

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

LA ESTRUCTURA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

@ PLANIFICACION/PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO @



DISTRIBUCION/PERIODIZACION ANUAL DEL ENTRENAMIENTO



(PERIODOS/FASES/DIVISIONES DEL ENTRENAMIENTO ANUAL)

I. PERIODO PREPARATORIO (PRE-TEMPORADA)

A. Descripción

1. Primer período/fase del proceso de entrenar durante el cual se crean los prerrequisitos y se establecen directamente las bases que aseguren alcanzar la forma deportiva a niveles óptimos y en el tiempo requerido.
2. Período durante el cual se entrena con el fin de constituir una base para la capacidad regular de rendimiento durante el período de competencias.
3. El período fundamental del entrenamiento que se conduce en diferentes maneras durante todo el macrociclo, con el fin de aumentar al máximo las capacidades de los sistemas energéticos que predominan en el deporte específico practicado por el atleta.

B. Objetivos

1. General:

- a. Desarrollar e integrar a un óptimo nivel la estructura general del entrenamiento deportivo (o forma deportiva), compuesta de la preparación física, técnica, táctica y psicológica del atleta, de manera que se encuentre lista para el período competitivo.
- b. Según el Dr. Miguel Angel Rivera (septiembre, 1988, "La Estructuración del Entrenamiento Deportivo"):
"Desarrollar niveles óptimos de aptitud física relacionada con la salud y destrezas deportivas".

2. Específicos:

- a. Adquirir y mejorar la preparación física general (o aptitud física).
- b. Mejorar las habilidades psico-motoras requeridas por el deporte.
- c. Desarrollar, mejorar y/o perfeccionar la técnica.
- d. Familiarizarse con las maniobras estratégicas básicas a ser empleadas en el siguiente período.
- e. Mejorar el conocimiento teórico del atleta con respecto a la teoría y metodología del entrenamiento que son específicas al deporte que se practica.
- f. Cultivar características específicas psicológicas.

C. Enfoque

Elaborar programas de entrenamiento para elevar a un nivel máximo las capacidades de los sistemas energéticos que predominan cuando se interviene en una prueba atlética específica.

D. Duración

1. Entre tres (3) y seis (6) meses:

a. Determinantes:

1) Las características del deporte:

a) Deportes individuales:

Debe durar entre 1-2 veces mayor que la duración del período competitivo.

b) Deportes de equipo:

No menos de 2-3 meses.

c) Deportes profesionales:

Uno no se debe dejar influenciar por dichos deportes, donde prevalecen extensas fases competitivas.

E. Sub-Fases o Etapas (Véase Tabla 1)

1. Etapa de la preparación/acondicionamiento general:

a. Objetivos:

1) Desarrollar la preparación física general:

Mejorar el nivel general de las habilidades funcionales del organismo (fuerza, velocidad, resistencia).

2) Desarrollo de un alto nivel de condición física para poder facilitar el entrenamiento y competencia venidera.

3) Aumentar la capacidad para el trabajo físico o esfuerzo atlético.

4) Mejorar los fundamentos de las destrezas motoras y/o elementos técnicos.

5) El mejoramiento de las maniobras tácticas/estratégicas.

6) Desarrollar e incrementar la determinación, perseverancia y fuerza de voluntad de la esfera psicológica atlética.

b. Características:

1) Incorporación de ejercicios que requieren esfuerzos generales (predominio de ejercicios de desarrollo genérico) y específicos:

a) Ejemplo en gimnasia:

Los primeros 2-3 microciclos deben de ser dedicados casi exclusivamente para el desarrollo de la fuerza general y específica de aquellos grupos musculares que estarán envueltos en el aprendizaje o ejecución de ciertos elementos técnicos en los siguientes ciclos de entrenamiento.

2) Se comienzan a fijar centros de interés:

a) Deportes donde predomina la resistencia (e.g., correr, natación, remo, ciclismo, etc.):

• Meta principal:

@ El desarrollo de la aptitud/capacidad aeróbica:

70-80% del entrenamiento total debe ser dedicado al desarrollo de la resistencia aeróbica (esto se evidencia por el número de kilómetros/millas recorridas en el entrenamiento).

b) Deportes donde el atributo principal es la fuerza (e.g., levantamiento de pesas, gimnasia, lucha greco-romana, eventos de tiro en pista y campo, etc.):

• Meta principal:

@ El desarrollo de la fuerza máxima:

Aumentando la cantidad de peso levantado en el entrenamiento sería un medio objetivo para elevar la capacidad de trabajo del atleta y la adaptación específica hacia las necesidades del deporte.

3) Se establecen/crean los requisitos físicos, psíquicos, técnicos y tácticos que necesita desarrollar el atleta.

4) Atletas envueltos en deportes de equipo:

Dedicar el suficiente tiempo para el aprendizaje/adquisición y desarrollo de las destrezas técnicas, tácticas/estratégicas y aptitudes que caracterizan al deporte practicado.

6) El entrenador realiza pruebas a sus atletas con el fin de determinar si éstos poseen el suficiente apoyo físico para la ejecución técnica de aquel elemento o destreza particular.

c. Dinámica de las cargas de entrenamiento:

1) Volumen de carga progresivo.

2) Volumen superior a la intensidad de las cargas (se enfatiza un alto volumen de entrenamiento):

a) Ejemplo para corredores:

Tienen que recorrer largas distancias a ritmo tranquilo.

b) Peligro de un volumen insuficiente de carga:

Puede conducir a un insuficiente crecimiento de la capacidad y estabilidad del rendimiento durante el tiempo de las competencias.

c) Aumento gradual de la intensidad, pero no debe exceder el 30-40% de la cantidad/carga total del entrenamiento.

d. Tiempo dedicado a esta sub-fase:

Alrededor de un tercio (1/3) del tiempo total del plan anual.

e. Resumen de las actividades sugeridas en esta subfase:

1) Ejercicios de acondicionamiento general:

- a) Correr (3 días por semana).
 - b) Entrenamiento con pesas (2-3 días por semana).
 - c) Programa de flexibilidad.
 - 2) Práctica de destrezas.
 - 3) Aprendizaje de estrategias.
 - 4) Mostrando películas para el mejoramiento de la técnica y táctica.
2. Etapa de la preparación/acondicionamiento específico:
- a. Descripción:

Representa una transición hacia la temporada competitiva, en la cual se intenta asegurar un establecimiento directo de la forma deportiva.
 - b. Objetivos:
 - 1) Desarrollar las aptitudes específicas demandadas por el deporte/ evento particular que practica el atleta/equipo.
 - 2) Mejorar, dominar y perfeccionar los elementos técnicos/psicomotores y tácticos/estratégicos exclusivos del deporte.
 - c. Características:
 - 1) Utilización de ejercicios específicos directamente relacionados con las destrezas y/o patrones técnicos del deporte:
 - a) La práctica de ejercicios específicos que envuelvan los músculos motores primarios.
 - b) Incorporar ejercicios que simulan o son similares al patrón técnico de la destreza.
 - 2) Reducción del alcance de los ejercicios de desarrollo general/genérico hasta un mínimo de 30%.
 - 3) Los períodos de recuperación entre ejercicios y sesiones de entrenamiento serán los menores (en comparación con los otros períodos/etapas).
 - d. Dinámica de las cargas de entrenamiento:
 - 1) Se mantiene alto el volumen de entrenamiento (70-80% de la carga total).
 - 2) Hacia el final de este sub-período:
 - a) El volumen tiende a reducirse progresivamente:
 - Esto permite el aumento de la intensidad del entrenamiento:

La intensidad no debe aumentarse nunca con excesiva rapidez, de lo contrario, esto podría conducir a una "forma temprana" y con ello a un empeoramiento o estancamiento de los resultados de las competencias.
 - 3) Deportes donde la intensidad es un atributo importante (e.g., carreras de velocidad, eventos de salto, deportes de equipo):

- a) El volumen de entrenamiento se reduce hasta 20-40% de la carga total.
 - b) La cantidad de trabajo dedicado para la intensidad debe ser elevado hasta 20-40% de la carga total.
 - c) La velocidad para los velocistas y saltadores a lo alto pueden ser aumentada entre 4-6% durante este sub-período específico.
- e. Actividades sugeridas durante este subperíodo:
- 1) Hacia la conclusión de esta sub-fase:
La participación en competencias de poca importancia o en juegos de exhibición.
 - 2) Programa de ejercicio particulares del deporte/destreza.
 - 3) Movimientos/ejercicios con resistencias (e.g, pesas) que simulen la destreza particular del deporte.
 - 4) Sesiones de práctica para el desarrollo/perfeccionamiento de las destrezas/fundamentos específicos del deporte.
 - 5) Programa de ejercicios con pesas que entrenen los músculos motores/principales que se utilizan en la destreza/evento deportivo.
 - 6) Sesiones de conferencias y exhibiciones de películas para el aprendizaje/mejoramiento de tácticas/estrategias así como la biomecánica correcta de la técnica/destreza.

Tabla 1*
LOS ASPECTOS ESPECIFICOS DE LOS OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO PARA CADA SUB-PERÍODO DEL PERÍODO PREPARATORIO/PRE-TEMPORADA

Deporte	Factores Dominantes en el Entrenamiento	Preparación General	Preparación Específica
Gimnasia	Físico Técnico	Fuerza Máxima General Elementos Técnicos	Fuerza Y Potencia Específica Elementos, Mitad y Esqueleto de una Rutina Completa
Remo	Físico	Resistencia Aeróbica Fuerza Máxima General	Resistencia Aeróbica Resistencia Muscular
Natación (100 m)	Físico	Resistencia Aeróbica Fuerza Máxima General	Resistencia Anaeróbica y Aeróbica Fuerza y Potencia Máxima
Natación (800 m)	Físico	Resistencia Aeróbica Fuerza Máxima General	Resistencia Aeróbica y Anaeróbica Resistencia Muscular
Deportes de Equipo	Técnico Táctico Físico	Elementos Técnicos Tácticas de Equipo Simples e Individuales Resistencia Aeróbica Fuerza Máxima General	Aplicarlos en una Situación de Juego Táctica de Equipo Resistencia Anaeróbica Potencia

* Reproducido de: Bompa, Tudor O. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1985. Pág. 150.

II. PERIODO COMPETITIVO (DENTRO DE LA TEMPORADA)

A. Descripción

1. Aquel período durante el cual se propone perfeccionar todos los factores de entrenamiento, de manera que permita al atleta mejorar sus habilidades y así poder competir exitosamente en la competencia principal o evento de campeonato.
2. El período del plan anual de entrenamiento que coincide con el campeonato o la temporada de competencias, durante el cual se proyecta mantener la condición física, la técnica/habilidades psicomotoras de la destreza, el conocimiento táctico/estratégico y las dimensiones psicológicas que fueron desarrolladas al final del período preparatorio.
3. Período a través del cual la forma deportiva se retiene y es realizada en los logros deportivos.

B. Objetivos

1. General:

- a. Perfeccionamiento y mantenimiento de una "forma deportiva" óptima, desarrollada durante el período preparatorio.
- b. Diseñar un programa de entrenamiento que tenga el suficiente volumen e intensidad para mantener una aptitud física esencial y necesaria para un rendimiento deportivo óptimo durante el período competitivo.
- c. "Refinar el trabajo del período preparatorio" (Rivera, Miguel A., septiembre, 1988).

2. Específicos:

- a. El mejoramiento continuo de las habilidades psico-motoras y características psicológicas en conformidad con los aspectos específicos del deporte.
- b. La perfección y consolidación de la técnica.
- c. Presentar/enfatizar, perfeccionar y aplicar maniobras tácticas y obtener experiencia competitiva.
- d. Mantener la preparación/acondicionamiento general (aptitud física).
- e. Mejorar el nivel del conocimiento teórico.

C. Características

1. Los ejercicios, las prácticas de entrenamiento y las competencias mantienen los aumentos de las capacidades energéticas obtenidas por el programa de entrenamiento en el período preparatorio:

Esto es generalmente cierto para la mayoría de los atletas que compiten con regularidad (los "regulares del equipo").

2. Se enfatiza el perfeccionamiento y mantenimiento de:

- a. Las destrezas/técnicas deportivas.
- b. El juego de equipo y procedimientos estratégicos.

3. Calidad y no cantidad (el rendimiento del atleta debe mejorar).

4. Las sesiones/lecciones de práctica diaria:

a. No deben ser extensas:

Sesiones de entrenamiento de larga duración pueden producir fatiga física y mental, perdiéndose energía vital que no puede ser recuperada fácilmente; además, la posibilidad de lesiones aumenta.

b. Deben ser demandantes.

c. Deben ser diseñadas para producir resultados específicos:

- 1) Perfeccionamiento de todos los factores del entrenamiento.
- 2) Desarrollo, perfeccionamiento y mantenimiento de las habilidades atléticas psico-motoras exclusivas del deporte en el cual se participa.
- 3) Pulir/refinar los sistemas estratégicos/tácticos particulares en el juego de equipo.

D. Programa de Mantenimiento Durante la Temporada (Período Competitivo)

1. Determinantes:

- a. El tipo de sub-fase o etapa en que se encuentran los atletas.
- b. El número de competencias en la que se participará.
- c. La manera en que están dispuestas/arregladas las competencias o juegos de un torneo o liga.
- d. El nivel hasta donde fue desarrollado la "forma deportiva"/condición o aptitud física durante el período preparatorio.
- e. La frecuencia de participación del atleta/jugador en un deporte de equipo.

2. Regimen básico de mantenimiento:

- a. Uno (1) o dos (2) días de entrenamiento por semana, con un programa similar al que se utiliza durante el período preparatorio.
- b. Mantenimiento de la aptitud cardiovascular:
Requiere un mínimo de 2 a 3 días de entrenamiento por semana.
- c. Utilización de ejercicios de práctica no solo para mejorar el nivel de destreza sino también para contribuir a mantener el estado atlético/aptitud física:
Con este fin los ejercicios deben ser intensos y de duración suficientemente prolongada para poner en tensión (ejercitar) los grupos musculares que participan en el deporte particular.
- d. Entrenamiento con pesas con una (1) sesión por semana, alternando los ejercicios para la parte superior del cuerpo y para la parte inferior sobre una base semanal (una semana, la parte superior y la siguiente, la inferior).

E. Duración

1. Entre 4-6 meses:

a. Determinantes:

1) El tipo de deporte:

a) Ejemplo:

Normalmente, los deportes de equipo poseen una mayor fase competitiva.

2) El tipo de plan anual.

F. Dinámica de la Carga de Entrenamiento

1. En términos generales:

- a. El volumen será el menor de todos los periodos.
- b. La intensidad alta (se mantiene en los alrededores del tope).
- c. La recuperación la mayor de todas las fases.

2. Deportes donde domina la velocidad, potencia y fuerza máxima (e.g., carreras de velocidad, eventos de salto y tiro, levantamiento de pesas, etc.):

a. La intensidad del entrenamiento:

Se eleva dramáticamente.

b. El volumen del entrenamiento:

Se reduce progresivamente.

3. Deportes donde la habilidad dominante es la resistencia (e.g., carreras y natación de largas distancias, esquí de campo travesía o Nórdico, canoa, remo, etc.):

a. El volumen del entrenamiento.

1) Puede mantenerse constante o ligeramente menor en comparación con el período preparatorio:

a) Excepción:

El microciclo de afinamiento o competitivo donde se reduce la intensidad de acuerdo con el número de carreras y el nivel del oponente.

G. Fase de Descarga

1. Momento en que toma lugar:

Normalmente, después de un período largo de entrenamiento y participación fuerte en competencias.

2. Objetivo:

Regenerar todas las funciones del organismo, especialmente aquellas del sistema nervioso central (SNC) y el psique del atleta, antes de su participación en las competencias principales del año.

3. Forma en que se lleva a cabo:

Una reducción cabal del volumen e intensidad del entrenamiento, de manera que el atleta pueda descansar, reponer sus reservas de energía y pueda recuperar su condición original y estar "fresco" antes de entrar a la contienda principal del plan anual.

4. Ventaja/valor:

Se mejora el estado de preparación o disponibilidad física y psicológica para competir con atletas en altos niveles de destrezas y de entrenamiento; en adición, este estado de disponibilidad podrá generar un alto rendimiento.

H. Sub-Fases o Etapas

1. La etapa pre-competitiva o de mantenimiento:

a. Objetivos:

- 1) La participación en diferentes encuentros oficiales o de exhibición, de manera que el entrenador pueda evaluar objetivamente el nivel de preparación de su atleta en todos los factores de entrenamiento (e.g., técnica, destrezas tácticas, preparación física y psicológica).
- 2) mantener lo ganado.

b. Características:

- 1) Representa el campo/terreno de pruebas para la próxima sub-fase (donde el atleta participará en contiendas oficiales).
- 2) El entrenador deberá de formular conclusiones minuciosas con referente a las alteraciones/cambios necesarios en los programas de entrenamiento de sus atletas para poder maximizar los mejoramientos del rendimiento de las competencias principales.

2. La etapa de las competencias principales:

a. Objetivo:

Elevar el potencial del atleta a niveles óptimos para poder facilitar un alto rendimiento en las competencias principales.

b. Características:

- 1) El contenido y los medios de entrenamiento para la mayoría de los programas de entrenamiento deben ser muy específicos:

a) Se recomiendan incluir:

Ejercicios dirigidos al desarrollo físico de una naturaleza directa (actividades específicas a la destreza).

- 2) Una (1) vez a la semana (particularmente durante la fase de descarga):

Pueden utilizarse ejercicios de naturaleza indirecta (juegos).

c. Número de lecciones/sesiones de entrenamiento:

- 1) Microciclo de desarrollo:

10-14 lecciones/sesiones por semana.

- 2) Microciclo de afinación:

Menos lecciones/sesiones (en comparación con el microciclo de desarrollo) prevalecerá para poder permitir una fase de descarga antes de la competencia.

d. Secuencia/arreglo y organización de las competencias:

1) Para deportes individuales:

- a) Deben ser dispuestas progresivamente en orden de prioridad/importancia, culminando con las competencias principales.
- b) Pueden ser intercaladas con competencias fuertes y aquellas menos fuerte, donde el atleta compite sin hacer alteraciones drásticas en su programa de entrenamiento.

2) Para deportes de equipo:

No pueden ser cambiadas por el entrenador, ya que existe un itinerario oficial de juegos.

3) Formas de organizar las competencias:

a) Enfoque cíclico:

- Concepto:

Aquel programa competitivo ordenado en una manera cíclica, basado sobre la forma en que el entrenador puede organizar los microciclos

- La combinación ideal:

Cada segunda semana de la competencia, donde siempre hay tiempo para entrenamiento.

- Es específico para la mayoría de los deportes de equipo:

En esta estructura, un juego de la liga se ofrece regularmente, normalmente una (1) vez a la semana.

- Las curvas de volumen, intensidad y estrés:

Tienen una configuración ondulatoria, reflejando una constante alternación de competencias y estrés con días cortos de descarga y entrenamiento.

b) El enfoque/concepto de agrupar:

- Descripción:

@ 2-3 competencias o un torneo de deportes de equipo pueden ser organizados cada 3-4 semanas.

@ En deportes individuales (una variación de arriba):

Planificar 2-3 semanas consecutivas de competencias, intercaladas por 3-4 microciclos sin ninguna competencia donde toda la duración del período puede ser dedicado para el entrenamiento.

- Fases de este enfoque:

@ Fase para entrenamiento y preparación.

@ Fase de afinamiento fisiológico y psicológico, en la cual la participación en competencias es la prioridad principal.

- Las curvas de volumen, intensidad y estrés:

Poseen un aspecto ondulatorio, pero un período mas largo, puesto que los 3-5 microciclos de entrenamiento podrán permitir enfatizar el volumen y la intensidad, seguido por una fase de descarga la cual normalmente precede cada importante competencia.

c) Sugerencia, para cualquiera que sea el enfoque utilizado:

De todo el programa de entrenamiento y ciclo diurno, 6-8 microciclos antes de la competencia deberán ser modelados según los elementos específicos de dicha competencia.

e. Dinámica de las cargas de entrenamiento:

1) Para deportes donde una de las habilidades dominantes es la resistencia:

El volumen de entrenamiento puede aún mantenerse alto.

2) Para deportes donde tiene que ser perfecto la coordinación, velocidad y/o potencia:

a. El volumen de entrenamiento puede ser reducido tanto como a 50-75% del nivel alcanzado durante la fase preparatoria.

b. La intensidad es aumentada de forma continua, alcanzando su nivel más alto 2-3 semanas antes de la competencia principal, y luego disminuyendo continua y progresivamente a lo largo de la fase de descarga.

3) Durante toda esta sub-fase:

Lecciones/sesiones de entrenamiento de intensidad máxima no deben de ocurrir a una mayor frecuencia de 3-4 veces por microciclo.

4) Durante la fase competitiva:

La curva de estrés es elevada como resultado de un aumento en la intensidad del entrenamiento y la participación en las competencias.

III. PERIODO TRANSITORIO (FUERA DE TEMPORADA)

A. Descripción

1. Aquella fase que le sigue a un período de preparación, trabajo fuerte y competencias estresoras, durante la cual los atletas se someten a un descanso activo con el fin de remover la fatiga nerviosa y recuperar la "forma deportiva".
2. Un período de tiempo relativamente libre, no-estructurado y de reconstrucción, en el cual pueden trabajar todos los aspectos de rendimiento, y prevenir el efecto acumulativo del entrenamiento y competencias (sobre-entrenamiento), así como asegurar la rehabilitación de las habilidades adaptativas del organismo y garantizar la continuidad entre los dos períodos de perfeccionamiento deportivo.
3. La fase del entrenamiento donde se produce un descenso en el nivel de las cualidades deportivas y se realizan actividades de relajación y ejercicios no-específicos al deporte en que se compete, de suerte que restaure/regenere completamente las dimensiones biológicas y psicológicas del atleta y se encuentre listo para el próximo período .

4. Representa un eslabón entre dos ciclos anuales, a través del cual la fatiga muscular, la del sistema nervioso central (SNC) y la psicológica/emocional (adquirida durante los períodos previos) se disipa progresivamente y ocurre una completa regeneración psíquico-física, mediante ejercicios de desarrollo genérico/general y la práctica de otros deportes.

B. Objetivos

1. Proveer una restauración física y mental/emocional completa:

Se propone facilitar el reposo psicológico, relajación y regeneración biológica.

2. Prevenir el sobre-entrenamiento, estancamiento psicológico y la posibilidad de lesiones.
3. Mantener un nivel aceptado de preparación física general (un nivel base razonable de aptitud física).
4. Prevenir la acumulación excesiva de peso graso:
Esto implica que los atletas mantengan su peso corporal dentro de sus límites normales de participación o razonablemente cerca de los mismos.
5. Mantener la fuerza y resistencia muscular.
6. Mantenimiento de la integridad ligamentosa y ósea.
7. Mantener un nivel aceptado de destrezas en el deporte específico del atleta.

C. Duración

1. Entre 3-4 semanas:

En ocasiones puede extenderse, pero no debe exceder cinco (5) semanas bajo circunstancias normales.

D. Características

1. El programa de entrenamiento no se encuentra rígidamente organizado (régimen libre).
2. Se enfatizan los ejercicios de desarrollo general/no-específicos.
3. Planificado para satisfacer las necesidades individuales del atleta (diseñado para el individuo).
4. Diseñado para proveer actividades diferentes al entrenamiento típico/tradicional o rutinario:

- a. Durante este período, existe variación de:

- 1) Los ejercicios.
- 2) Actividades y tema de las lecciones/sesiones de entrenamiento.
- 3) Las condiciones/ambiente o clima físico y el lugar:

- a) Ejemplo:

Conducir sesiones de entrenamiento en el bosque/campo, montañas, playas, etc.

- b. Propósito/ventajas:

- 1) Se previene el aburrimiento/monotonía.
- 2) Se le imparte diversión al entrenamiento.
- 3) Se provee la relajación para el SNC y esfera psicológica del atleta.
- 4) Se reduce y evita el estrés (estrés negativo).
5. El programa incorpora actividades/juegos recreativos generales que disfrutan los atletas:
 - a. Se recomienda que dichas actividades posean un "potencial de transferencia":
 - 1) Ejemplo:

El deporte de "raquetball" puede poseer características de transferencia hacia otro deporte de raqueta, así como para el beisbol.
 - b. El atleta puede practicar su pasatiempo favorito, el cual es muchas veces desatendido durante las épocas de entrenamiento intensos.
6. Las actividades son divertidas y agradables al atleta.
7. Se mantienen expresiones emocionales positivas e intensas.
8. En este período el atleta puede seguir procedimientos de rehabilitación y, para aquellos que lo necesitan, terapia médica.
9. Se requiere estar/mantenerse moderadamente activos, pero no se debe reducir demasiado el nivel de rendimiento:

Tan solo debe bajar aproximadamente a un mínimo de 20% dicho nivel (ó 40-50% de aquel nivel de la fase competitiva).
10. Se recomienda que las actividades (descanso activo) durante las semanas 2-3 no se encuentre presente el entrenador:

Los atletas deben sentirse cómodos, hacer lo que ellos quieren (excluyendo la ingestión exagerada de alcohol, uso de drogas y otros comportamiento negativos) y divertirse.
11. Este período de transición debe ser utilizado también para:
 - a. Analizar pasados programas:

El propósito es evitar repetir en el futuro los errores pasados (se aprende de las viejas equivocaciones).
 - b. Compilar el plan para el siguiente ciclo anual.
12. Provee la oportunidad para desarrollar una base firme para cada uno de los diferentes componentes del entrenamiento físico.
13. Permite al atleta concentrarse en el desarrollo de áreas donde puede estar deficiente:
 - a. Ejemplos:
 - 1) En algunos componentes de la aptitud física.
 - 2) En destrezas específicas.
14. El programa debe estar dedicado para desarrollar, en algún momento, cada una de las siguientes áreas:

- a. Fuerza.
- b. Potencia.
- c. Resistencia muscular.
- d. Flexibilidad.
- e. Velocidad.
- f. Agilidad y coordinación neuromuscular.
- g. Resistencia cardiovascular.
- h. Composición corporal.
- i. Nutrición.

E. Dinámica de Carga de Trabajo

1. En general, existe:

- a. Una baja intensidad.
- b. Un alto volumen de trabajo.

2. Durante la primera semana del período transitorio (descanso activo):

Se reduce progresivamente el volumen e intensidad de trabajo.

F. Sugerencias para el Contenido de un Programa Transitorio (Algunas Actividades de Entrenamiento Recomendadas):

1. Dosis recomendada de los períodos de trabajo:

a. Duración:

No debe exceder una (1) a dos (2) horas (3-6 horas de entrenamiento por semana).

b. Frecuencia (veces por semana):

1) 3-5 veces/semana:

a) Determinante:

El nivel de involucramiento del atleta en su deporte (cuanto activo es).

2. Programas de entrenamiento/ejercicios:

a. Entrenamiento con pesas:

1) Frecuencia:

3 días/semana.

2) Enfoque/meta:

Desarrollar la fuerza, resistencia muscular y potencia en aquellos grupos musculares que particularmente se utilizan en el evento atlético específico.

b. Entrenamiento en circuito:

1) Duración:

una (1) hora.

2) Frecuencia:

Tres (3) días por semana.

3) Enfoque/meta:

a) Desarrollo en las áreas de fuerza, potencia, resistencia muscular, flexibilidad y resistencia cardiovascular.

- b) Atender la composición corporal.
 - c. Combinar el correr (a baja intensidad, no más de 2 veces por semana) tres a cinco millas (o un programa de entrenamiento en intervalos) con el programa de pesas y/o entrenamiento en circuito (incluyendo ejercicios específicos de flexibilidad).
 - d. Actividades deportivas informales y juegos recreativos:
 - 1) Meta:
Proveer relajación, placer y disfrute.
 - 2) Duración:
1-2 horas.
 - e. Participación/práctica limitada en el deporte específico del atleta, de manera que pueda desarrollar/mejorar su destreza/técnica.
3. Orientación nutricional:
- a. Objetivos:
 - 1) Asegurar una dieta balanceada y adecuada, la cual suministre las vitaminas y minerales esenciales.
 - 2) Ayudar en el control de peso.
- G. Sub-Fases o Etapas
- 1. Etapa de pérdida de condición:
 - a. Durante dicho sub-período, disminuye:
 - 1) El volumen del entrenamiento.
 - 2) La intensidad del trabajo.
 - 3) El rendimiento deportivo.
 - 2. Etapa de reposo activo:
 - a. características:
 - 1) Se realizan actividades no específicas al deporte.
 - 2) las actividades se efectúan informalmente, sin un régimen estricto/fijo (relativamente libre).
 - 3) Ocurre una recuperación en las dimensiones físicas y psíquicas/emocionales del atleta.

IV. REFERENCIAS

- 1. Bompa, Tudor O. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. 2da. reimpresión; Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company, 1985. Págs. 144-159.
- 2. Fox, Edward L., Richard W. Bowers y Merle L. Foss. The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. 4ta. ed.; Philadelphia: Saunders College Publishing Co., 1988. Págs. 296-298.
- 3. Fox, Edward L. Sports Physiology. 2da ed.; Philadelphia: Saunders College publishing Co., 1984. Págs. 223-226.

4. Fox, Edward L. Fisiología del Deporte. 5ta. reimpresión; Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana S.A., 1989. 196-199.
5. Gallo, Arthur J. Coaching: Ideas & Ideals. 2da. ed.; Boston: Houghton Mifflin Company, 1980. Págs. 83-86.
6. Grosser, Manfred, Peter Brüggemann y Fritz Zintl. Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A., 1989. Págs. 70-72.
7. Grosser, Manfred, Stephan Starischka y Elke Zimmermann. Principios del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A., 1988. Págs. 45-56.
8. Maksud, Michael G. "Conditioning for Sports". en: Allan J. Ryan y Fred L. Allman, Jr. (editores), Sports Medicine. 2da. ed.; San Diego, California: Academic Press, Inc, 1989. Págs. 91-92.
9. Matveyev, L. Fundamentals of Sports Training. Moscow: Progress Publishers, 1981. Págs. 266-286.
10. Powers, Scott K. y Edward T. Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, Dubuque, Iowa: Wm C. Brown Publishers, 1990. Págs. 457-458.
11. Rivera, Miquel Angel. "La Estructuración del Entrenamiento Deportivo". (septiembre, 1988) En: Center for Sports Health and Exercise Science (Unidad de Fisiología del Ejercicio). Taller de Estudio para Entrenadores. Albergue Olímpico, Salinas, P.R.
12. Wöllzenmüller, Franz. Jogging. Págs 118-120.