PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Ejemplo de un Programa de Entrenamiento Periodizado para Deportistas en General

David Sandler

RESUMEN

La periodización es la variación sistemática de las repeticiones, las series y de la intensidad para poner a punto la condición física del atleta en un momento específico del año. Mientras que el atleta que participa en un deporte estructurado tendrá una temporada predeterminada sobre la cual se realizará la periodización de su programa de entrenamiento, el deportista recreacional no tiene esta opción. El siguiente artículo muestra como desarrollar un programa de entrenamiento periodizado para el deportista recreacional, utilizando el calendario anual como temporada.

Para desarrollar las destrezas, las mismas deben ser practicadas. Sin embargo, en el intento de volverse lo mas eficiente posible, el cuerpo se adaptará a los estímulos específicos, manteniendo su homeostasis. Esta homeostasis es a menudo conocida como meseta, o más comúnmente como estancamiento. Además, este estado lleva a la lesión o al sobreentrenamiento. Para evitar esto, un programa periodizado necesita ser adaptable, modificable, y específico para cumplir con las demandas de un deporte en particular.

FASES DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERIODIZADO

Mientras que la periodización tradicional cuenta con las fases de hipertrofia, fuerza, potencia y puesta a punto, no todos los deportes tienen que tener este formato. De hecho en muchos deportes no es necesario intentar 1RM.

La fase de hipertrofia es el nombre dado a un período dentro de la pre temporada, y comúnmente es el período en donde el/la atleta vuelve a su nivel normal luego del período de transición posterior a la temporada. La fase de hipertrofia esta diseñada para incrementar la masa muscular del deportista, preparándolo para el trabajo de alta intensidad que sigue. El entrenamiento de hipertrofia implica series en el rango de las 8-12 repeticiones.

La segunda fase del programa, la fase de fuerza, es el período que comúnmente prepara mejor al atleta para la competición, se distingue por tener un rango moderado de repeticiones (5-8) y pausas ligeramente mas largas (3-5 minutos) entre las series. Esta fase también está dentro de la pre temporada y se destaca por estar diseñada para producir un marcado incremento en la fuerza.

La fase de potencia es una fase corta que tiene lugar inmediatamente antes o durante la temporada. Característicamente implica un pequeño número de repeticiones (3-5), con ejercicios y movimientos mas explosivos. Las pausas entre las series son relativamente largas, alcanzando a veces tanto como 7-10 minutos.

La fase de puesta a punto es el período en donde el atleta alcanza el pico de rendimiento para un evento en particular o en el caso de un deporte de equipo para los playoff. En términos de entrenamiento de sobrecarga representa el “máximo” o la evaluación del deportista, y generalmente implica la realización de series de 1-3 repeticiones.

La fase de recuperación puede ser un largo período de reposo (no se entrena), o un período de descanso activo, y normalmente tiene lugar luego de la temporada competitiva. Muchas personas están interesadas en el desentrenamiento que ocurre durante esta fase. La probabilidad de pérdida durante este período se minimiza si se realiza alguna actividad, de esta manera el período de recuperación permite el descanso y la recuperación.

	Hipertrofia	Fuerza	Potencia	Puesta a Punto
Series	2-4	2-5	3-5	1-3
Repeticiones	8-20	4-8	3-5	1-3
Volumen	Alto	Alto	Bajo	Bajo
Intensidad	Baja	Media - Alta	Alta	Muy Alta

Tabla 1. *Fases de un programa de entrenamiento Periodizado. *Esta tabla esta adaptada del libro Designing ResistanceTraining Programs de Kraemer y Fleck*

PASOS PARA DISEÑAR EL PROGRAMA

El primer paso es determinar cada una de las temporadas, y establecer el macrociclo o programa completo. El siguiente paso es distribuir el programa completo en mesociclos y microciclos. Finalmente determinar las fases o combinación de fases que se utilizaran en cada mesociclo. Luego determinar los ejercicios que se utilizaran para el entrenamiento de pesas y los intervalos para el acondicionamiento metabólico aeróbico/anaeróbico.

Cada programa periodizado debe tener un objetivo. Este objetivo debe ser específico para el deporte y/o para el atleta. La periodización del trabajo, debería ser seguida estrictamente.

PREPARACION COMPLETA DEL ATLETA

La esencia de cualquier buen programa de entrenamiento es planear y preparar lo que corresponde. La necesidad de un análisis exhaustivo de los requerimientos del deporte y del nivel de acondicionamiento del atleta es esencial para diseñar un programa de entrenamiento ideal. Sin embargo, hay ciertas reglas y ejercicios y pueden aplicarse generalmente a casi todos los deportes. La siguiente periodización está ideado para el atleta recreacional o para los entusiastas de la aptitud física. El programa es progresivo y ataca los elementos importantes de la aptitud física y del atletismo.

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Para desarrollar un programa de entrenamiento adecuado, es necesario examinar los requerimientos del deporte y/o los objetivos del cliente. Para el desarrollo de nuestro programa de entrenamiento utilizaremos el enfoque del análisis de las necesidades para un supuesto atleta. Asumiremos que el cliente es capaz de realizar los ejercicios elegidos y que ha sido autorizado a realizar ejercicio. También asumiremos que el atleta está buscando mejorar la fuerza y la energía en general.

Dependiendo del tiempo, puede ser necesario variar la frecuencia de las sesiones de entrenamiento desde 2 a 4 sesiones por semana. Debido a que estamos tratando de desarrollar la fuerza, la potencia, el equilibrio, la velocidad y la agilidad, nos inclinaremos a realizar 2 o 3 sesiones por semana. Si el tiempo lo permite, las dos sesiones semanales pueden ser duplicadas, llegando a realizar cuatro sesiones semanales. Para desarrollar todas las destrezas, elegiremos ejercicios multiarticulares con movimientos globales a realizarse en el gimnasio, y para el desarrollo de los otros componentes del

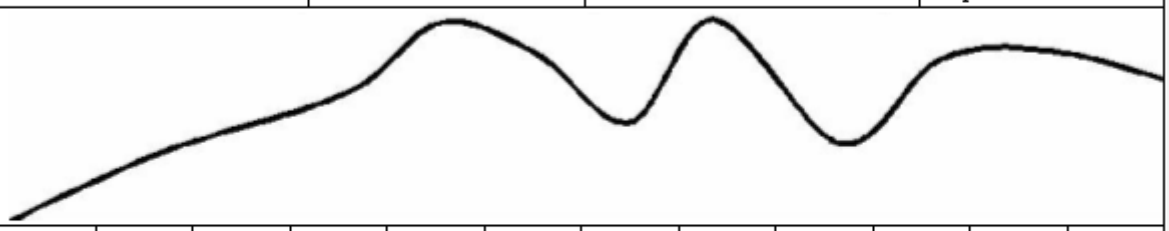
acondicionamiento utilizaremos el campo.

La primera cosa que debemos hacer es determinar los requerimientos energéticos relativos del deporte en particular en el cual el atleta está interesado. En el caso de muchos atletas recreacionales, esto variara muy poco, ya que la mayoría están involucrados en varias actividades. El segundo componente de la prescripción del entrenamiento es decidir el número apropiado de series y repeticiones tanto para los ejercicios con pesas como para los ejercicios de equilibrio, agilidad y potencia. Nuevamente, necesitamos ser específicos en términos de seleccionar el volumen apropiado en base a las necesidades del deporte. En general, para los entusiastas de la aptitud física el rango de repeticiones debería estar entre 5 y 12.

Teniendo en mente que el tiempo siempre es un problema, nosotros recomendamos realizar el trabajo corporal completo antes o después del entrenamiento fraccionado, del entrenamiento pliométrico, o del entrenamiento de la agilidad y rotatorio. Esto va a depender de la etapa del año y de las necesidades del cliente.

ENTRENAMIENTO FRACCIONADO

El entrenamiento fraccionado es un muy buen método de entrenamiento debido a que permite repetir el máximo esfuerzo en pruebas repetidas. Esto permite trabajar por mayor tiempo al máximo nivel debido a que el intervalo de reposo permite la recuperación. En lugar de realizar una sesión continua o una sesión corta, se pueden realizar múltiples sesiones en el mismo día de entrenamiento. Sin embargo, debe señalarse que, para obtener un mejor resultado, durante los intervalos prescritos el atleta debe dar el 100% de esfuerzo tanto mental como físico.

	Porción superior e inferior del cuerpo combinados 3/semana; 1-3 series			Porción superior e inferior del cuerpo separados 3/semana/cada uno; 3 series			Rutinas partidas 1/semana/cada uno; 2-3 series			= Porción superior e inferior del cuerpo combinados 2/semana; 2 series, mas rutinas partidas 2-3 series		
IV												
R	12-15	10-12	10-12	8-10	6-8	6-8	4-6	6-8	8-10	8-10	6-8	8-10
I	Baja	Moderada	Mode-rada	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Mode-rada	Alta	Alta	Mode-rada
V	Bajo	Bajo	Mode-rado	Moderado	Alto	Mode-rado	Bajo	Alto	Bajo	Moderado	Moderado	Alto
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
	La primer semana de cada mes es una semana de recuperación, disminuir el volumen y la intensidad											
	Progresión			Carga – Recuperación – Carga							Mantenimiento	

Día 1	Día 2	Día 3
Sentadillas o prensa de piernas	Estocadas	Press en banco plano
Press en banco plano	Press en banco plano con mancuernas	Tirones en 3 posiciones
Dominadas	Remo con mancuernas	Sentadillas
Subidas al banco	Extensiones de rodillas	Flexiones de Rodillas
Press inclinado con mancuernas	Press en banco plano con mancuernas	Elevaciones de pantorrillas
Remo inclinado / máquina	Flexión de rodillas	Superserie, curl de bíceps, extensiones de tríceps
Peso muerto rumano	Bíceps	
Rotaciones de muñeca	Tríceps	

Tabla 2. *Rutinas Combinadas*

Parte superior 1	Parte superior 2	Parte inferior
Press en banco plano	Dominadas	Subidas al banco
Press en banco inclinado	Press en banco plano con mancuernas	Estocadas
Press militar (de pie)	Remo con mancuernas	Sentadillas
Extensiones de tríceps	Press en inclinado con mancuernas	Flexiones de Rodillas
Remo inclinado	Encogimiento de hombros con mancuernas	Peso muerto rumano
Dorsales en polea	Tríceps con mancuernas	Flexiones plantares
Encogimiento de hombros	Curl de bíceps con mancuernas	Dorsi-flexiones
Curl de bíceps		

Tabla 3. *Rutinas para la parte superior e inferior del cuerpo*

Ejercicios de Empuje	Ejercicios de Tracción	Ejercicios Combinados (empuje/tracción)
Press en banco plano	Remo en polea	Estocadas
Sentadilla	Peso muerto	Press inclinado con mancuernas
Press militar	Dominadas	Subidas al banco
Subidas al banco	Flexiones de rodillas	Remo alto
Extensiones del tríceps	Tirones	Peso muerto ruso
Elevaciones de pantorrillas	Curl de bíceps	Bíceps
Extensiones lumbares	Abdominales (flexiones del tronco)	Tríceps
		Abdominales (flexiones del tronco) con giro

Tabla 4. *Rutinas partidas*

VARIACION DE RUTINAS

La periodización es el acto de variar las rutinas para cubrir todas las necesidades. Identificar estas necesidades nos permite diseñar un buen programa. Nuestra sugerencia es que ningún ciclo debe durar mas de 4-5 semanas y que al final de cada ciclo se incluya una semana de “tapering” o de “desentrenamiento” para evitar el estancamiento. Sobre todo, el volumen y la intensidad deben reflejar el momento del año y los objetivos específicos del cliente, colocando los períodos de menor volumen e intensidad en los momentos en los que el cliente esta mas ocupado o activo y los de mayor volumen e intensidad en los momentos en que el deportista pueda dedicarle mayor tiempo y esfuerzo a las sesiones de entrenamiento.

CONCLUSION

La periodización es una necesidad, especialmente cuando buscamos las verdaderas demandas metabólicas y biomecánicas del deporte. Un componente clave para desarrollar buenos programas es tener el conocimiento y la habilidad para reconocer los problemas que se presentan y tener un método para resolverlos. Cuando se utiliza la periodización, el método basado en los porcentajes debería utilizarse solamente en los deportes en donde solamente hay “una puesta a punto” tales como el levantamiento de pesas y algunos eventos de pista y campo. Sin embargo, esto no significa que está

mal utilizar el método de % de 1RM para su deporte. Sin embargo en la mayoría de los casos, es mejor utilizar el método de la “mejor serie” como base del programa de entrenamiento.

REFERENCIAS

1. Fleck S., Kraemer W (2000). Designing Resistance Training Programs. *Champaign IL, Human Kinetics*

Cita Original

David Sandler. A Sample Program for Periodizing the General Athlete. NCSA Performance Training Journal; Vol.1, no 9, 21-25, December, 2002