

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENTRENAMIENTO PERIODIZADO DEL ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

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



Saludmed 2012, 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.

PERIODIZACIÓN

Forma de Organizar/Dividir el Plan Anual del Entrenamiento en Ciclos/Fases y de Variar los Parámetros Agudos del Programa con Resistencias con el fin Principal de Alcanzar un Nivel Óptimo de Ejecutoria durante la Fase Competitiva y Prevenir el Sobre-entrenamiento o Estancamiento del Competidor

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO DEPORTIVO] --> B[Periodización]; B --> C[Meta]; C --> D[Alcanzar un Nivel Óptimo de Ejecutoria Durante la Fase Competitiva del Atleta];
```

Periodización

Meta

*Alcanzar un Nivel Óptimo de Ejecutoria
Durante la Fase Competitiva del Atleta*

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Periodización:

Ventajas/Objetivos

Prevenir:

Sobre-entrenamiento

Aburrimiento

Retrogresión

Estancamiento

PERIODIZACIÓN

:

META:

Según se Acerca la Fase Competitiva

Gradualmente

*Reducir el Volumen de Entrenamiento
mientras
Aumenta la Intensidad*

PERIODIZACIÓN

```
graph TD; A[PERIODIZACIÓN] --> B[Relación Inversa Entre]; B --> C[Volumen]; B --> D[Intensidad]; C --> E["Series (Total Ejer.)"]; C --> F["Reps (#Ejer.)"]; D --> G["Carga (RM)"]; D --> H[Pausas]; D --> I[Frecuencia]; D --> J[Duración];
```

Relación Inversa Entre

Volumen

Intensidad

Series
(Total Ejer.)

Reps
(#Ejer.)

Carga
(RM)

Pausas

Frecuencia

Duración

ENTRENAMIENTO PERIODIZADO: *Objetivos y Ventajas*

META/OBJETIVO	JUSTIFICACIÓN
Variar el Programa (Estímulo) de Entrenamiento	Evita la Monotonía, Sobre-entrenamiento, Estancamiento
Alcanzar Óptimo Nivel de Condición y Ejecutoria	Mejora Rendimiento
Gradualmente Reducir el Volumen y Aumentar la Intensidad	Proceso Rápido de Adaptación

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Manipulación Variables Agudas

Periodización

► Características:

- *Varía Volumen e Intensidad del Ejercicio*
- *Estímulos (Sobrecarga) Cambian Frecuentemente*
- *Rápida Adaptabilidad (Respuesta Efectiva al Estímulo)*

PERIODIZACIÓN : Adaptación al Estrés

Síndrome de Adaptación General
(Hans Selye, 1974, pp. 26-27)

Alarma

Estímulo Inicial

↓ Rendimiento

Resistencia

Adaptación

↑ Rendimiento

Desgaste
(Maladaptación)

Sobre-estímulo
Sobre-entrenamiento

Retrogresión

↓ Rendimiento

PERIODIZACIÓN

ORIGEN: Ruso - *Matveyev* (1981)

Entrenamiento Deportivo

*Subdividir en Unidades Cíclicas
(Períodos Específicos)*

*Macrociclos
(12-15 Meses)*

*Mesociclos
(3-6 Semanas)*

*Microciclos
(1 Semana)*

PERIODIZACIÓN : Según - Matveyev (1981)

PLAN ANUAL : Divisiones/Fases/Períodos

Preparatorio

**↑Vol. ↓Inten.
(Apt. General)**

Competitivo

**↓Vol. ↑Inten.
(Ejec. Óptima)**

Transitorio

**↓Vol. ↓Inten.
(Recup. Activa)**

ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS : Periodización

FASES

*Fase I:
Hipertrofia*

*↑Vol. ↓Inten.
3-4/semana
Total: 6 sem.*

*Fase II:
Fortaleza*

*↓Vol. ↑Inten.
3-5/semana
Total: 6 sem.*

*Fase III:
Potencia*

*↓Vol. ↑Inten.
4-6/semana
Total: 6 sem.*

*Fase IV:
Pico*

*↓Vol. ↑↑Inten.
1-5/semana
Total: 6 sem.*

*Fase V:
Recuperación*

*↓Vol. ↓↓Inten.
Total: 2 sem.*