PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Diseño de Programas Específicos de Entrenamiento Deportivo

Michael Doscher

RESUMEN

Palabras Clave: planificación deportiva, periodización del entrenamiento, rutinas de entrenamiento, forma deportiva

En estos días el entrenamiento de atletas involucra a muchas filosofías de entrenamiento, programas y equipamiento. Esto causa confusión entre los atletas en cuanto a cual es la mejor forma de entrenar para su respectivo deporte. Se requiere de mucho trabajo y de un gran compromiso con un programa de entrenamiento lógico que sea apropiado para el deporte de manera que el cuerpo alcance su mejor rendimiento. Para alcanzar el pico de rendimiento no hay atajos ni formulas mágicas, ni es algo que se pueda alcanzar instantáneamente. Este artículo describe un programa de entrenamiento estructurado y fundamentalmente lógico para que usted alcance el desarrollo físico necesario para su deporte.

Para comenzar, el año debe ser dividido en zonas de entrenamiento. La zona 1 es el período de competencias, el período del año en que usted compite y en el que necesita estar físicamente al máximo. La zona 2 es el período de post temporada, que se utiliza para la recuperación del estrés producido por la competencia, para la relajación y el esparcimiento. La zona 3 es el período de preparación general, este período de tiempo es dedicado a devolverle al cuerpo su forma física y a la mejora de aquellas variables físicas que son determinantes para el rendimiento en su deporte. La zona 4 es el período de preparación específica, en este período se adquiere la forma física deportiva específica, con el objetivo de ser capaz de rendir a un nuevo y mayor nivel en su deporte.

Estas zonas tienen una estructura básica con prioridades temporales específicas. Dentro de estas zonas, el entrenamiento estará enfocado a las variables específicas de la zona tales como la fuerza, el nivel de acondicionamiento, el nivel de habilidad, la potencia, la resistencia, la velocidad o alguna combinación de estos factores. En las siguientes secciones analizaremos y dividiremos cada zona de entrenamiento y le daremos algunos lineamientos a seguir en lo que se refiere al énfasis del entrenamiento en cada zona, a la frecuencia, la intensidad, el volumen así como también el número y tipo de ejercicios que deberían ser realizados.

Zona 1 (período competitivo)

En la zona 1 se debería hacer énfasis en preservar los niveles actuales de fuerza, manteniendo un alto nivel de potencia y manteniendo el pico de acondicionamiento deportivo y de destreza. La zona 1 se divide de la siguiente manera:

- Frecuencia: 2-3 sesiones de trabajo corporal total por semana.
- Duración: 20-30 minutos
- Número de ejercicios: 4-6

Los ejercicios en esta zona deberían ser los levantamientos de tipo explosivo para entrenar la potencia y deberían ser ejercicios multiarticulares. Ejemplos de estos tipos de levantamiento incluyen las cargadas, el arranque, el segundo tiempo de potencia, el envión y sus variantes. Los levantamientos explosivos realizados en la zona 1 deberían caer en los siguientes rangos:

- Series: 3-10
- Repeticiones: 1-3
- Intensidad: 60 al 85% de una repetición máxima (carga máxima en una repetición).

Los ejercicios de fuerza en la zona 1 deberían ser una combinación de sentadillas y press, sentadillas por delante y press o ejercicios multiarticulares de cadena cerrada, tales como la sentadilla y sus variantes, press en banco (plano o inclinado), press de hombros. Los ejercicios de fuerza en esta zona deberían caer en los siguientes rangos:

- Series: 3-10
- Repeticiones: 5-8
- Intensidad: 60 al 85% de 1RM

Otras áreas de entrenamiento a considerar en la zona 1 incluyen:

- Entrenamiento de la zona central: al menos dos veces por semana
- Entrenamiento pliométrico: una vez por semana
- Entrenamiento de la velocidad: diariamente
- Entrenamiento de la agilidad: específica del deporte y realizado diariamente
- Acondicionamiento: específico del deporte y dentro de la práctica deportiva

Zona 2 (post temporada)

La temporada competitiva ha terminado y el cuerpo necesita tiempo para recuperarse. El énfasis debería ser puesto sobre la recuperación durante este período de 2 a 4 semanas. La zona 2 se divide como sigue:

- Frecuencia: 2 sesiones de entrenamiento corporal total por semana
- Duración: 30-45 minutos
- Número de ejercicios: 8-12

Los ejercicios deben ser realizados en máquinas de bajo impacto o con pesos libres en circuito. Los ejercicios deben apuntar a cada parte del cuerpo desde la cabeza a los pies con una intensidad baja o moderada:

- Series: 1-3
- Repeticiones: 10-20
- Intensidad: 55 al 70% de 1RM

Otras áreas de entrenamiento a considerar:

- Entrenamiento central: al menos dos veces por semana
- Ejercitaciones de velocidad: dos veces por semana (deben ser utilizadas como entrada en calor)
- Ejercitaciones de agilidad: una vez por semana 1-2 ejercicios
- Acondicionamiento: 2-3 veces por semana, 20-30 minutos con actividades de bajo impacto
- No se deberían realizar entrenamientos deportivos específicos o pliométricos

Zona 3 (Período de preparación general)

Se debe realizar una preparación de base completa. En esta zona, comúnmente de 8-12 semanas de duración, usted tratará de volverse mas grande, mas fuerte, mas explosivo y mas rápido de lo que nunca halla estado.

- Frecuencia: 3-4 sesiones por semana, rutinas partidas
- Duración: 50-75 minutos
- Número de ejercicios: 6-10

El diseño del entrenamiento para esta zona son sesiones de rutinas partidas cuatro días a la semana. Los lunes y los jueves usted realizará ejercicios de arranque y ejercicios destinados a las piernas y a la espalda. Los martes y los viernes realizará las cargadas de potencia, press en banco y ejercicios que estén destinados a los hombros. Los miércoles serán utilizados para descansar. A la mitad de la zona 3 cambie las sesiones y realice los levantamientos olímpicos y los levantamientos explosivos (cargadas de potencia y arranques de potencia) los lunes y jueves; y martes y viernes realice el entrenamiento de fuerza (sentadillas, press en banco, ejercicios para la espalda y hombros)

Los levantamientos olímpicos y explosivos realizados en la zona 3 deberían caer en los siguientes rangos:

- Series: 3-10

- Repeticiones: 1-5
- Intensidad: 60 al 105% de 1RM

Los ejercicios de fuerza (sentadillas, press en banco, ejercicios para la espalda y hombros) realizados en la zona 3 deberían caer en los siguientes rangos:

- Series: 2-6
- Repeticiones: 1-10
- Intensidad: 60 al 105% de 1RM

Otras áreas de entrenamiento a considerar:

- Entrenamiento de la zona central: en cada sesión de entrenamiento
- Entrenamiento pliométrico: cuatro veces por semana. Tren inferior lunes y jueves; tren superior martes y viernes. Cuando se realiza la transición a la mitad del programa los ejercicios pliométricos para el tren inferior deberían realizarse los días en que se realizan los levantamientos olímpicos y explosivos, mientras que los ejercicios pliométricos para el tren superior deberían realizarse los días de entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la velocidad: diariamente como entrada en calor
- Entrenamiento de la agilidad: realizarlo los mismos días que se realizan los ejercicios pliométricos para el tren inferior (dos veces por semana)
- Acondicionamiento: realizarlo dos veces por semana en los mismos días en que se realizan los ejercicios pliométricos para el tren superior, luego de los levantamientos. El programa de acondicionamiento debería consistir en sprints de 400 yardas o menos y en donde el índice pausa trabajo refleje las características específicas del deporte
- Ejercitaciones deportivas específicas: los mismos días en que se realiza el entrenamiento de la agilidad y los miércoles.

Zona 4 (período de preparación específica)

Durante esta fase usted transformara los nuevos y mejorados atributos físicos que ha desarrollado en el período de preparación general en potencia, velocidad y resistencia específica para su deporte. Esta fase dura comúnmente entre 3 y 8 semanas.

El número de sesiones que se realizaran por semana en la zona 4 es similar al realizado en zona 3. Los levantamientos olímpicos y explosivos se realizarán los días lunes y jueves, y las sesiones de trabajo de fuerza corporal total se realizaran los días martes y viernes. En esta zona los miércoles ya no son libres ya que en este día usted realizará ejercitaciones específicas del deporte y ejercitaciones de acondicionamiento. A mediados de esta fase cambiaremos el programa de 4 días por un programa de 3 días de entrenamiento (lunes, miércoles y viernes). El lunes es el día de levantamientos olímpicos de alta intensidad, ejercicios moderada intensidad para el tren inferior y el tren superior. El miércoles es el día de levantamientos olímpicos de intensidad baja, ejercicios para el tren inferior de baja intensidad y ejercicios para el tren superior de alta intensidad. El viernes es el día de ejercicios de levantamiento olímpico de intensidad moderada, ejercicios para el tren superior de intensidad baja y ejercicios para el tren inferior de alta intensidad.

- Frecuencia: 4 días al comienzo y 3 días al final
- Duración: 45-60 minutos
- Número de ejercicios: 6-10

Los parámetros de entrenamiento en esta zona se dividen de la siguiente manera:

Levantamientos olímpicos y explosivos:

- Series : 1-10
- Repeticiones: 1-3
- Intensidad: 70 al 95% de 1RM

Ejercicios de Fuerza:

- Series : 3-4
- Repeticiones: 3-6
- Intensidad: 70 al 85% de 1RM

Otras áreas de entrenamiento a considerar:

- Entrenamiento pliométrico: realizado dos veces por semana en la primer parte de la sesión de entrenamiento (con los levantamientos olímpicos y explosivos) cambiando a 3 veces por semana en la segunda parte del período. El entrenamiento pliométrico es realizado en los mismos días que y antes o en conjunto con los levantamientos.
- Entrenamiento de la agilidad: sigue el mismo patrón que el entrenamiento pliométrico. Las ejercitaciones deben ser específicas del deporte, y deben realizarse con un índice trabajo pausa igual a la del juego.
- Acondicionamiento: se realiza dos veces por semanas en días distintos al entrenamiento pliométrico. El acondicionamiento también debe ser específico del deporte en términos de distancia (5-50 yardas) con pausas específicas del deporte.
- Ejercitaciones específicas del deporte: se realizan todos los días
- Las ejercitaciones de velocidad se realizan todos los días con la entrada en calor.

Esta es una guía básica para el diseño de un programa de entrenamiento deportivo específico. La parte mas crítica del entrenamiento es saber en que zona se encuentra y cuales son los objetivos de esa zona.

Recuerde siempre cambiar las intensidades del programa de entrenamiento alternando días de intensidad alta con días de intensidad moderada y baja de manera que su cuerpo pueda recuperarse y alcanzar el óptimo potencial genético. Para ayudar a que las sesiones sean entretenidas, desafiantes y que promuevan un mayor crecimiento y un mayor desarrollo de la fuerza para su deporte cambie los ejercicios de fuerza cada 3-4 semanas.

Asegúrese de que el diseño de su programa le proporcione un desarrollo muscular equilibrado. No deje de realizar ejercicios para los grupos musculares opuestos (antagonistas). Por ejemplo su usted realiza ejercicios para los cuadriceps, no olvide realizar ejercicios para los isquiotibiales.

Luego de haber leído este artículo usted tendrá una idea básica de cómo desarrollar un programa de entrenamiento deportivo específico de acuerdo con sus necesidades. De todas maneras trate de contactar en su área a un entrenador de velocidad/fuerza y acondicionamiento que sea certificado CSCS para que lo ayude y revise lo que usted ha diseñado. Estas personas son expertos y lo ayudaran a mejora aun más en su deporte.

Cita Original

Michael Doscheer. Sport-Specific Program Design. NCSA Performance Training Journal Vol.3, no 4, 20-22, 2004