PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Programa de Cross Country para Transformar a su Equipo

Mike Spino

RESUMEN

Palabras Clave: campo traviesa, fartleck, pretemporada, temporada

Propósitos y Alcances

Cuando los métodos de entrenamiento basados en principios fisiológicos y en la competición se unen en un programa de entrenamiento periodizado, los corredores de cross country mejorarán su rendimiento, y los entrenadores experimentarán el fortalecimiento de su vocación. Esta guía de entrenamiento por temporadas contiene un enfoque definitivo para el cross country e incluye un componente de entrenamiento mental que se complementa con el entrenamiento físico. En muchas instancias se puede producir una temporada inolvidable no debido a que el entrenador gana en cada competencia en la que participa sino porque el deporte del cross country es transformado en una nueva forma de interacción, una en la cual todas las experiencias de la temporada son tan importantes como los resultados finales del equipo.

Nuestro propósito es que el entrenador de cross country sea un maestro, un motivador, y la figura central para un grupo de jóvenes que intentan obtener las satisfacciones y recompensas de un deporte desafiante. Este artículo sugiere que el entrenador se comprometa con una nueva perspectiva: concentrarse en “el corredor como un todo” tanto con el corredor estrella como con cualquier otro miembro del equipo. Tanto los entrenadores de cross country a nivel de colegios secundarios como a nivel universitario pueden beneficiarse de esta forma de trabajo que conjuga en sus ejercitaciones y técnicas un entrenamiento físico y mental que promueve mediciones de éxito a nivel mental, físico e incluso espiritual.

Planificación de la Temporada

El entrenamiento del cross country es un proceso que comienza los meses de verano y termina a finales del otoño. Es sobre todo una actividad de ciclos. Es una temporada de 13-16 semanas en la cual el entrenador y el equipo comienzan con una nueva base de acondicionamiento y con un año lleno de promesas y ambiciones. Este artículo provee instrucción acerca de las sesiones, ejercitaciones y métodos utilizados para cada segmento de la temporada de cross country. Las sugerencias se basan en una temporada ideal aunque también haremos una mención acerca de cómo manejar el tema de los recesos y las lesiones, de manera tal que pueda aprender como llegar al pico de rendimiento en la parte de la temporada en que se desarrolla el campeonato. Al final de este artículo se explicará como evaluar los elementos más importantes del proceso de entrenamiento.

Planificación de la Pre Temporada

La preparación de la parte inicial de la temporada es algo diferente para los entrenadores de colegios secundarios, terciarios, universitarios y post universitarios. Se recomienda que los primeros trabajos de la pre temporada se realicen en un terreno plano y con césped. Nosotros esperamos que con esto se minimice el trabajo que nosotros llamamos “la larga y triste línea gris” lo cual se refiere a la practica que llevan a cabo muchos entrenadores de colegios secundarios de tener a sus equipos corriendo durante un tiempo indiscriminado por las calles con el corredor principal corriendo suavemente al

frente y todos los demás desparramados atrás. Ya desde el comienzo, nuestro método hace énfasis en grupos selectivos de entrenamiento. El objetivo del entrenador es resolver quien entrenará con quien, y que tipos y secuencia de trabajos tendrá el equipo cuando realmente cuenta: durante la parte de la temporada en la que se lleva a cabo el campeonato. El genio de todos los entrenadores fue el húngaro Mihlay Igloi quien entrenó a muchos de los corredores estrella y utilizó este método para obtener grandes mejoras. Su maestría puede admirarse al observar 30-40 corredores divididos en seis o siete grupos realizando toda clase de trabajos en diferentes direcciones y con diferentes velocidades y terminando todos juntos. Un entrenador exitoso de cross country no tiene que ser tan preciso, sin embargo, el entendimiento de los diversos matices de entrenamiento que son fisiológicamente precisos y diversos es el corazón de este programa.

Segmentos del Programa Anual de Entrenamiento

El terreno plano y con césped debe ser al menos tan grande como un campo de fútbol y si es posible que sea accesible para realizar carreras continuas de larga distancia. Al igual que en un programa de entrenamiento periodizado, cada segmento tiene sus objetivos, métodos y técnicas lo cual permitirá alcanzar un resultado particular de rendimiento, el cual como es natural después de un tiempo producirá una meseta antes de entrar en la siguiente fase de entrenamiento. En cada fase del entrenamiento el entrenador enseña nuevas técnicas a la vez que los métodos son divididos en términos de sus componentes físicos y mentales. Cada nueva fase de la temporada tendrá un retorno del equipo al campo de césped para aprender técnicas adicionales las cuales son integradas en el programa total. El objetivo para todos los aspectos del entrenamiento y para cada corredor del grupo alcanzar el pico de rendimiento durante la fase de la temporada en la que se lleva a cabo el campeonato.

Sesiones de la Pretemporada

La fase inicial del entrenamiento es la pre temporada que en EE.UU. dura desde julio hasta finales de agosto. En la pretemporada el objetivo es aprender las técnicas iniciales que serán aplicadas en la parte intermedia del plan de entrenamiento. Nuestro propósito en todas las fases es que todos los miembros del equipo se mantengan sin lesiones a la vez que se establece una base de acondicionamiento aeróbico. Las únicas técnicas de entrenamiento son las físicas y las mentales, ya que el equipo se está entrenando físicamente pero también aprende a como utilizar la capacidad de sus pulmones y su capacidad mental a su máximo potencial.

Zancada y Ritmo de la Carrera – Ejercitaciones Iniciales para Enseñar la Zancada y el Ritmo

La pre temporada comienza con la instrucción de la zancada y el ritmo. Para realizar esto el entrenador puede o mostrar el directamente las formas y velocidades de carreras utilizadas en el entrenamiento fraccionado o hacer que un miembro del equipo haga las demostraciones. Todos sabemos que un entrenamiento efectivo requiere de la sensibilización del paso la comprensión de las mejores formas de correr para alcanzar la eficiencia fisiológica. Utilizando tal vez una recta de 100 metros, el entrenador explica que la zancada es la forma de movimiento durante la carrera y el ritmo es la velocidad a la cual se debe mover el atleta. A la vez que el entrenador explica que es la zancada y el ritmo está desarrollando un lenguaje para comunicar sus instrucciones de entrenamiento y una manera para verificar sus instrucciones de entrenamiento. En este sentido la terminología utilizada por Igloi se adapta bien, el se refería a un ritmo liviano como la forma de correr con una zancada y una velocidad que llevaran a una intensidad aproximada al 60% del esfuerzo. Un ritmo normal se aproximaba a velocidades del 60-80% y un ritmo duro estaba entre el 80-95% del esfuerzo.

Durante toda la temporada cada fase de entrenamiento tiene al menos uno y comúnmente dos días de entrenamiento en este campo de césped. Sin embargo la terminología puede ser utilizada en todas las superficies y sesiones durante toda la temporada. Una de las razones principales para la utilización de la zancada y ritmo inicialmente con todo el grupo es asegurar que cada corredor tenga tiempo para “reagruparse”, de manera que la sesión conserve la forma de unidad grupal. Al comienzo de la temporada el cronómetro debe ser utilizado esporádicamente. Si se utiliza apropiadamente, el cronómetro debería determinar el nivel de acondicionamiento y no una forma de establecer los trabajos para ponerse en forma. En la pre temporada, el equipo aprende a correr a un paso medio, por lo cual se utiliza el Rango de Frecuencia Cardíaca de Ejercicio (220-edad y 60-85% del valor objetivo), y se evita la realización de sprints lo que produce que el atleta se coloque por encima del Umbral Anaeróbico lo que produce una disminución de su capacidad debido a la presencia de ácido láctico.

En las tres semanas de la pre temporada se realizarán dos tipos de trabajos: entrenamientos fraccionados y entrenamientos continuos. Las sesiones de entrenamientos fraccionados tienen una secuencia particular de entrada en calor, estiramiento, parte central de la sesión, y vuelta a la calma.

Para la entrada en calor durante la pretemporada, el entrenador puede dar las siguientes instrucciones:

- Entrada en calor Durante la pretemporada. Luego de que todo el equipo realiza un trote durante 5 minutos aproximadamente, finaliza la entrada en calor con unos cuantos estiramientos sencillos y una técnica llamada

sacudidas.

Para los principiantes los siguientes estiramientos son buenos:

- Balanceos Corporales: se colocan los pies separados un ancho de hombros, se levantan los brazos y se extienden hacia los costados balanceando el cuerpo de derecha a izquierda.
- Recogedor de uvas: lentamente estire sus manos sobre la cabeza, y entonces estire su mano derecha lo más alto posible, y repita con la mano izquierda como si estuviera recogiendo uvas.
- Estiramiento lateral: levante el brazo derecho por sobre la cabeza, con la palma hacia arriba a la vez que coloca su mano izquierda sobre la cadera. Flexione la cintura hacia un costado tratando de alcanzar lo más lejos y abajo posible con la mano derecha. Repita el estiramiento hacia el otro lado.
- Estiramiento en la pared: apóyese en una pared o en un árbol moviendo el pie derecho hacia atrás unos treinta centímetros apoyando el talón en el suelo, apoyado en la pared flexione el pie izquierdo hacia delante para permitir el estiramiento de la pierna derecha. Realice lo mismo con la otra pierna.
- Skiping y sacudidas: en una distancia de aproximadamente 60 metros en una superficie con césped realice saltos como los que hacen los niños, solo que levantando las rodillas un poco más alto. Sacúdase dejando que sus músculos se estremezcan como una muñeca de trapo, y cada tanto levante las manos por sobre la cabeza y a los lados, pero siempre asegúrese de saltar cayendo sobre los dedos de los pies, con esto conseguirá una buena soltura y elevar la frecuencia cardíaca de manera de estar listo para el trabajo principal. Recorra los 60 metros unas cuatro veces para completar la entrada en calor.

Comience con el primer trabajo enseñando la diferencia entre los ritmos liviano, normal y duro. Mantenga a su equipo corriendo a varios ritmos y estos naturalmente asumirán las zancada que permite cumplir con el objetivo. Se deberían realizar tres o cuatro intervalos de 100 metros con un período de recuperación entre cada intervalo de manera que el grupo puede reagruparse después de cada segmento.

Introducción a las Ejercitaciones de Respiración

Ejercitaciones de Respiración – La Respiración es Nuestra Conciencia

Las técnicas de respiración son enseñadas en el campo utilizando el concepto de punto de aceleración. Comúnmente una vez que se ha llegado al punto de aceleración, la técnica conocida como respiración corriente produce que el corredor alcance un ritmo más rápido a la mitad del intervalo. El entrenador puede explicar los siguiente principios de la respiración mientras el equipo esta de pie en frente de el en el campo.

El entrenador puede explicarle a sus atletas que deben recordar que:

- La exhalación es el punto de partida de todas las técnicas de respiración. El sonido de la exhalación debería reverberar como el sonido de un tronco hueco.
- Cuando se utiliza la máxima capacidad de los pulmones, la respiración comienza en el diafragma y se eleva hasta el tope del pecho llenándolo como si fuera un globo.
- La liberación apropiada del aire inspirado puede ayudar en la aceleración.
- La relajación de los pulmones durante las pausas de la sesión de entrenamiento acelera la recuperación física.

La técnica de respiración corriente le enseña al corredor a llenar sus pulmones hasta la máxima capacidad, guardar el aire durante un momento, y entonces pasar a una zancada más rápida incrementando de esta manera la velocidad, alcanzando una mayor frecuencia cardíaca sin un mayor esfuerzo. En el campo, el entrenador puede pararse en frente de su equipo y dar las siguientes instrucciones. “Exhalar todo el aire de los pulmones con una exhalación algo forzada, y luego llevar los brazos desde el costado del cuerpo hacia el pecho. Guardar el oxigeno durante un momento a la vez que se imagina que la parte superior de la garganta está llena y entonces girar las palmas de las manos y exhalar llevando el cuerpo hacia delante”.Enseñe la respiración corriente mientras el grupo comienza a correr a un rimo liviano y cuando llegan al punto de aceleración indíqueles que realicen la respiración corriente, lo cual los acelerará hasta alcanzar el ritmo normal. Los ejercicios de respiración corriente tienen la capacidad extra de permitir que los corredores estén más conscientes de su capacidad pulmonar y de su potencial de entrenamiento.

La Técnica de Agitación

Utilizando la misma ubicación en el campo, otra técnica utilizada en el entrenamiento y aplicada en las carreras para acelerar es la agitación. Nuevamente en el campo la agitación permite que los corredores aceleren presionando el pulgar y el índice como si fuera el acelerador de un auto emitiendo un “silbido” con la garganta y acelerando el paso. Esta técnica siempre provoca risa, ya que el entrenador puede explicar que es como un el ataque de un tigre. Por supuesto, fisiológicamente, cuando se realiza esta técnica la frecuencia cardíaca aumenta hasta alcanzar el tope del rango de la

frecuencia cardíaca de ejercicio.

Recuperación de la Sesión

Como los corredores finalizan la sesión es más importante de cómo la empiezan. La recuperación establece las condiciones para la sesión de entrenamiento del día siguiente y es parte de la secuencia global de un segmento de entrenamiento. La técnica llamada Recuperación Corporal Total le permite a los corredores "valorar" su estado físico, y debido a que al final de la sesión están relajados, le da la oportunidad al entrenador de comenzar a introducir "sugerencias positivas" que pueden ser reforzadas más tarde en la temporada con un ejercicio mental que prepare al equipo para el campeonato. Por medio de la contracción y relajación de cada parte del cuerpo del corredor, comenzando con los pies y subiendo hasta la cabeza, se provoca un estado de consciencia corporal de cada parte del cuerpo del corredor. Por ejemplo, el grupo se mezcla luego del entrenamiento, colóquelos de pie en un semicírculo, haga que cierren los ojos y comience diciendo, "imaginen un color. Un color refrescante. Puede ser oro, verde o azul claro o cualquier color con que cada uno se identifique con un estado de relajación. Mientras los atletas están pensando en este color pídales que contraigan los dedos de los pies, luego los talones contra el suelo. Pídales que imaginen que el color deja sus dedos cuando están relajados".

Al final de la recuperación, mientras los atletas permanecen con los ojos cerrados, puede hacer que estos se imaginen a si mismos "corriendo con la técnica perfecta, y sintiéndose fuertes, en control y con un movimiento fluido".

Sesión Característica de Pre Temporada

Luego del día de instrucción en el cual se han introducido los conceptos de zancada, ritmo y otras técnicas, el período de 3-4 semanas de acondicionamiento puede incluir variaciones de los siguiente:

- Carreras continuas de entre 30 a 50 minutos (comúnmente a un ritmo liviano).
- Una carrera de larga duración que puede ser 1 ½ veces más larga que las carreras continuas regulares.
- En el campo mida distancias de entre 60 y 400 metros con combinaciones de 110, 150, 220, 260, 300 y 400 metros. Los intervalos cortos del programa pueden tener los siguientes elementos: 10 minutos de trote. Estiramientos. Skiping/sacudidas. Entrenamiento fraccionado en distancias de 80 a 400 metros, utilizando el lenguaje carácterístico del entrenamiento fraccionado tal como: 6 pasadas de 100 metros (50 metros a ritmo liviano/50 a ritmo normal con respiración corriente). Finalice la sesión con una recuperación corporal total.

Semana Característica de la Pre Temporada

- Tres días de carreras continuas de 30 minutos a una hora por día (un corredor universitario puede correr dos veces por día, etc.).
- Un día de carrera cuya duración sea 1 ½ más larga que las carreras regulares (la duración para atletas de colegios secundarios debería ser de aproximadamente 30 minutos, mientras que los corredores de elite pueden realizar trabajos fraccionados de hasta 1 hora y 20 minutos de duración).
- Un día de descanso activo o de carreras muy cortas y livianas.

Las técnicas para la pre temporada incluyen: zancada y ritmos, punto de aceleración, respiración corriente, estiramientos, saltos y sacudidas, técnica de agitación, recuperación corporal total. Utilización óptima del rango de frecuencia cardíaca de ejercicio, evitar el umbral anaeróbico.

Fase de Competiciones Tempranas – Finales de Agosto hasta Finales de Septiembre

Para maximizar los resultados es necesario contar con instalaciones apropiadas. Para la fase de competición temprana, el entrenador deberá contar con:

- Una vuelta de una milla aproximadamente que sea relativamente plana y con césped.
- Un circuito de 30 minutos con superficies onduladas que contenga no muchas colinas.
- Continuar con la utilización del campo.
- Carreras continuas individuales.

Los métodos de campo de esta fase introducen los aspectos mentales al programa de entrenamiento. Lo que hay que recordar cuando se explotan las capacidades mentales de su equipo es hacer que la práctica sea agradable y placentera y transferir este sentimiento a toda clase de situaciones. La utilización de las capacidades mentales es lo mismo que el entrenamiento de su cuerpo. Toma tiempo y paciencia, pero sus corredores mejorarán el rendimiento.

La Sesión de Entrenamiento Mental

El entrenador ha introducido las técnicas de entrenamiento mental durante la recuperación de los atletas. Estos han

cerrado sus ojos y colocado su mente en el cuerpo para revisar su condición física luego de la sesión de entrenamiento físico. En el campo, el grupo ha tenido al menos seis sesiones con series de entrenamiento fraccionado, y ahora adicionaremos algunas técnicas nuevas de conciencia mental.

La técnica utilizada en el entrenamiento mental es llamada visualización activa, y utiliza el método de y los principios de visualización de imágenes para alcanzar los resultados deseados. Para enseñar la técnica de facilitación ocular, coloque a su equipo todavía con los ojos cerrados y pídales que visualicen un ave volando sobre una montaña, que observen la suavidad de sus plumas, cada detalle del vuelo. Luego, pídales que abran sus ojos suavemente, de manera que puedan ver pero al mismo tiempo puedan mantener la imagen del ave en sus mentes. Si su equipo va a realizar esta técnica durante una carrera en el entrenamiento, recuerde, esta técnica debe realizarse solamente en un ambiente seguro y nunca en la calle donde puede haber autos o donde se pueden tropezar con algún borde.

- Ejercitación de la Mano que Empuja. Coloque a su equipo de pie en frente suyo, y luego de que realicen la facilitación ocular, hágalos visualizar una mano que sale del cielo. Dígales que la mano los está rodeando y que soporta todo el peso corporal. Pídales a lo corredores que se apoyen en la mano y sientan su sostén. Pídales que se recuesten sobre la mano de manera que cuando comiencen a correr a un ritmo suave o normal, sientan que la mano es la que está hacienda la mayor parte del trabajo, y que ellos solo se están dejando llevar. Que sientan la mano guiarlos a través del campo. Esta visualización activa puede ayudarlo cuando están agotados durante una carrera o durante una práctica intensa. Además, hallará que la efectividad de esta técnica se incrementa cuando se utiliza una señal que signifique el final de un segmento en particular. Para llevar a cabo esto utilice la técnica de enjuagar frotando la punta de los dedos a través de los ojos para volver a la visión normal.
- Tirar con la Soga. También en el campo, coloque al equipo con los ojos cerrados y enfrentados hacia una meta, arco de fútbol, árbol o cualquier objeto inmóvil. Realice esta ejercitación con la técnica de facilitación ocular y pídales que imaginen que hay un arnés alrededor de su cuerpo que va desde la cintura hasta el pecho. Realice el movimiento de tirar un arnés alrededor de un poste y a la vez tenerlo conectado directamente a su cuerpo. Pídales que sientan como son arrastrados por la soga como si los estuvieran tirando para adelante. Dígales a los corredores que levanten las manos, y que cuando las bajan es el momento en que comienzan a ser arrastrados hacia el poste. Pídales que corran a un ritmo liviano o normal hacia el poste, y cuando hallan finalizado la carrera, utilicen la técnica de enjuagar para condensar y finalizar el segmento de la sesión.

Juegos de Velocidad

En la vuelta de una milla o en el circuito con ondulaciones las siguientes técnicas pueden promover la camaradería y ayudar a estructurar sus sesiones. Los juegos de velocidad, en donde se corre a diferentes ritmos según la discreción de los atletas, es una manera excelente de alcanzar varias metas psicológicas. Los siguientes son dos juegos de velocidad. Son llamados transferencia de energía y la fórmula de los 24 pasos.

- Ejercitación de la Transferencia de Energía. Enseñe la ejercitación de transferencia de energía mientras los corredores recorrer el campo plano con césped, de manera que luego lo puedan transferir a la vuelta de una milla o al circuito con ondulaciones. Comience el juego de “transferencia de energía” colocando a los corredores enfrentados, posiblemente en el modo de facilitación ocular. Pídales que se froten las manos y luego las coloque una sobre la otra, y observen cuan lejos debe estar una mano de la otra mientras todavía se mantiene el contacto cuyo significado es el calor generado entre las manos. El juego de velocidad se pone en marcha cuando uno de los compañeros deja caer sus manos y se coloca de frente al campo mientras que el otro toma la energía en sus manos y la coloca en las de otra persona. A medida que el corredor va detrás del compañero hacia el lugar designado o hasta la distancia designada, uno de los compañeros se detiene y enfrenta al otro manteniendo el “calor” por medio de frotarse las manos y cuando está “recargado” corre de nuevo hacia el punto de partida o hacia el siguiente lugar del circuito. Esta es una manera divertida de provocar un incremento de la frecuencia cardíaca hasta el tope del rango de la frecuencia cardíaca de ejercicio. Si usted cuenta con niños y niñas puede hacer que se emparejen, y el entonces el juego se parece un poco a una danza.
- La Fórmula de los 24 Pasos. Es otro juego de velocidad que se realiza “combinando” segmentos de 24 pasos en una cadencia que va desde un ritmo liviano, pasando por moderado y llegando a un ritmo rápido, caminando, trotando o corriendo. El término 24 pasos hace referencia al número de pasos que se realizan en cada ciclo del trabajo. El método tienen nueve recorridos: Caminar: suave, moderado, rápido. Trotar: suave, moderado, rápido. Correr: suave, moderado, rápido. Si uno se mueve en la secuencia completa, entonces habrá ocho cambios de ritmo en 216 zancadas. Los 24 pasos hacen referencia a la cadencia cuando las formulas de los 24 pasos entran en juego. Contar de uno a doce en cada zancada de realizada con la pierna izquierda o con la derecha. Cuando llega al número doce, anuncia que dicho ciclo fue suave, moderado o rápido. Puede haber algunos pasos de ajuste cuando se pasa de un ciclo rápido a uno suave. Puede hacer que su equipo utilice el método de la formula de los 24 pasos como un juego de velocidad trabajando individualmente o con un compañero. Puede ser la segunda parte de un trabajo continuo o un juego de velocidad en circuitos arbolados.

Trabajos en la Parte Inicial de la Temporada

- Carreras continuas desde la casa de 30-50 minutos.
- Uno o dos días en el campo utilizando zancadas, ritmos, técnicas de respiración, la técnica de agitación y la visualización activa.
- En la vuelta de una milla, se pueden realizar las ejercitaciones de transferencia de energía o la de los 24 pasos. Otro buen juego de velocidad es realizar unos cuantos minutos a ritmo suave o normal con una pausa, por ejemplo 3 minutos a ritmo suave, un minuto de trote o caminata.
- Las carreras de los domingos deben ser 1 ½ veces la carrera más larga.
- Carreras continuas en los circuitos.

Su equipo probablemente tendrá dos o tres carreras de puesta a punto, y es posible que en esta parte de la temporada se lesionen una o dos personas.

Que Hacer con los Lesionados

Hay muchas formas de terapia tales como la quiropraxia, el masaje, la terapia física, la ortopedia y la acupuntura. Sin embargo, el mejor consejo que se le puede dar a un entrenador para mantener su equipo de cross country intacto sin una gran brecha en las puntuaciones, es separar a los lesionados y colocarlos en su propio programa de entrenamiento. Puede parecer simplista, pero el mejor consejo para un entrenador que se está volviendo loco con las lesiones hacer que su corredor haga el mismo trabajo todos los días mientras esté lesionado y en una instalación en donde pueda parar cada vez que el dolor se agudice. Cuando el corredor este trotando en la vuelta de una milla o haciendo idas y vueltas en el campo a rimo liviano, debe saber como está progresando su lesión y esto se consigue sabiendo los que tiene que hacer cada día y si puede esforzarse un poco más o si debe disminuir en la intensidad o el volumen. Cuando el corredor esté mejor, intégrelo lentamente al resto del grupo, pero tenga cuidado de no hacerlo muy rápido y no hacerlo competir muy pronto.

La Parte Media de la Temporada de Competencia – 4 Semanas

Durante la temporada de competencias usted puede continuar realizando los trabajos en el campo una vez por semana para realizar trabajos de entrenamiento fraccionado utilizando todos los tipos de zancada, ritmos y otras técnicas de las cuales disponga. En esta etapa usted puede agregar dos tipos nuevos de trabajos:

- Los trabajos continuos continúan igual, y se puede utilizar el rimo suave en cualquiera de los trabajos para permitir la recuperación para los trabajos más difíciles o precisos.
- En la vuelta de una milla, mida aproximadamente 2/3 del recorrido y haga que su equipo corra a aproximadamente el 80% del ritmo normal 3 a 6 veces. Usted puede dividir al equipo en dos o tres grupos más pequeños. Cronometre las carreras pero también préstele atención a las pausas y si puede manténgalos trotando.
- Las carreras largas siguen siendo de 1 ½ veces más larga que las carreras continuas pero más lentas que antes.
- Dos o tres veces durante el período de 4 semanas, haga que su equipo corra en una colina y halle un espacio plano en la cima o en un campo adyacente y realice 4 series de 100 metros a ritmo normal.
- Haga que su equipo descanse para los encuentros y trate de asistir a estos solo cada dos semanas, de manera que puede alternar un ciclo de 14 días con dos días de recuperación en cada lado del período de 10 días.

Consejos: continúe realizando las recuperaciones corporales totales luego de al menos el 50% de los trabajo y comience a incrementar las sugerencias en cada fase diciendo frases tales como: usted se está sintiendo mejor y mejor con cada carrera, u, noten como se están poniendo en forma.

La Parte de la Temporada en Donde se Desarrolla el Campeonato

En esta parte de la temporada, usted puede retornar al campo y volver atrás en las formas de entrenamiento, realizando los mismos entrenamientos que en la pre temporada. En los últimos 10 días, introduciremos el entrenamiento mental para el evento.

Adicione los siguientes trabajos:

1. En el campo, realice pasadas de 60 a 80 metros con ritmo rápido con largas caminatas de recuperación.
2. Para uno de los trabajos continuos, haga que todo el equipo corra en un solo grupo para ganar espíritu de equipo.
3. Cese con las subidas a las colinas y realice un trabajo de 2 o 3 carreras de 1000 metros con largas pausas y no presione al grupo con los tiempos (de todas maneras estos correrán rápido).

Ensayo para el Evento

Diez días antes del campeonato, junte al equipo y háblele acerca del recorrido del evento. Pídales que escriban acerca de las partes del recorrido que les parecen fáciles o las que creen que son desafiantes, o escriba directamente usted las respuestas. El entrenador debería dividir estratégicamente el recorrido en tres partes, la salida, la parte media y la llegada. Escriba un guión que cubra todos los aspectos de la carrera. Algunos consejos que se les puede dar a lo corredores son “siéntanse fuertes y fluidos”, “en la primer parte de la carrera sientan como que están en una burbuja para lograr una largada perfecta”, “imaginen el tiempo que desearían realizar e imagínenlo en la pizarra de puntuaciones, terminan la carrera fuertes y en control”. Realice el ensayo del evento al menos tres veces en los últimos diez días y la noche anterior a la carrera. Lo mejor es hacerlo a última hora antes de ir hacia el recorrido. Si va a pasar la noche en algún lado antes de la gran carrera, entonces este es el momento perfecto para el último ensayo.

REVISION FINAL

En mis quince años como entrenador, he hallado varios enfoques y métodos que aseguran el éxito, tantos desde una perspectiva personal como profesional. Estos enfoques pueden ser separados en dos filosofías totalmente diferentes que representan la probabilidad de éxito o fracaso. Estos dos ciclos son las piedras angulares del éxito o del fracaso. Estas son: El Ciclo de Derrota Inminente y El Ciclo de Éxito Inminente. El entrenador es el responsable de cual de estos dos ciclos elija.

El entrenador tendrá una mayor probabilidad de fracaso si:

- El equipo no participa en una pre temporada de acondicionamiento.
- Las prácticas no comienzan a horario y el equipo acepta la tardanza.
- El entrenador pierde de vista el propósito global de la temporada.
- El entrenador no mantiene la salud y el bien estar de su equipo.

CONCLUSION

El estudio de lo descrito anteriormente en la revisión, permite revisar los elementos del programa de entrenamiento y darse cuenta de cómo prestar atención a cada segmento del programa para garantizar de esta manera el éxito. Si comienza la temporada con un equipo bien acondicionado y crea un programa de entrenamiento que le da lugar a los corredores para tengan un crecimiento personal y psicológico dentro del contexto de lo planeado, entonces esta en el camino correcto. Cuando proporciona todos los caminos para que se tomen buenas decisiones, siempre con el bienestar de cada corredor en mente, entonces el éxito vendrá con seguridad a su encuentro. Cuide a los atletas mientras maduran en el programa y escuche con atención a como responden y a lo que están diciendo, ya que el éxito de su equipo de cross country es una de las experiencias más recompensantes de cualquier deporte.