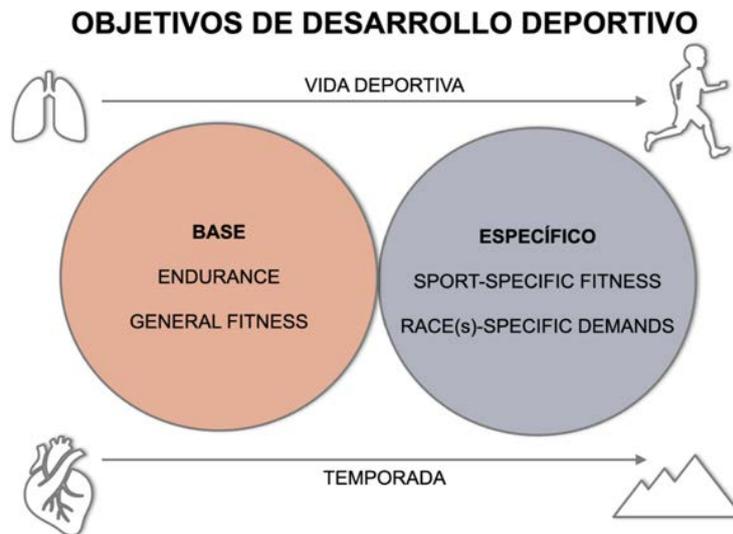
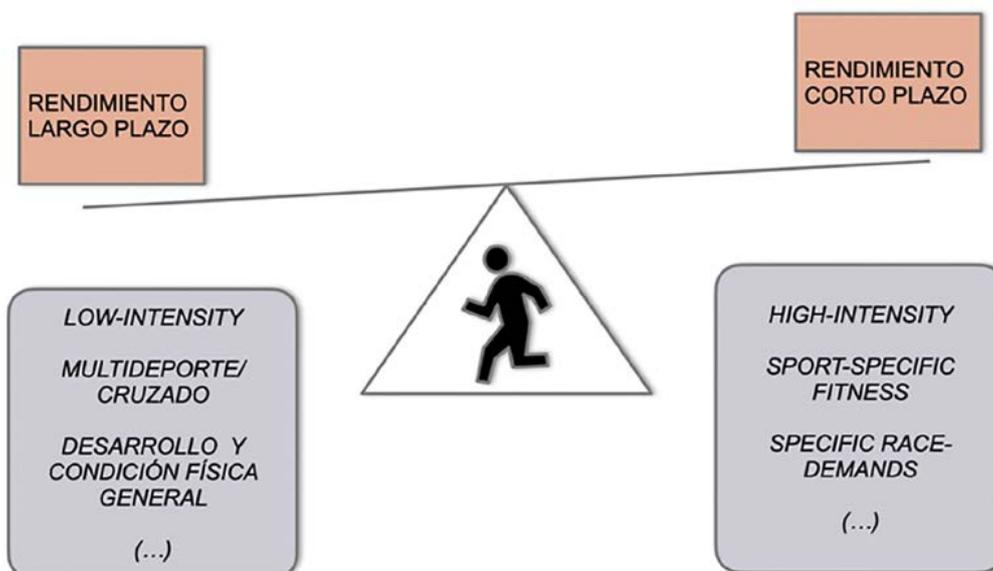


Figura 2. Objetivos de desarrollo en función de un mayor peso «general» o un mayor peso «específico».

### 2. Peso del largo vs. el corto plazo

## PLANIFICACIÓN A CORTO VS LARGO PLAZO



PRIORIDADES SEGÚN: VIDA DEPORTIVA, EXPERIENCIA, OBJETIVOS...

Figura 3. Objetivos según el peso o la importancia de corto vs. largo plazo.

En la anterior figura, no implica que el HIIT pueda ser «perjudicial» a largo plazo. De hecho, la vida deportiva suele ser una «periodización invertida», es decir, se va de menores a mayores distancias y el punto de vista está en el largo plazo. Tampoco significa evitar la intensidad en favor del volumen, ambos forman parte del «puzzle». Lo que significa, básicamente, es que el trabajo de alta intensidad suele mostrar mejoras rápidas pero menos duraderas en el tiempo, con lo que, generalmente, la aplicación de estos estímulos se realizan en busca de mejoras y adaptaciones fisiológicas más rápidas. En cambio, el volumen y la baja intensidad tienen un mayor carácter permanente, lo que hace que tengan una mayor visión a largo plazo. En este sentido, autores como Stephen Seiler (entrenador y científico del deporte) sí que hablan de la «alta intensidad como limitante», o sea, que se requiere de un manejo muy cuidadoso para sinergizar la dosis de entrenamiento y para que no haya interrupciones por mala adaptación, lesión o reactividad y, en este sentido, primar la continuidad (que es la clave en el largo plazo).

### 3. Características del atleta vs. las demandas del deporte o competición

#### LOS 3 BÁSICOS EN UNA PLANIFICACIÓN



**Figura 4.** Peso de contenidos en función de la «preparación en base al atleta» o en base a «las demandas competitivas».

Respecto a esto –que es donde se va a profundizar en este artículo– parece evidente que a la hora de programar nos encontramos con tres básicos que tenemos que «poner en la balanza» y dar el peso necesario en cada momento de la temporada:

1. Características del o la atleta, desde su perfil fisiológico (debilidades y fortalezas) y su historial deportivo hasta sus características a todos los niveles (psicológico, de contexto, etc.).
2. Demandas del deporte o prueba, si el objetivo es rendir en una/s prueba/s hay que prepararse acorde a los requerimientos y demandas de éstas.
3. Cómo vamos a conjugar y organizar estas dos partes de la balanza.

O sea, que si ponemos la balanza de un lado, algunas veces habrá que quitar de otro. Que si nos centramos en las demandas de una prueba, puede que a veces perdamos de vista el desarrollo integral del deportista. Que si focalizamos la preparación en los requerimientos de competición, puede que a veces la individualidad del atleta pierda peso en la planificación. Por el contrario, si atendemos al perfil de cada deportista (por ejemplo, debilidades y fortalezas fisiológicas), puede que se pierda capacidad de afrontar una carrera. Puede, también, que si nos centramos en el crecimiento integral del deportista y no miramos de reojo lo que se va a encontrar en una prueba, el rendimiento no sea óptimo. Por tanto, si el objetivo es rendir espe-

cíficamente en una prueba, el peso de la «especificidad» debería ganar frente al desarrollo más global del atleta y, por el contrario, si el objetivo va más allá del corto plazo, los requerimientos para afrontar una prueba (más allá de los mínimos necesarios) pasarían a un segundo plano. Pero, ¿siempre sería así?

### De lo general a lo específico

Como hemos visto, las demandas y requerimientos de competición han de ser tenidos en cuenta en una preparación si se quiere rendir en competición. No obstante, sea cual sea la competición, hay que llegar en forma. Sin una condición física adecuada, por muy «específico» que se haya entrenado, es probable que el rendimiento no sea óptimo. Por lo que «estar fuerte» debe ser el primer objetivo.

---

## ***Fitness, first: primero hay que ser una «atleta de resistencia».***

---

Para obtener el máximo rendimiento en un deportista, se entiende que ese crecimiento debe abordarse desde diferentes aspectos, no «solamente» desde el fisiológico. Sin embargo, y mirándolo únicamente desde esa perspectiva, el *trail running* es un deporte que se cataloga como «deporte de resistencia» por lo que, fisiológicamente, los requerimientos serán muy parecidos a los de carreras de ruta, ciclismo, triatlón... O sea, que tener una aptitud óptima de todos los sistemas que intervienen en la producción de energía a partir del metabolismo oxidativo (desde su captación, pasando por su transporte y acabando de extracción y uso) será fundamental. Y no solo eso, sino que aspectos como la capacidad de termorregulación, el entrenamiento digestivo o las implicaciones tácticas también son comunes, o al menos similares, entre los deportes de resistencia. Todo aquello que pueda mejorar cualquier umbral sistémico y que mejore la adaptación como deportista de resistencia, va a mejorar el rendimiento. O sea, lo primero y principal para rendir sería rendir como un «atleta de resistencia». De hecho, cada vez más son los corredores y corredoras de *trail* que vienen de otros deportes de resistencia y, después de una cierta adaptación muscular, rinden a un altísimo nivel. Tampoco es raro ver a corredores o corredoras que hacen una primera parte de la temporada en un deporte diferente, y luego, a las pocas semanas de «volver» al *trail*, ya rinden a un alto nivel. O deportistas que vienen de cierta lesión y que han podido meter mucho entrenamiento cruzado y poco de carrera pero que, una vez recuperados, enseguida alcanzan un alto rendimiento. O, personas que nunca habían hecho deporte y que, tras hacer cualquier deporte de resistencia en un periodo breve de tiempo, ya mejoran muchísimo (primer salto de nivel, el más fácil) su rendimiento.

### «Hacerse al deporte», o ser un corredor/la de *trail*

Sin embargo, lo anterior a veces no es suficiente, y esto se hace evidente cuanto más larga es la carrera (donde se necesita una adaptación al «daño muscular» relevante), en carreras con mucho desnivel (donde las adaptaciones para transitar por pendientes con un alto porcentaje elevado, especialmente en bajada, no son fáciles de obtener con otros deportes), en carreras técnicas (donde la adaptación al terreno es diferencial) o en carreras muy correderas (donde la «economía mecánica» de correr tiene más relevancia y también es complicada de lograr si no es corriendo y no se proviene de carreras de ruta). Por tanto, y aunque el atleta de resistencia tiene muchas papeletas para rendir en *trail*, la especificidad del deporte marca un peso diferencial en el rendimiento, especialmente cuando éste es alto. Es decir, «estar fuerte» (en términos de deportes de resistencia) sería como un requisito para, posteriormente, pasar al factor diferencial.

## EL TRAIL COMO DEPORTE DE RESISTENCIA

Objetivo de cualquier deporte de resistencia:  
Conseguir un máximo rendimiento del metabolismo oxidativo



A partir de datos de Durant & Jornet (2013). Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña.

Figura 5. Desde el factor discriminador hasta el diferencial.

Por ende, y desde una perspectiva fisiológica, digamos que ser un «atleta de resistencia» sería un factor necesario, prioritario e incluso discriminador y, por otro lado, ser un corredor o una corredora de *trail* sería un factor diferenciador. Rendir en *trail* a un alto nivel sin prepararse como un «atleta de resistencia», podría ser una aproximación adecuada, pero seguramente se perdería parte del potencial en cuanto a rendimiento deportivo se refiere. Dicho de otro modo, para ser un gran corredor o corredora de *trail*, hay que ser primero un gran deportista de resistencia; pero para que un corredor o corredora de *trail* rindan a su máximo nivel, las adaptaciones relacionadas con el rendimiento en *trail* (musculares-periféricas, técnicas, etc.) deben estar también optimizadas. Esto puede que en otros deportes sea más cuestionable, sea porque son deportes sin impacto donde el volumen está menos limitado (por ejemplo ciclismo) o que se necesite una mayor economía en el gesto (por ejemplo carrera) e incluso ser menos evidente en algunas modalidades del *trail* muy rápidas y más cercanas a las carreras de ruta pero, cuando entendemos el *trail* como correr en y por el monte salvando importantes desniveles, esta perspectiva sí podría ser muy útil.

En este sentido, un buen corredor o corredora de *trail* puede serlo en muchas disciplinas. De hecho, hay muchos casos de deportistas que, en plena preparación específica para una prueba de unas características concretas (por ejemplo larga distancia) rinden a un grandísimo nivel en pruebas de intensidades relativas diferentes (por ejemplo un kilómetro vertical). Y es que, al final, el corredor de *trail* es corredor de *trail*. No obstante, y yendo un paso más, para ser un muy buen corredor/a de *trail* en determinadas modalidades, probablemente sí que haya que decantarse por carreras de similares características.

### Desde la especificidad del deporte a la de la competición

Dicho lo anterior, el corredor o la corredora de *trail* debe estar adaptado al medio. Debe contar con unas adaptaciones periféricas específicas, más allá de las comunes de resistencia, para hacer frente a las demandas del deporte. Eso parece evidente. Además, también es obvio que el *trail* engloba desde pruebas cortas hasta pruebas muy largas; toda una amalgama de distancias, condiciones, terrenos y desniveles. Y también, que ya es más difícil ver al corredor o corredora –al

menos profesional— que hace verticales y ultras, si no que ya cada deportista se va encarando, dentro de cierto abanico, hacia unas distancias concretas (normalmente, porque hay deportistas que rinden muy bien en muchas modalidades). Por tanto, es obvio decir que no es igual competir durante una hora que hacerlo durante 12 horas. Y más allá de la duración, también en función del perfil, terreno, etc. Cada competición marca cierta especificidad.

Por ello, como último eslabón de la especificidad, estarían las pruebas de características similares o, en una última instancia, una prueba concreta. Un determinado tipo de terreno, unas circunstancias, una logística, un perfil, incluso unos requerimientos tácticos... pueden marcar la diferencia entre la diferencia. Hay corredores muy especialistas en pruebas de media distancia y técnicas, y otros en terrenos más «amables»; hay corredores más explosivos y otros más «diésel»; los hay de carreras más tipo *skyrunning* vs. otros de carreras más rápidas. En circuitos internacionales de *trail*, por ejemplo, se puede ver habitualmente el «baile de posiciones» entre carreras de diferentes características. Y es que el corredor de *trail*, al menos en el alto nivel, tiende a especializarse.



**Figura 6.** Posible progresión durante un vida deportiva o temporada, desde «prepararse como atleta de resistencia» pasando por «prepararse para correr *trail*» hasta «prepararse para rendir específicamente en ciertas competiciones».

Volviendo a lo anterior, «la preparación específica de competición/es» pierde valor cuando lo de detrás (desarrollo como «atleta de resistencia» y «corredor/a de *trail*») no está optimizado. En la figura anterior (Figura 6), se muestra una posible progresión durante una vida deportiva e incluso, apurando, durante una temporada o ciclo de preparación. En *trail*, por ejemplo, es muy común hacer una parte de la temporada en otro deporte (por ejemplo carreras de ruta o esquí) que, en cierto modo, puede ayudar a desarrollar limitantes del rendimiento para, posteriormente, hacer una preparación más específica. En todo caso, en todas las propuestas anteriores, siempre hay presencia de contenidos de una predominancia u otra, pero siempre están.

### La especificidad, en tela de juicio

Una sentadilla con mucho peso no es un gesto específico (en ninguna de sus vertientes) en ningún deporte de resistencia; tampoco lo es meterse en una sauna para aclimatarse al calor;

como tampoco lo es respirar con un aparato para entrenar la musculatura inspiratoria; así como tampoco el que hace bici y compite en *trail*; ni tampoco lo es, aunque sea muy específico a nivel gestual, hacer series de tres minutos en cuesta (porque no se corre a esa intensidad de manera sostenida en ninguna prueba de *trail*). Sin embargo, son estímulos que mejoran determinados sistemas que también están involucrados en el deporte de resistencia y, en el mejor de los casos, limitan o determinan el rendimiento en *trail*. Así, parece que estímulos de diferente naturaleza y no específicos (algunos más que otros) nos hacen mejorar a nivel sistémico y, en consecuencia, que el límite del rendimiento esté algo más lejos. En este sentido, cada vez más se está replanteando el peso de la especificidad, especialmente de la intensidad, ya que, en muchas ocasiones, el deportista puede rendir a su mejor nivel sin estímulos «específicos» en intensidad. Probablemente, por un lado, creo que las adaptaciones no cambian tanto como creemos entre intensidades aeróbicas y, también, que al final y realmente en la mayoría de entrenamiento se pone el foco, sea a baja, media o alta intensidad, en las intensidad aeróbicas.

---

**Cualquier estímulo que pueda mejorar la salud mitocondrial, la termorregulación, adaptaciones tendinosas, musculatura respiratoria, adaptaciones hematológicas, salud de la microbiota... entre muchas otras, va a ser beneficiosa para un crecimiento integral y deportivo como atleta de resistencia.**

---

Actualmente, existe cierta tendencia hacia el desarrollo del atleta de resistencia como prioridad. Autores como Jesús Álvarez-Herms (entrenador, científico y divulgador) han aportado visiones muy innovadoras sobre esta temática. En esencia, se explica que cualquier estímulo que pueda mejorar la salud mitocondrial, la termorregulación, adaptaciones tendinosas, musculatura respiratoria, adaptaciones hematológicas (por ejemplo a partir del entrenamiento en altitud), salud de la microbiota... entre muchas otras, va a ser beneficiosa para un crecimiento integral y deportivo como atleta de resistencia. Y este desarrollo, por ende, debe ser el foco de nuestro entrenamiento. O sea, el objetivo sería mejorar a nivel global y sistémico de manera muy individualizada para ser orgánicamente más fuertes y capaces de soportar estímulos y de, en últimas instancia, rendir. Básicamente, una idea extendida es alargar esta «base» de preparación física como atleta de resistencia y minimizar, en cierta forma, la parte más específica del entrenamiento.

No obstante, posiblemente el impacto de estas hipotéticas mejoras orgánicas puedan tener cierto límite. Es decir, por mucho que se aumente o mejore determinado aspecto (por ejemplo un tendón de Aquiles más fuerte y resistente) al final, lo específico de un deporte es lo que es: en este caso, correr más rápido. Y el impacto de esa mejora del tendón de Aquiles en correr más rápido es importante, pero hay más aspectos. Por ello, estímulos de «partes aisladas», aunque sean necesarios, no pueden representar la globalidad de un estímulo como puede ser, en este caso, correr por la montaña. Igualmente, montar en bicicleta puede ser metabólicamente similar y provocar beneficios para correr por la montaña, pero no dejará de ser un estímulo similar, nunca igual. No dejamos de ser corredores por lo que el estímulo de correr (o andar) por la montaña será el más eficaz. Y en esto, el *trail running*, por la naturaleza de las contracciones, distintos modos de locomoción, terreno, etc., sí que es un deporte muy «específico» y con unas características muy marcadas. Ello, no obstante, no implica que las «mejoras sistémicas» hagan de base para que, una vez se apliquen más

estímulos específicos, éstos tengan una mayor eficacia. «Sólo» con estímulos específicos la base será más débil y el techo estará quizá más cerca; y «sólo» con estímulos globales no se alcanzará el límite competitivo. La cuestión es intentar ajustar cuánto peso se da a «prepararse como un atleta de resistencia» vs. «prepararse como corredor de *trail*» vs. «prepararse para una prueba específica».

### Un poquito de cada ingrediente

O sea... ir variando su peso a lo largo de una vida deportiva o de una temporada incluso. Probablemente, alargar esa fase de «atleta de resistencia» sin perder de vista el deporte en el que se quiera rendir sea la clave. Esto ha funcionado empíricamente sin ser deliberado (por ejemplo atletas que vienen de otros deportes), sin tener como objetivo un deporte (por ejemplo «tocar» varios deportes hasta que nos decantamos por uno) o bien de manera deliberada (cuando se tiene claro en qué se quiere rendir pero no se quiere «quemar etapas»). Al menos, en *trail*, por la naturaleza e idiosincrasia del deporte, esto parece ser bastante común y parece ser una aproximación bastante acertada. Aunque cierto es que puede depender del tipo de prueba/s que se prepara.



**Figura 7.** Diferentes progresiones posibles durante la temporada para ciertas pruebas.

Además, algo que juega a favor es que preparar algo no está reñido con no especializarse. La especificidad de correr en llano puede servir como base para preparar una temporada de *trail*, o la especificidad de un kilómetro vertical puede servir como base de inicio para una periodización invertida. Por tanto, la especificidad puede verse de dos formas:

1. Como un limitante, puesto que puede condicionar el desarrollo del atleta en toda su globalidad.
2. Una aliada, porque la preparación de algunas pruebas pueden contribuir como base para otras posteriores o futuras.



Foto: Hoka.

### Y otro encaje: desde la individualidad a las demandas de competición

Que haya que hacer necesariamente equis tirada larga de equis kilómetros para un ultra, equis kilómetros o desnivel semanal para afrontar con garantías una carrera..., son premisas generales que en algunos casos pueden servir de guía pero que, si atendemos a la individualización en su máximo exponente, hay que cogerlas con muchas «pinzas». Esto no quiere decir que «dé igual» la carga previa para afrontar determinadas carreras, sino más bien que el deportista es quien marcará la progresión, la tolerancia y la asimilación de las cargas. Alan Couzens, un entrenador y fisiólogo de referencia, ya lo dice: «Ciertas métricas –en este caso de refiere al TSB o *training stress balance*– no marcarán la progresión de entrenamiento, sino que será tu cuerpo quien lo haga». Además, pasa un poco igual con la planificación: no hay modelos, tipo de periodización, progresiones... mejores ni peores a nivel general, sino que depende de cada atleta. «Nuestra» filosofía, metodología o forma de hacer se tienen que adaptar al atleta, y no al revés. Y para ello, cuanto más grande y completa sea la caja de herramientas y más recursos se puedan tener, mejor.

Dicho esto, es evidente que las demandas de competición condicionan. Preparar una maratón de montaña no es igual a preparar un ultra (aunque quizá difiera menos de lo que se piensa) ni es igual preparar un vertical a una maratón. Cambia, pero podemos, en parte, decidir cuánto cambia. Y, en consonancia con lo anterior, podemos priorizar un desarrollo general frente a un «prepararse para la competición». O sea, que podemos focalizar específicamente en los requerimientos, determinantes/limitantes del rendimiento y condicionantes de una competición para intentar rendir al máximo en ésta; podemos, por otra parte, verla como un medio para me-

jorar (de manera global o poniendo el foco en algo en concreto); o, de distinta forma, podemos obviar (en mayor o menor medida) cualquier requerimiento y centrarnos en un desarrollo del deportista como atleta de resistencia o como corredor/a de *trail*. En algunas competiciones es más fácil hacerlo (cortas u objetivos C) que en otras (largas u objetivos B o A—sin ser «A» del todo-), tanto a nivel fisiológico como incluso emocional.



Foto: Hoka.

De cualquier modo, un aspecto que me parece muy relevante es ese enfoque de debilidades vs. fortalezas y, sobre todo, en cómo responde el atleta en base a su fisiología. Una debilidad básicamente es un punto o factor de rendimiento que puede crearnos una desventaja competitiva. Por ejemplo, una mala tolerancia al calor, las distancias más largas, las subidas pronunciadas, perfiles rotos o las bajadas técnicas, entre muchas otras. Comúnmente, cuando el foco no está en la competición o se está más lejos de ésta, mejorar las «debilidades» del deportista puede ser una buena estrategia. Mejorarlas puede hacer prosperar al deportista y hacerlo más completo/a para, en el periodo específico, profundizar más tanto en fortalezas como en demandas más competitivas. Y esto va desde deportistas que tiene una debilidad en bajadas técnicas, en los llanos, en las subidas con mucho desnivel, en la durabilidad..., es decir, en aquello que les «cuesta» más y que pueda ser un requerimiento en el deporte o en el tipo de competición en cuestión. Esta «debilidad» puede ser medida (por ejemplo en un laboratorio desde la perspectiva fisiológica, como ver un  $VO_2$  máx no alto o una economía de carrera baja), en campo (por ejemplo con una comparativa con datos propios de otras temporadas o con datos de «medias», escalas de «perfiles» o de otros corredores) o percibidas (*feedback* a través del análisis y situaciones de carrera). Aunque realmente, las medias, comparativas con los demás... tienen sesgos. Primero, cada organismo se organiza en base

a sus capacidades; algo no tiene por qué ser un punto débil en sí mismo. De hecho, puede que eso pueda permitir ser fuerte en otro (por ejemplo, una alta dependencia del componente elástico que hace que en subida «cueste» sacar más rendimiento, pero que hace lograr una gran «economía» en llano) o bien que se sea muy fuerte en otro que aparentemente haga parecer que ese es un punto débil (por ejemplo, «me pasan en bajadas», y eso sea por una imperiosa capacidad de subida o bien porque alguien que compite contigo tenga una capacidad de bajada fuera de lo común).

---

### **Poner el foco en la continuidad y en el no hacer a corto plazo lo que pueda no ser beneficioso a largo pueden ser buenas consignas.**

---

En todo caso, entonces, ¿buscamos «equilibrar» la balanza y mejorar esa debilidad? Personalmente creo que sí, pero no a toda costa. Por un lado, y como ejemplo, para un corredor/a al que le cuesta «los tramos de correr» podría ser una buena idea meter estímulos (no sólo correr en llano) buscando adaptaciones en ese sentido al principio de temporada. Incluso, buscar un calendario acorde. A un corredor que le cueste más bajar en terreno técnico, se le puede insistir ahí durante este periodo. Y lo mismo subiendo o con cualquier otro determinante o limitante, sea fisiológico o no. Obviamente, esto puede hacer que sea un deportista más «completo». Sin embargo, hay una serie de aspectos que, en mi experiencia, hay que tener en cuenta.

En definitiva, quizá poner el foco en la continuidad y en el no hacer a corto plazo lo que pueda no ser beneficioso a largo puedan ser buenas consignas. Al menos, si se prioriza el corto plazo, conocer el por qué se hace y si realmente vale la pena o compensa. Si no es así, un desarrollo en todos los campos de rendimiento sería interesante; una mirada a largo plazo, con unos «pocos» objetivos por año que hagan crecer al deportista temporada a temporada.

## **Conclusiones**

3. El primer paso para rendir es «estar fuerte». Una buena condición física (en resistencia) es esencial y, para muchos a nivel amateur, suficiente para disfrutar del *trail*. En vistas ya a pensar en el desarrollo atendiendo al rendimiento específico en un deporte, el siguiente paso sería prepararse para las demandas generales del deporte en cuestión. Realmente, los determinantes en las diferentes distancias no difieren tanto como se cree y, para un deportista amateur, seguramente mejorarlos de manera global pueda ya hacerle mejorar mucho su rendimiento como deportista. Incluso en alto nivel, hay deportistas con capacidades genéticas extraordinarias que, con este «alto estado de forma específico», les es suficiente para rendir al máximo nivel. Y en el último eslabón, estaría la preparación específica para competir.
4. Respecto a lo anterior, si se busca un estado de forma óptimo y se compite en un único deporte (por ejemplo el *trail*), no hay que olvidar la parte específica. Aunque puede ir variando el peso que le dediquemos a ésta, tanto durante una temporada como en vista a un plazo más largo.
5. Además, para afrontar una prueba y aunque la individualidad tenga peso en el desarrollo de una programación, sí que probablemente haya que tener unos requisitos mínimos y generales para afrontar las demandas de la prueba. Si se quiere rendir a un buen nivel, la especificidad se transforma en requisito mínimo. Y si se quiere optar a marcar la diferencia entre la diferencia, la unión de un «alto estado de forma general» (base), un «óptimo de estado de forma específico» y una preparación específica para la competición, debe primar.

6. Por tanto, en mayor o menor medida y en función de cada caso y de los objetivos, la combinación de la «preparación como atleta de resistencia», la «preparación como corredor/a de *trail*» y la «preparación específica para la competición» pueden ser clave y base para el desarrollo del atleta, de su continuidad y, en definitiva, de su rendimiento deportivo.



**Figura 8.** Triángulo entre preparación como atleta de resistencia, como corredor de *trail* o para la especificidad de la competición.



Foto: Hoka.