

# ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## TEORÍA Y FUNDAMENTOS PARA LA PERIODIZACIÓN:

### Estructuración del Entrenamiento Deportivo

Preparado por:  
**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**M.A., Fisiología del Ejercicio**



Saludmed 2023, por Edgar Lopategui Corsino, se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico. Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).

**LA ESTRUCTURA**

**DEL**

**PROCESO DE ENTRENAMIENTO**

**Entrenamiento Deportivo**

```
graph TD; A[Entrenamiento Deportivo] --> B[La Estructura del Proceso de Entrenamiento]; B --> C[LAS BASES PARA LA INTEGRIDAD DE SUS PARTES]; C --> D[Concepto:];
```

**La Estructura del Proceso de Entrenamiento**

**LAS BASES PARA LA INTEGRIDAD DE SUS PARTES**

**Concepto:**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**LAS BASES PARA LA INTEGRACIÓN DE SUS PARTES**

**Concepto:**

**La integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una estructura definida, la cual es un orden relativamente estable encargado de unir sus componentes**

# La Estructura del Proceso de Entrenamiento

## CARACTERÍSTICAS

- Existe un orden racional de las interacciones de varios aspectos del contenido del entrenamiento de un atleta (componentes del entrenamiento físico general y específico, entrenamiento de la técnica, táctica, el teórico y psicológico)
- Correlaciones:
  - ▶ *De los parámetros de las cargas de entrenamiento (características cuantitativas del volumen e intensidad del trabajo)*
  - ▶ *Del entrenamiento y las cargas competitivas*

# La Estructura del Proceso de Entrenamiento

## CARACTERÍSTICAS

- Una secuencia definida de los eslabones del proceso de entrenamiento (sesiones separadas y sus partes, períodos y ciclos) que son fases o etapas del proceso dado, expresando cambios regulares en tiempo

# La Estructura del Proceso de Entrenamiento

**PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN**

**DEL**

**ENTRENAMIENTO**

# Entrenamiento Deportivo

```
graph TD; A[Entrenamiento Deportivo] --> B[La Estructura del Proceso de Entrenamiento]; B --> C[PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO]; C --> D[Concepto:];
```

La Estructura del Proceso de Entrenamiento

PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Concepto:

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## **PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

**Concepto:**

**Aquel proceso organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo**

# Entrenamiento Deportivo

```
graph TD; A[Entrenamiento Deportivo] --> B[La Estructura del Proceso de Entrenamiento]; B --> C[PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO]; C --> D[Características:];
```

La Estructura del Proceso de Entrenamiento

PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Características:

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Características:

- Se dirige/enfoca a alcanzar unos objetivos de entrenamiento previamente delineados
- Se orienta en las experiencias prácticas y en los conocimientos científicos-deportivos
- Es un adelanto al futuro (prospectivo)
- Existe periodización, biorítmica y curvas de rendimiento biológico del ser humano

# Entrenamiento Deportivo

```
graph TD; A[Entrenamiento Deportivo] --> B[La Estructura del Proceso de Entrenamiento]; B --> C[PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO]; C --> D[Importancia/Valor:];
```

La Estructura del Proceso de Entrenamiento

PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Importancia/Valor:

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**Importancia/Valor:**

- Asegura la realización/logro de los objetivos del entrenamiento
- Es la herramienta más importante que pueda utilizar un entrenador (“coach”) en su empeño/esfuerzo para conducir un programa de entrenamiento bien organizado

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

● **El plan de entrenamiento debe ser:**

- ▶ ***Simple***
- ▶ ***Sugestivo***
- ▶ ***Flexible:***

*Esto debe ser así ya que su contenido puede ser modificado a la proporción del progreso del atleta y al mejoramiento del entrenador (“coach”) en cuanto a su conocimiento metodológico*

● **Cualidad requerida del entrenador (“coach”):**

***Debe poseer un alto nivel de pericia /habilidad profesional y experiencia***

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Requisitos Generales de la Planificación

● Los planes a largo plazo (prospectivos) deben ser combinados con los planes actuales:

▶ **Importancia/utilidad:**

*Es un medio objetivo para que el entrenador pueda dirigir el entrenamiento del atleta*

▶ **Los objetivos de un plan a largo plazo cuenta con los parámetros y contenido del entrenamiento incluido en los macro y micro-ciclos del plan anual, por lo que existiría una continuidad entre el presente y el futuro**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Requisitos Generales de la Planificación

● La planificación debe lograrse en forma rítmica:

▶ *Los objetivos de cada período/fase del entrenamiento deben de completarse rítmicamente:*

● **Importancia:**

▶ *Se provee un aumento progresivo de los índices de entrenamiento, así como de la habilidad del rendimiento*

▶ *Se asegura la continuidad de un programa de entrenamiento sólido*

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Requisitos Generales de la Planificación

- **Establecer y enfatizar el factor o componente principal del entrenamiento:**
  - ▶ **Lo normal:**  
*Énfasis equitativo de todos los factores y componentes del entrenamiento*
  - ▶ **Énfasis particular: Necesario para la destreza (requiere un re-ajuste del programa de entrenamiento):**
    - *Desarrollo de destrezas motoras específicas*
    - *Mejorar un factor o componente particular del entrenamiento*
    - *Dedicarle más tiempo a un área de la aptitud física menos desarrollada (e.g., fortaleza muscular)*

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

## PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

### Duración

- Meses (e.g., ocho meses)

- Un año

- Varios años (Plurianual):

  - ▶ *Ejemplo:*

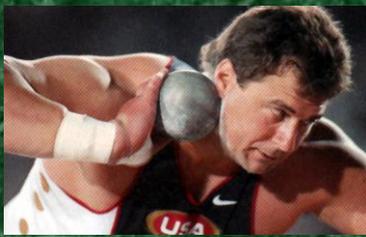
    - Cada cuatro años para unas Olimpiadas Mundiales*

- Para principiantes:

  - ▶ *Requieren más tiempo:*

    - Su tiempo de duración será mayor que cuando es para jugadores experimentados*

# PERIODIZACIÓN



ORIGEN: Ruso - *Matveyev* (1981)

Entrenamiento Deportivo



*Subdividir en Unidades Cíclicas  
(Períodos Específicos)*

*Macroциclos  
(12-15 Meses)*

*Mesociclos  
(3-6 Semanas)*

*Microциclos  
(1 Semana:)  
3 – 7 días*

**PLAN DE ENTRENAMIENTO: Tipos/Ciclos**

**Plan/Ciclo Pluri-Anual: 8 – 16 Años**

**Plan/Ciclo Cuatri-Anual: 4 Años**

**Plan/Ciclo Anual: 12 Meses**

**Período Preparatorio  
(3-6 Meses)**

**Período Competitivo  
(4-6 Meses)**

**Período Transitorio  
(3-5 Semanas)**

**Macro/Meso-Ciclo: 2-6 Semanas o Micro-Ciclos**

**Micro-Ciclo: 1 Semana ó 7 Días**

**El Plan de la Lección/Sesión de Entrenamiento**

# PLAN PERIODIZADO DE UN ENTRENAMIENTO: GERARQUÍA DE LOS PERIODOS Y CICLOS

**Table 10.1** Hierarchy of Training Structures in a Periodized Training Plan

Period	Duration	Description
Multiyear preparation	2-4 years	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interlinked annual training plans</li> <li>• A 4-year plan is called a <i>quadrennial plan</i></li> </ul>
Annual training plan	1 year	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overall training plan that contains macrocycles</li> <li>• Subdivided into preparation, competitive, and transition periods</li> </ul>
Macrocycle	Several months to 1 year	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sometimes referred to as an <i>annual plan</i></li> <li>• Considered a season of training</li> <li>• Contains preparatory, competitive, and transition periods</li> </ul>
Mesocycle	2-6 weeks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medium-sized training cycle consisting of microcycles linked together</li> <li>• Sometimes referred to as a <i>macrocycle</i> or <i>block of training</i></li> </ul>
Microcycle	Several days to 2 weeks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Small-sized training cycle</li> <li>• Consists of multiple workouts designed in the context of its mesocycle</li> </ul>
Training day	1 day	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contains multiple training sessions that target individual training units</li> <li>• Designed in the context of its microcycle</li> </ul>
Training session	Several hours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consists of several hours of training</li> <li>• If the workout has more than 30 min of rest between bouts of training, it would be considered to have multiple training sessions</li> </ul>
Training unit	Minutes to hours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Targeted training item</li> <li>• Could be a tactical drill or a conditioning activity</li> </ul>

Reprinted, by permission, from G.G. Haff and E.E. Haff, 2012, Training integration and periodization. In *NSCA's guide to program design*, edited by J. Hoffman (Champaign, IL: Human Kinetics), 219.

NOTA. Reproducido de: "Periodization for Tactical Populations," por G. G. Haff. En *NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning*. (p. 188), por B. A. Alvar, K. Sell, & P. A. Deuster (Eds.), 2017, Champaign, IL: Human Kinetics. Copyright 2017 por National Strength and Conditioning Association.

**Sesión**

**Ciclos**

Micro

Macro

**Períodos/Fases**

Preparatorio

Transitorio

Competitivo

**Plan Anual**

**Plan Cuatri-Anual**

**Plan Pluri-Anual**

**PLANES DE ENTRENAMIENTO**

# EL PLAN ANUAL

**Fases  
del  
Entrenamiento**

**PREPARATORIO**

**COMPETITIVO**

**Sub-Fases**

**Preparación  
General**

**Preparación  
Específica**

**Pre-  
Compe-  
titivo**

**Competitiva**

**Macro-Ciclos**

**Micro-Ciclos**

**Ilustración Esquemática de la División de un Plan Anual  
en sus Fases y Ciclos de Entrenamiento**

# Ilustración Esquemática de la División de un Plan Anual en sus Fases y Ciclos de Entrenamiento



# PLAN PERIODIZADO DE UN ENTRENAMIENTO: *PERIODOS Y CICLOS*

	Annual training plan																		
Macrocycle	Macrocycle 1									Macrocycle 1									
Periods	Preparation period			Competition period			Transition period			Preparation period			Competition period			Transition period			
Phases	General		Specific	Precompetition		Competition	Transition			General		Specific	Precompetition		Competition	Transition			
Mesocycles	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	Mesocycle	
Microcycles																			
Sessions																			
Units																			

NOTA. Reproducido de: "Periodization for Tactical Populations," por G. G. Haff. En *NSCA's Essentials of Tactical Strength and Conditioning*. (p. 190), por B. A. Alvar, K. Sell, & P. A. Deuster (Eds.), 2017, Champaign, IL: Human Kinetics. Copyright 2017 por National Strength and Conditioning Association.

**PLAN**

**DE**

**ENTRENAMIENTO**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

## ● **Períodos o Fases:**

- ▶ ***Son partes/divisiones generales de un plan/ciclo anual***
- ▶ ***Distinguimos entre períodos:***
  - **Preparatorio**
  - **Competitivo**
  - **Transitorio**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

**● Macrociclos:**

**▶ Concepto/descripción:**

*Dinámica de trabajo/entrenamiento que compone los períodos*

**▶ Duración/extensión del entrenamiento:**

*Abarca de 2-6 semanas (microciclos)*

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

**● Mesociclos:**

**▶ Duración/extensión del entrenamiento:**

- Un (1) mes ó**
- Cuatro a tres (4 – 3) semanas**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

## ● **Microciclo:**

### ➤ **Concepto/descripción:**

- El reparto temporal de las sesiones de entrenamiento durante una (1) semana (7 días)
- Es el componente de los macro y meso ciclos

### ➤ **Duración/extensión del entrenamiento:**

- Una (1) semana ó
- Siete (7) días

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

## ● **Ciclo diario:**

### ▶ **Concepto/descripción:**

- **Costa del número de lecciones/sesiones de entrenamiento en un (1) día**
- **Cantidad de sesiones de entrenamiento por día**

### ▶ **Duración/extensión del entrenamiento:**

#### ● **Un (1 día):**

- *Un conjunto de horas al día por cada sesión de entrenamiento*
- *Pueden haber varias sesiones de entrenamiento durante el día*

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

## ● **Lección/Sesión de Entrenamiento:**

### ▶ **Concepto/descripción:**

- **Es la unidad fundamental del entrenamiento**
- **La parte más pequeña dentro de un plan de entrenamiento**

### ▶ **Duración/extensión del entrenamiento:**

- **Un conjunto de horas:**
  - *1 – 4 horas*
  - *Esto puede variar*

**Entrenamiento Deportivo:**

**Plan de Entrenamiento:**

**Tipos/Ciclos:**

**Consideraciones Preliminares**

**Definiciones/Conceptos**

## ● **Lección/Sesión de Entrenamiento:**

### ▶ ***Frecuencia (ciclo diario):***

#### ● **En deportes de alto rendimiento:**

*Se llevan a cabo hasta cuatro (4) sesiones de entrenamiento al día*

### ▶ ***Componentes/estructura:***

- **Introducción (3-5 minutos)**
- **Preparación o calentamiento (20-30 minutos)**
- **Parte principal (75 minutos)**
- **Conclusión (10 minutos)**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

**CICLO PLURI-ANUAL**

**Descripción**

**Junta diferentes niveles de  
entrenamiento que  
determinan el rendimiento a  
lo largo de varios años**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

**CICLO PLURI-ANUAL**

**Utilidad**

**Frecuentemente empleado en la Europa Oriental, particularmente en aquellos niños escogidos por su potencial para el desarrollo de un alto rendimiento**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

**CICLO PLURI-ANUAL**

**Duracion**

**Ocho (8)  
a  
Diez-y-Seis (16)  
Años**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

**PLAN CUATRI-ANUAL**

**Descripción**

**Aquel plan de entrenamiento que se concentra en ciclos de cuatro (4) años (e.g., el tiempo entre dos juegos olímpicos)**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**



**EL PLAN ANUAL**



**Descripción/Concepto**

- **Períodos o fases de entrenamiento programados durante el año completo o en varios meses, los cuales se componen respectivamente de diversos macro/meso-ciclos**
- **Determina el proceso del entrenamiento durante 12 meses**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

**EL PLAN ANUAL**

**Importancia**

**Es otra herramienta principal para el entrenador, con la cual puede dirigir y orientar el entrenamiento atlético a través de un año**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

## **EL PLAN ANUAL**

**Períodos/Fases/Divisiones/Componentes**

- **Preparatorio (Pre-Temporada):**
  - ▶ ***Preparación General:***
  - ▶ ***Preparación Específica***
- **Competitivo (Dentro de Temporada):**
  - ▶ ***Fase Pre-Competitiva***
  - ▶ ***Fase de las Competencias Principales***
- **Transitorio (Fuera de Temporada)**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO :**

**Tipos/Ciclos:**

**EL PLAN ANUAL**

**Bases**

**PERIODIZACIÓN**

# EL PLAN ANUAL

Periodización

Descripción/Concepto

El proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas, con el fin de permitir que el programa se prepare/establezca en más factibles/manejables y de asegurar que se alcance una óptima forma deportiva (la mejor disposición y unidad armoniosa de los aspectos/componentes físicos, psíquicos, técnicos y tácticos del atleta) o máxima condición atlética en la fecha programada (alto nivel de rendimiento en un tiempo dado) para la principales competencias de año

# EL PLAN ANUAL

Periodización

Valor

- Mejora la organización del entrenamiento, permitiendo al entrenador conducir su programa en una manera sistemática
- Se facilita el logro de un alto grado de entrenamiento y un estado psicológico que conceda el desarrollo de un óptimo nivel de rendimiento atlético, fundamentado en una condición física y forma deportiva en su máxima y mejor etapa
- Favorece el desarrollo, en secuencia lógica y metódica, de las destrezas, habilidades biomotoras y características del atleta

# EL PLAN ANUAL

Periodización

Valor

- Permite que durante el entrenamiento se alternen las fases de actividades estresoras con períodos de recuperación y regeneración, durante el cual los atletas son expuestos a presiones mucho menores (fase de transición):

*Durante dicha fase se facilita la creación de un humor favorable y genera el potencial atlético, de manera que provea una base sólida para los siguientes períodos de trabajo fuerte*

# EL PLAN ANUAL

## Periodización

### Determinantes para un Alto Rendimiento:

- La adaptación del organismo
- Los ajustes psicológicos a los aspectos específicos del entrenamiento y las competencias
- El desarrollo de destrezas y habilidades

# EL PLAN ANUAL

Periodización

Criterios para Cálculo de Duración

- Criterio utilizado para calcular la duración de cada fase de entrenamiento:

- *Calendario/Itinerario Deportivo (o de la Temporada:*

*El calendario de competencias*

# EL PLAN ANUAL

## Periodización

### Tiempo Requerido para Logro Condición Óptima

- Tiempo requerido para un aumento óptimo en el grado de entrenamiento y condición óptima:
  - ▶ *No se conoce con exactitud:*
    - Causas para esta dificultad:
      - *Las particularidades individuales*
      - *Las habilidades psico-fisiológicas*
      - *Dieta*
      - *Regeneración*
      - *etc.*

# EL PLAN ANUAL

## Periodización

### Determinantes para Necesidades Periodización

- **Determinantes para las necesidades de la periodización en el proceso de entrenamiento:**
  - ▶ ***Las condiciones ambientales metereológicas***
  - ▶ ***Las temporadas climáticas del año***
  - ▶ ***Las habilidades individuales y específicas del deporte que practica el atleta***
  - ▶ ***Nivel del entrenamiento preliminar del atleta***
  - ▶ ***Regularidades internas en el desarrollo del organismo***

# EL PLAN ANUAL

## Periodización

### Determinantes para Necesidades Periodización

*- continuación -*

- **Determinantes para las necesidades de la periodización en el proceso de entrenamiento:**

- ▶ ***El calendario Deportivo:***

- **Impacto:**

*Tienen un efecto definido sobre los términos concretos de los períodos de entrenamiento*

# EL PLAN ANUAL

Periodización

Componentes

● La periodicidad consta de:

▶ *La división de un año:*

- Período de Preparación
- Período de Competencia
- Período de Transición

▶ *Subdivisiones dentro de los otros períodos:*

- Macrociclos o mesociclos
- Microciclos
- Ciclos de un (1) día
- La unidad o lección/sesión de entrenamiento

# EL PLAN ANUAL

Periodización

Periodicidad Cotidiana

## Concepto

Fluctuaciones del rendimiento deportivo a lo largo de un día que son causadas por los bioritmos

# La Estructura del Proceso de Entrenamiento

```
graph TD; A[La Estructura del Proceso de Entrenamiento] --> B[PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO]; B --> C[Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento (Períodos/Fases/Divisiones del Entrenamiento Anual)];
```

**PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento  
(Períodos/Fases/Divisiones del Entrenamiento Anual)**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**PLANIFICACIÓN/PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento  
(Períodos/Fases/Divisiones del Entrenamiento Anual)**



**PERÍODO PREPARATORIO  
(PRE-TEMPORADA)**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**Descripción**

**Primer período/fase del proceso de entrenar durante el cual se crean los prerequisites y se establece directamente las bases que aseguren alcanzar la forma deportiva a niveles óptimos y en el tiempo requerido**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**Descripción**

**Período el cual se entrena con el fin de  
constituir una base para la capacidad  
regular de rendimiento durante  
el período de competencias**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**Descripción**

**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**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**OBJETIVOS:**

**General:**

**Desarrollar e integrar a un óptimo nivel la estructura general del entrenamiento deportivo (o forma deportiva), compuesta de la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica del atleta, de manera que se encuentre lista para el período competitivo**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**OBJETIVOS:**

**General:**

Según el Dr. Miguel Rivera (septiembre, 1988, “La Estructuración del Entrenamiento Deportivo”):

**“Desarrollar nivelés óptimos de aptitud física relacionada con la salud y destrezas deportivas”**

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO:**

**OBJETIVOS:**

**Específicos:**

- Adquirir y mejorar la preparación física general (o aptitud física)
- Mejorar las habilidades psico-motoras requeridas por el deporte
- Desarrollar, mejorar y/o perfeccionar la técnica

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO:**

**OBJETIVOS:**

**Específicos:**

*- continuación -*

- Familiarizarse con las maniobras estratégicas básicas a ser empleadas en el siguiente período
- Mejorar el conocimiento teórico del atleta con respecto a la teoría y metodología del entrenamiento que son específicas al deporte que se practica
- Cultivar características específicas psicológicas

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**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**

# PERÍODO PREPARATORIO

## DURACIÓN

● Entre tres (3) y seis (6) meses:

▶ **Determinnates:**

● Las características del deporte:

■ **Deportes individuales:**

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

■ **Deportes de equipo:**

*No menos de 2 – 3 meses*

■ **Deportes profesionales:**

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

**Entrenamiento Deportivo:**

**Estructuración:**

**Distribución/Periodización Anual del Entrenamiento**

**PERÍODO PREPARATORIO**

**Sub-Fases o Etapas**

- **Etapa de la preparación/acondicionamiento general**
- **Etapa de la preparación/acondicionamiento específico**

## PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

### OBJETIVOS:

- **Desarrollar la preparación física general:**  
*Mejorar el nivel general de las habilidades funcionales del organismo (fortaleza, velocidad, tolerancia)*
- **Desarrollo de un alto nivel de condición física para poder facilitar el entrenamiento y competencia venidera**
- **Aumentar la capacidad para el trabajo físico o esfuerzo atlético**

## PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

### OBJETIVOS:

*- continuación -*

- Mejorar los fundamentos de las destrezas motoras y/o elementos técnicos
- El mejoramiento de las maniobras tácticas/estratégicas
- Desarrollar e incrementar la determinación, perseverancia y fuerza de voluntad de la esfera psicológica atlética

## PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

### CARACTERÍSTICAS:

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

▶ *Ejemplo en gimnasia:*

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

## PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

### CARACTERÍSTICAS:

- Se comienza a fijar centros de interés:

- ▶ *Deportes donde predomina la tolerancia (e.g., correr, natación, remo, ciclismo, entre otros):*

- Meta principal:

- El desarrollo de la aptitud/capacidad aeróbica:

*70-80 % del entrenamiento total debe ser dedicado al desarrollo de la tolerancia aeróbica (esto es evidente por el número de kilómetros/millas recorridas en el entrenamiento)*

## PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

### CARACTERÍSTICAS:

- Se comienza a fijar centros de interes:

- ▶ *Deportes donde el atributo principal es la fortaleza (e.g., levantamiento de pesas, gimnasia, lucha greco-romana, eventos de tiro en pista y campo, entre otros):*

- Meta principal:

- El desarrollo de la fortaleza 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*

## PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

### CARACTERÍSTICAS:

- Se establecen/crean los requisitos físicos, psíquicos, técnicos y tácticos que necesita desarrollar el atleta
- Atletas involucrados en deportes de equipo:  
*Dedican el suficiente tiempo p[ara el aprendizaje/adquisición y desarrollo de las destrezas técnicas, tácticas/estratégicas y aptitudes que caracterizan al deporte practicado*
- 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

# PERÍODO PREPARATORIO

Etapa de la Preparación/Acondicionamiento General

## DINÁMICA DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO:

- Volumen de carga progresivo
- Volumen superior a la intensidad de las cargas (se enfatiza un alto volumen de entrenamiento):
  - ▶ *Ejemplo para corredores:*  
Tienen que recorrer largas distancias a ritmo tranquilo
  - ▶ *Peligro de un volumen insuficiente de carga:*  
Pueden o
  - ▶ *Aumento:*