

**ESTRUCTURACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:  
CONCEPTOS BASICOS PARA LA PLANIFICACION CICLICA**

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

**I. PLANIFICACION/PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO**

**A. Requisitos Generales de la Planificación**

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

a. Importancia/utilidad:

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

b. 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 existirá una continuidad entre el presente y el futuro.

2. La planificación debe lograrse en forma rítmica:

a. Los objetivos de cada período/fase del entrenamiento deben de completarse rítmicamente:

1) Importancia:

a) Se provee un aumento progresivo de los índices de entrenamiento así como de la habilidad del rendimiento.

b) Se asegura la continuidad de un programa de entrenamiento sólido.

3. Establecer y enfatizar el factor o componente principal entrenamiento:

Normalamente se enfatiza equitativamente todos los factores y componentes del entrenamiento. No obstante, en ocasiones hay atletas que se desarrollan en ciertas destrezas motoras específicas o mejoran en un factor o componente particular del entrenamiento, dejando atrás a otro. El entrenador, conciente de esta situación, debe re-ajustar su programa al enfatizar en ese factor/área más débil del atleta o en ese componente de la aptitud física menos desarrollado (ejemplo: la fuerza muscular), el cual es necesario para la destreza.

## B. Duración

1. Varios años.
2. Para principiantes:

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

**Tabla 1**

### FASES DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

FASE PRINCIPAL DEL PLAN	SUBFASES DEL PLAN PRINCIPAL
Ciclo Plurianual	Ciclos Anuales (2-8)
Ciclo Anual	Períodos (Preparatorio, Competitivo, Transitorio)
Períodos	Macroциclos (Etapas de 3-5 Semanas Cada una)
Macroциclo	Microциclos (de 1 Semana Cada Una)
Miclociclo	Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Ciclo Diario	Sesiones de Entrenamiento (1-5)
Sesión de entrenamiento	Partes/Fases de la Sesión del Entrenamiento (Calentamiento, Parte Principal, Parte Final/Enfriamiento)
Parte/Fsae del Entrenamiento	Minutos (5-45)

NOTA: Adaptado de: Groseer, Manfred, Peter Brüggemann y Fritz Zintl. *Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A., 1989. Pág. 69

## II. TIPOS/CICLOS (CICLIZACION) (Vease Tabla 1 y Tabla 2)

### A. El Plan Anual

#### 1. Consideraciones preliminares:

##### a. Concepto

- 1) Períodos o fases de entrenamiento programados durante el año completo o varios meses, los cuales se componen respectivamente de diversas unidades cíclicas de entrenamiento, a saber: macro/meso-ciclos (etapas), microciclos y sesiones de entrenamiento.
- 2) Determina el proceso del entrenamiento durante 12 meses.

##### b. La estructuración cíclica del plan anual:

###### 1) Los ciclos del entrenamiento:

- a) Describen unidades de tiempo durante el cual el atleta se somete a unas cargas de entrenamiento con el fin principal de alcanzar los objetivos establecidos para cada principio de entrenamiento, de manera que se obtenga un nivel óptimo en la ejecutoria deportiva para la(s) competencia(s) principal(es) del atleta.
- b) Estas unidades cíclicas determinan los períodos de *trabajo* y *reposo* vía los la unidades del entrenamiento (períodos/fases, etapas/mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento).

##### c. Períodos (vease Tabla 2):

###### 1) Son partes/divisiones generales de un plan/ciclo anual:

###### a) Periodización:

La división organizada del año de entrenamiento en períodos y unidades estructurales de duraciones diferentes.

###### 2) Distinguimos entre período preparatorio, de competencia y transitorio.

Tabla 2

## PERIODOS ANUALES DEL ENTRENAMIENTO

PERIODOS	PROPOSITO PRINCIPAL
Período Preparatorio	Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física
Período Competitivo	Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio
Período Transitorio	Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

## 2. Planificación cíclica:

## a. Componentes (períodos/fases) o clasificación/divisiones de los planes anuales:

Los *períodos* del entrenamiento determinan las cargas de entrenamiento a ser implementadas para cada unidad de tiempo. Las cargas de entrenamiento se establecen de acuerdo a los niveles iniciales para cada componente de la aptitud física a ser desarrollado en el competidor, siguiendo los principios, factores y componentes del entrenamiento.

## 1) Preparatorio (pre-temporada):

## a) Objetivo principal:

Desarrollar a niveles óptimos los componentes de la aptitud física del atleta

## b) Subdivisiones:

- ▶ Etapa de preparación/acondicionamiento general.
- ▶ Etapa de preparación/acondicionamiento específico.

2) Competitivo o de mantenimiento (período principal/dentro de la temporada):

a) Objetivo principal:

Refinar los logros alcanzados durante la fase preparatoria.

b) Subdivisiones:

- ▶ Fase pre-competitiva/de mantenimiento.
- ▶ Fase de las competencias principales.

3) Transitoria (fuera de la temporada).

a) Característica principal:

Fase que ocurre de forma automática luego de la etapa competitiva.

b) Subdivisiones:

▶ Pérdida de condición:

Baja considerablemente las cargas de intensidad, volumen y densidad del entrenamiento.

▶ Reposo activo/dinámico:

- La implementación de actividades físicas desvinculadas con la especialidad del atleta.
- No existe presión psicológica ni física sobre el competidor.
- Durante este período se observa una restauración emocional y fisiológica del atleta.

b. Importancia

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

### c. Bases

#### 1) Periodización:

##### a) Definición:

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 principal o principales competencias del año).

##### b) Objetivos principales:

- ▶ Preparar al atleta para alcanzar un nivel óptimo en el rendimiento deportivo.
- ▶ Preparar al atleta para un estado máximo determinado durante el período de competencia.
- ▶ Preparar al atleta para las principales competencias relacionadas con dicho estado máximo.

##### c) Valores:

- ▶ 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 psicológicas del atleta.
- ▶ Permite que durante el entrenamiento se alternen 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.

d) 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.

e) Criterio utilizado para calcular la duración de cada fase de entrenamiento:

El calendario de competencias.

f) 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 del atleta.
    - Las habilidades psico-fisiológicas.
    - Dieta.
    - Regeneración.

g) Determinantes para las necesidades de la periodización en el proceso de entrenamiento:

- ▶ Las condiciones ambientales meteorológicas.
- ▶ Las temporadas climáticas del año.
- ▶ El calendario deportivo:

Tiene un efecto definido sobre los términos concretos de los períodos de entrenamiento.
- ▶ Las habilidades individuales y específicas del deporte que practica el atleta.
- ▶ Nivel del entrenamiento preliminar del atleta.
- ▶ Regularidades internas en el desarrollo del organismo.

h) La periodicidad consta de:

- ▶ La división de un año (períodos de preparación, competencia y transición).
- ▶ Subdivisiones cíclicas dentro de los otros períodos (macrociclos o mesociclos, microciclos, ciclos de un [1] día, y la sesión de entrenamiento).

i) Periodicidad cotidiana:

▶ Concepto:

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

3. Subdivisiones dentro de los otros períodos:

a. Etapas (macrociclos o mesociclos):

1) Dinámica de trabajo/entrenamiento que compone los períodos:

Representa la suma de todas las unidades (sesiones/prácticas de entrenamiento) requeridas para llevar el nivel del entrenamiento a la altura requerida para satisfacer los objetivos del macrociclo.

2) El fin es alcanzar/lograr los objetivos del período/fase de entrenamiento particular en que se encuentra el atleta.

3) Abarca de 2-6 semanas (microciclos).

4) Mesociclos:

Entrenamiento que se extiende hasta un (1) mes (4.3 semanas).

b. Microciclos:

1) El reparto temporal de las sesiones de entrenamiento durante una (1) semana (4-7 días).

2) Es componente de los macro y mesociclos.



3) Clasificación/tipos: (Bergen-Minow, 1984, citado en: Manno, Renato, 1994, pág. 93):

a) Microciclo de preparación:

El objetivo principal es la búsqueda de la cantidad máxima de carga; en general posee una intensidad de trabajo moderado y se identifica con un aumento muy lento de la carga de trabajo global.

b) Microciclo de pre-competencia:

Prevalece en la fase especial durante el período preparatorio del atleta. Se caracteriza por una disminución y a un aumento de la especificidad; la intensidad se encuentra en el nivel máximo de desarrollo.

c) Microciclo de competición:

Durante este microciclo, disminuyen súbitamente las cargas de entrenamiento. Pueden incluir cargas de trabajo generalizadas. El fin fundamental es garantizar la máxima cantidad de energía biológica y psíquica durante la competencia.

d) Microciclo de compensación:

La carga acumulada en varias fases requiere del organismo una gran cantidad de energía sobre todo en el período preparatorio pre-competición y de compensación. Existe una drástica reducción de trabajo en cantidad e intensidad, la cual puede alcanzar el 60-70% menos que en los microciclos de preparación.

c. Ciclo diario:

Consta del número de lecciones/sesiones de entrenamiento en un (1) día.

d. Lección/sesión de entrenamiento:

1) Es la unidad fundamental del entrenamiento.

2) La parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento:

Es una sola sesión de práctica en búsqueda de un objetivo de entrenamiento.

3) Duración:

1-4 horas.

4) Frecuencia (ciclo diario):

a) En deportes de alto rendimiento:

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

5) Componentes/estructura:

a) Introducción (3-5 minutos).

b) Preparación o calentamiento (20-30 minutos).

c) Parte principal (75 minutos).

d) Conclusión (10 minutos).

**B. Ciclo Pluri-Anual**

1. Descripción:

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

2. Utilidad:

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

3. Duración:

Ocho (8) a diez-y-seis (16) años.

**C. Plan Cuatri-Anual**

1. Descripción:

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

## III. REFERENCIAS

1. Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1983. Págs. 35-41, 99-203, 207-212.
2. Dick, Frank W. *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A., 1994. Págs. 295-296, 338-368, 397-410.
3. Grosser, Manfred, Stephan Starischka y Elke Zimmermann. *Principios de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A., 1988. Págs. 42-48.
4. Groseer, Manfred, Peter Brüggemann y Fritz Zintl. *Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A., 1989. Págs. 68-78, 84, 213-219.
5. Jari Pinyol, Carles. *Agenda Paidotribo del Deportista*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A., 1994.
6. Lévesque, Daniel. *El Entrenamiento en los Deportes*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A., 1994. Págs. 63, 89-95.
7. Manno, Renato. *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A., 1994. Págs. 91-108.
8. Matveyev, L. *Fundamentals of Sports Training*. Moscow: Progress Publishers, 1981. Págs. 54-60, 81-85, 245-260-299.
9. Nicolaievitch Platonov, Vladimir. *El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología*. 3ra. ed.; Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A., 1994. Págs. 44, 91-92, 168-200, 209-252.
10. Rivera, Miguel A. "La Estructuración del Entrenamiento Deportivo". Salinas, PR: Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio (SADCE), Unidad de Fisiología del Ejercicio. 1988.
11. Wöllzenmüller, Franz. *Jogging*. Editorial Cantabrica, S.A.