



[PRINCIPAL](#) [NATAACION](#) [CICLISMO](#) [RUNNING](#) [TRANSICIONES](#) [SALUD](#) [PSICOLOGIA](#) [MATERIAL](#) [ENTRENAMIENTO](#)

[NOSOTROS](#) »

MACROCICLO - MESOCICLO - MICROCICLO / PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

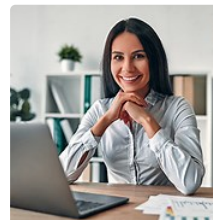
21:58 GERMAN CARBAJAL [16 COMMENTS](#)

En este post voy a tratar de expresar en forma resumida las características de cada uno de los niveles que integran la planificación de nuestros entrenamientos.

La idea no es que uno aprenda a planificar, ese es un trabajo mucho más complejo que debemos dejar a cargo de nuestros entrenadores. Pero si me parece importante que cada uno como atleta entienda a grandes rasgos que es lo que busca el entrenador en cada sesión de entrenamiento para poder concentrarnos en ello y aprovechar al máximo los entrenamientos.

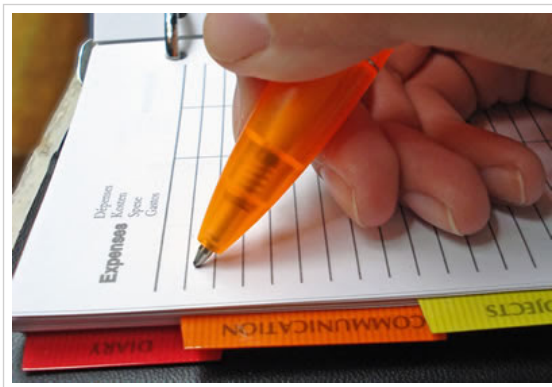


[Videos](#) [Tags](#) [Blog Archives](#)



Control...

PLANIFICACIÓN ANUAL DE TRIATLON



La planificación consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo con un fin determinado.

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Micro ciclo.

En 1962 Lev Pavlovich Matveyev le dio el nombre a estas estructuras. La terminación "ciclo" viene del latín "kiklos" que significa círculo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

1. MACROCICLO

Aspel de Mt

PREMIO MEJOR BLOG



CONTACTO WEB

tritimosario@gmail.com

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etcétera.

El macrociclo está constituido por tres períodos (preparatorio, competitivo y de transición), y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de microciclos.

PERIODO PREPARATORIO																				PERIODO COMPET.	
ETAPA GENERAL												ETAPA ESPECIFICA								EPRE	EC
MES INT				MES BG I				MES BG II				MES BE I				MES BE II				MES PRE	MC
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Ejemplo de la periodización del entrenamiento para un Ironman.

Periodo competitivo (COMPET); etapa precompetitiva (EPRE); etapa competitiva (EC). Mesociclos (MES) de introducción (INT); básico general (BG); básico específico (BE); precompetitivo (PRE); competitivo (MC). Microciclo (m).

1.1.- PERÍODO PREPARATORIO

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. Este período se subdivide en dos etapas que son:

1.1.1. - La etapa de preparación general

En esta etapa de entrenamiento se **crea una base** para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

Se caracteriza porque en ella **el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja**. Predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.

1.1.2. -La etapa de preparación especial

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, **se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.**

Parcialmente el entrenamiento aerobio se entrena en zonas mixtas (anaerobio-aerobio).

1.2. - PERÍODO COMPETITIVO

El propósito fundamental de este período es **mantener la forma deportiva alcanzada** durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.

1.3. - PERÍODO DE TRANSICIÓN

Se incluye tal período **para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento** y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

SEGUIR POR FACEBOOK

TRITIM ROSARIO on Facebook

DONACIONES A LA WEB

Donate



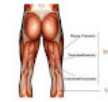
10 ARTICULOS + LEÍDOS



DOLOR O PINCHAZO EN GLUTEOS - SINDROM PIRAMIDAL O PIRIFORME



MACROCICLO - MESOCICLO - MICROCICLO / PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO



CONTRACTURA ISQUIOTIBIALES - TRATAMIENTO



EJERCICIOS PARA MEJORAR PATADA EN CRAWL O CROL - DRILLS PATADA ESTILO LIBRE



METS - UNIDAD DE MEDIDA DEL INDICE METABOLICO



LAS TRIATLETAS MÁS SEXYS DEL MUNDO

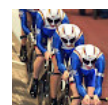


CAJA DE CARTON PARA LLEVAR BICICLETA

MATERIALES, PREPARACION Y ARMADO



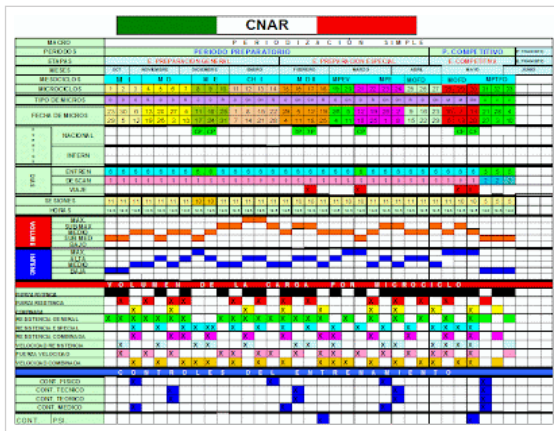
TRIATLON - QUE BICICLETA ELEGIR?



Que es el drafting o "ir a rueda"? Cuanto influye en el triathlon? Como se entrena?



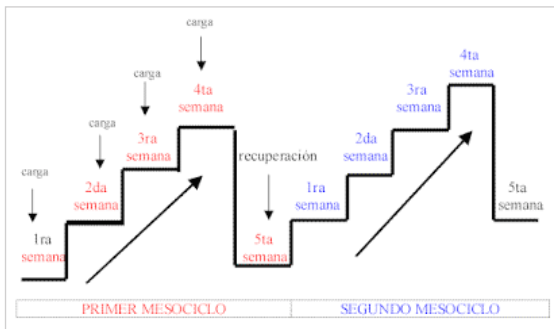
ENTRENAMIENTO POR SERIES PARA CICLISTAS



Representación gráfica de la periodización simple que recibe un atleta del CNAR (Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento) de México

2.MESOCICLOS

Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están **integrados por microciclos de diferentes tipos**; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.



Ejemplo de mesociclos - Carga- Supercompensación -Carga

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos. En la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por tres a seis microciclos y **poseen una durabilidad próxima a la mensual**.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

2.1. - MESOCICLOS FUNDAMENTALES

2.1.1. - Los Mesociclos de Base:

Constituyen el tipo primordial de mesociclo del período preparatorio. Ellos permiten fundamentalmente el **aumento de las posibilidades funcionales del organismo de los atletas**, la formación de nuevos hábitos motores y la transformación de los asimilados con anterioridad.

2.1.2. - Los Mesociclos de desarrollo.

Son muy importantes, ya que en ellos el **deportista pasa a adquirir un nuevo y más elevado nivel en la capacidad de trabajo**.

En el marco de esos mesociclos ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente del volumen y de la formación de nuevos hábitos motores sobre todo cuando se utiliza durante la etapa de preparación general.

2.1.3. - Los Mesociclos de estabilización.

Se caracterizan por la interrupción temporal del incremento de las cargas sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes, lo que contribuye a la fijación de las reestructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

2.1.4. - Los Mesociclos Competitivos.

Constituyen el tipo fundamental de los ciclos medios durante el período competitivo.

2.2.- MESOCICLOS TÍPICOS

En estos mesociclos es característico establecer **una intensidad baja, y el volumen puede ser muy elevado, sobre todo cuando se trata de deportes de resistencia**.

Se los denomina como: Mesociclos de Control Preparatorio, de Pulimento, Recuperatorios–Preparatorios, de Choque Intensivo, Recuperatorios–Mantenimiento.

3. MICROCICLOS

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están **constituidos por las sesiones de entrenamiento**.

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

3.1. - MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO.

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista. Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque.

Microciclos Básicos o Corrientes.

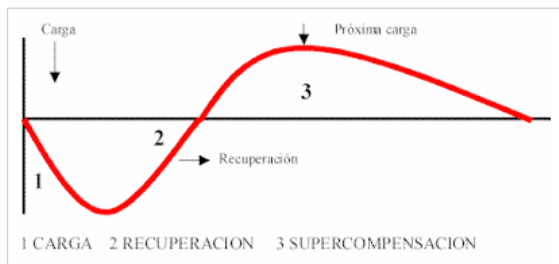
Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento.

Microciclos de Choque.

Es aquel que rompe con la rutina del entrenamiento y obliga al organismo a reaccionar, a adaptarse. Tiene elevados volúmenes de carga, tanto en volumen como en intensidad.

Microciclos recuperatorios o de Supercompensación.

Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.



BIBLIOGRAFÍA

Manual del entrenador FAT (Federación Argentina de Triatlón)

<http://www.renar.gov.ar/cursos/>

<http://www.sobreentrenamiento.com>

<http://www.mtbtoours.com>

<http://www.mailxmail.com>

<http://www.ciclismoafondo.es>

Durantez, C., Las Olimpiadas Griegas, Ed. Delegación Nacional de Educación Física y Deportes Comité Olímpico Español, España, 1977.

Hegedús, J., La Ciencia del Entrenamiento Deportivo, Ed. Stadium, Argentina, 1988.

Matveyev, L.P., Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Ed. Ráduga, URSS, 1983.

Menéndez, E., Planificación, Control y Análisis del Entrenamiento Deportivo en las Categorías Escolares, Cuba, 1984.

Ozolin, N.G., Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo, Ed. Científico - Técnica, Cuba, 1988.

Potrzebowski, E. y Dozal, J., El Metodólogo y su Función en el Deporte Moderno, Documento de la Dirección de Alto Rendimiento, Comisión Nacional del Deporte, México, 1990.

Vargas, R., Teoría del Entrenamiento Diccionario de Conceptos, UNAM, México, 1998.

Posted in: [ENTRENAMIENTO](#)

[Entrada más reciente](#)

[Inicio](#)

[Entrada antigua](#)