



Metodología del Entrenamiento Deportivo:

Fundamentos de la Periodización Integrada para los Eventos Competitivos

Profesor Edgar Lopategui Corsino

Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta

Nota del Autor

Edgar Lopategui Corsino, Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta,
Departamento de Educación, Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano.

La correspondencia respecto a este artículo debe ser referida a él Prof. Edgar Lopategui Corsino, Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta, Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano, PO Box 191293, San Juan, PR, 00919-1293. Contacto: elopategui @intermetro.edu

REVISADO: 18 de enero, 2022



Saludmed 2022, 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

Sumario

El vigente manuscrito discute la logística sistemática encausada hacia la planificación periodizada de un régimen de entrenamiento físico-deportivo. Se enfatiza en la periodización integrada, que incluye la preparación física, nutrición y la perspectiva psicológica de acondicionamiento atlético. También, este trabajo describe la metodología del diseño, los principios, tipos de preparaciones, variables y medios del entrenamiento deportivo. El documento elabora las estrategias conducentes al plan anual, y plurianual, para periodización integrada como un todo y cimentado en las cualidades físicas-motrices particulares que requiere desarrollar el deportista. Una particular atención se le otorga las adaptaciones morfofuncionales-psicológicas necesarios para alcanzar la forma óptima competitiva, evidente durante los procesos de recuperación, así como la prevención de la fatiga extrema. Finalmente, se expone una resumen, reflexión y tendencias prospectivas para el entrenamiento deportivo de carácter periodizado e integrado.

Palabras Claves: entrenamiento, entrenamiento deportivo, preparación, preparación para el entrenamiento, patrón cíclico, periodización, periodización integrada, coaching, macrociclos, mesociclos, microciclos, bloque, cargas de entrenamiento, reducción de la carga de entrenamiento, forma óptima

Abstract

The current manuscript discusses the systematic logistics directed towards the periodized planning of a physical-sports training regimen. Emphasis is placed on integrated periodization, which includes the physical preparation, nutrition, and psychological perspective of athletic conditioning. Also, this work describes the design methodology, principles, types of preparations, variables, and methods of sports training. The document elaborates the strategies leading to the annual and multi-annual plan for integrated periodization as a whole and based on the specific physical qualities that the athlete requires to develop. A particular attention is given to the morphofunctional-psychological training adaptations necessary to reach the peaking for competitions, evident during the tapering processes, as well as the prevention of extreme fatigue. Finally, a summary, reflection, and prospective trends for periodized and integrated sports training are presented.

Key words: training, sports training, preparation, preparation for training, cyclic pattern, periodization, integrated periodization, coaching, macrocycles, mesocycles, microcycles, block, training loads, tapering, peaking

Metodología del Entrenamiento Deportivo:

Fundamentos de la Periodización Integrada para los Eventos Competitivos

Se ha instituido

El ***entrenamiento físico-deportivo*** representa un proceso sistemático en el cual el atleta se prepara para el nivel de ejecutoria competitiva más elevada (Harre, 1983, p. 15-16; Stone, Stone, & Sands, 2007; Bompa y Buzzichelli, 2019, p. 3). El propósito del entrenamiento físico-deportivo consiste en incrementar la capacidad de trabajo del atleta, la efectividad de las destrezas y las cualidades psicológicas, de manera que mejore su ejecutoria deportiva durante los eventos competitivos en que participa el atleta (Bompa y Buzzichelli, 2019, p. 27). Esto implica que la finalidad del entrenamiento deportivo consiste en una metodología orientada al logro de una participación deportiva exitosa durante las competiciones principales (Issurin, 2018, p. 20; Zhelyazkov, 2019, p. 437).

Como

Concertado

La

Lo

Lo a

Aunado a lo

En

Evolución

Del 0

El modelo

El incentivo socio

También,.

Referencias

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6ta ed., p. 3, 27). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harre, D. D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo* (pp. 15-16). Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Issurin, V. (2018). *Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques* (p. 20). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://elibro.net/>
- Stone, M. H., Stone, M. E., & Sands, W. A. (2007). *Principles and practice of resistance training* (p.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zhelyazkov, T. (2019). *Bases del entrenamiento deportivo* (p. 437). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. Recuperado de <https://elibro.net>