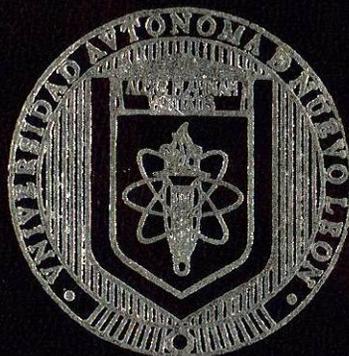


UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
SUBDIRECCION DE POSGRADO



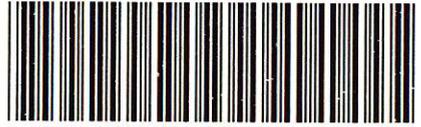
PRACTICA PROFESIONAL: PERIODIZACION DEL
ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD A TRAVES DEL MODELO ATR

POR:

LED. DIEGO ALEJANDRO ARVIZU LOZOYA

PRODUCTO INTEGRADOR
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER
EL GRADO DE
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE CON
ORIENTACION EN ALTO RENDIMIENTO.

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, NUEVO LEON
DICIEMBRE 2012.

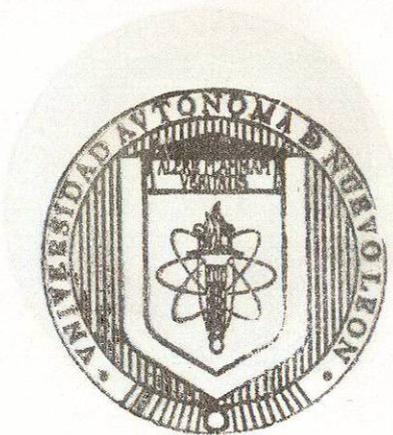


1080212662

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

SUBDIRECCION DE POSGRADO



PRACTICA PROFESIONAL: PERIODIZACION DEL
ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD A TRAVES DEL MODELO ATR

POR:

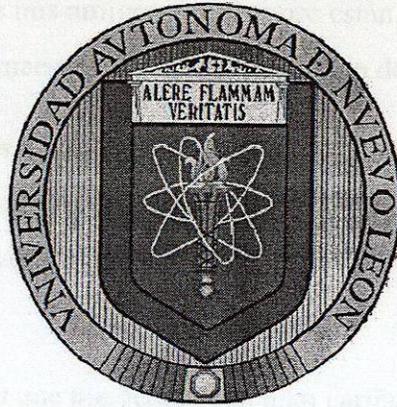
LED. DIEGO ALEJANDRO ARVIZU LOZOYA

PRODUCTO INTEGRADOR
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER
EL GRADO DE
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE CON
ORIENTACION EN ALTO RENDIMIENTO.

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, NUEVO LEON

DICIEMBRE 2012.

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
ORGANIZACIÓN DEPORTIVA SUBDIRECCION DE POSGRADO



**PRÁCTICA PROFESIONAL: PERIODIZACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD A TRAVÉS DEL MODELO
ATR**

POR

LED. DIEGO ALEJANDRO ARVIZU LOZOYA

**PRODUCTO INTEGRADOR COMO REQUISITO PARCIAL PARA
OBTENER EL GRADO DE MAestrÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE CON ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO**

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N.L

DICIEMBRE 2012

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar dando gracias a Dios por las oportunidades que me da en la vida, ya que el hecho de haberme otorgado la oportunidad de realizar esta maestría lo valoro de gran manera; me gustaría dar las gracias a mi familia que me apoya y quiere, que sin su ayuda esto no sería posible, y claro a mis amigos que siempre están en los momentos en los que los necesito, este trabajo y la maestría es el fruto del apoyo de la gente que mas me quiere.

También quiero dar las gracias a mis profesores y tutores de la facultad de organización deportiva, que sus enseñanzas y consejos me fueron de gran utilidad durante el tiempo que me tomo realizar mis estudios de posgrado y que además me seguirán sirviendo en el área laboral.

Doy las gracias a la institución que me acogió con gran cariño y me dio enseñanzas y valores que enriquecen mi persona, así como a mi equipo de Atletismo que mas que equipo se convirtió en mi familia, donde reí y llore de felicidad y que me apoyo cuando la suerte no estuvo de mi lado, que sin esperar nada a cambio supieron valorar mis conocimientos y experiencia para representarnos orgullosamente.

En fin a todas las personas que directa o indirectamente estuvieron dentro de mi formación como profesional y que con el simple hecho de hacer su trabajo forjaron en mi el profesional que soy ahora y que seré en un futuro.

TABLA DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN	1
II. JUSTIFICACIÓN	3
III. Nivel de aplicación	5
IV. Objetivos y tiempo de realización.	6
V. CONTENIDOS.....	17
VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES.....	22
VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
VIII. RECURSOS	32
IX. CONCLUSIÓN.....	33
X. BIBLIOGRAFÍA	34
XI. ANEXOS	35

I. INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

Velocidad y éxito, en el ámbito deportivo, suelen ir unidos, aunque la velocidad no se manifiesta como una cualidad "pura", sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva (que junto a la velocidad forman una "unidad dinámica"), los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad. Como vemos, y frente a la postura tradicional de que el velocista nace, debemos tener presente que la velocidad "se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación" y sólo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no submáxima pues fomentarían "patrones motrices" en el cerebro también submáximos, perdiendo el carácter de velocidad.

Así, un deportista sólo se podrá considerar rápido si es capaz de "jugar" con velocidades máximas y sintiendo las variaciones de éstas. (Esta introducción está elaborada en torno a las "12 hipótesis con respecto a la velocidad en el deporte", en GROSSER, 1992).

Así pues este documento está enfocado a evidenciar el conocimiento recopilado y aplicado dentro de la Maestría en Actividad Física y Deporte con orientación en Alto Rendimiento Deportivo, en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León; en sincronía con la Dirección General de Deportes y el Equipo representativo de Atletismo de la Institución, llevándose a cabo las actividades como coentrenador del equipo de velocidad Exclusivo Tigres.

Se dio soporte dentro de la planificación y desarrollo técnico del plan de entrenamiento y atletas, durante el periodo previo a la competición de clasificación así como también lo fue de preparación o chequeo pedagógico para algunos de los integrantes del equipo.

I. INTRODUCCIÓN

El fin de este trabajo es el desarrollo profesional y laboral en el que se conjuguen los conocimientos y experiencia dentro del deporte de alta competición, desarrollando planes y métodos de entrenamiento con el fin de lograr la forma deportiva de los atletas que se encontraron a nuestro cargo.

II. JUSTIFICACIÓN

La participación dentro de las élites representativas de la zona de ciudades que me ocupa como atleta y atleta siempre fue mi gran ilusión, por la razón de que es de gran importancia para mi crecimiento profesional, ya que el prestigio y gran reconocimiento a nivel nacional hace que esta oportunidad de hacer estas prácticas profesionales dentro del equipo Representativo de atletismo (Equipo N°1) me hagan crecer como individuo y como profesional con las experiencias y vivencias que me proporcionó el mismo.

La práctica Profesional que se ofrece en esta institución busca desarrollar el conocimiento adquirido dentro de la Maestría en Actividad Física y Salud orientada al Alto Rendimiento Deportivo, así como dar a conocer la amplia gama de conocimientos que esta Maestría ofrece a través de una adecuada participación dentro del staff técnico y metodológico del equipo de velocidad.

Es importante la buena información del atleta atleta, para una disciplina deportiva, al desarrollarse un Microciclo, utilizando las mejores herramientas metodológicas que existen en este momento es la bibliografía, utilizando los métodos y técnicas que el atleta atleta y experiencia nos provea.

Haciendo un análisis de las áreas de oportunidad dentro de la planificación del entrenamiento, ya estableciendo una metodología que permita al atleta atleta, un desarrollo de un entrenamiento general, y basándose en los principios generales del entrenamiento, con el objetivo de mejorar considerablemente las capacidades dentro de la preparación rumbo a la competencia de competición, se debe implementar una planificación específica a nivel de atleta atleta, las cargas de entrenamiento establecidas a la especialidad, prueba que y nivel del deportista.

II. JUSTIFICACIÓN

II. JUSTIFICACIÓN

La participación dentro de las filas representativas de la casa de estudios que me acoge como alumno y atleta siempre fue mi gran ilusión, por la razón de que es de gran importancia para mi crecimiento profesional, ya que el prestigio y gran reconocimiento a nivel nacional hace que esta oportunidad de hacer estas prácticas profesionales dentro del equipo Representativo de atletismo Tigres UANL me hagan crecer como individuo y como profesional con las experiencias y vivencias que esta oportunidad conlleva.

La práctica Profesional que se realiza en esta institución logra consolidar el conocimiento adquirido dentro de la Maestría en Actividad Física y Deporte orientado al Alto Rendimiento Deportivo, así como dar a conocer la amplia gama de herramientas que esta Maestría ofrece, a través de una adecuada participación dentro del staff técnico y metodológico del equipo de velocidad.

Es importante la buena elaboración del plan anual, para cada disciplina deportiva, al desarrollar un Macro ciclo utilizando las mejores herramientas metodologías que existen en este momento en la bibliografía, utilizando los materiales y métodos que el conocimiento y experiencia nos proveen.

Haciendo un análisis de las áreas de oportunidad dentro de la planificación del macro ciclo ya establecido previamente, pudimos constatar que la planificación se encontraba muy general, y basándonos en los principios generales del entrenamiento, con el objetivo de mejorar considerablemente las capacidades dentro de la preparación rumbo a la competencia de clasificación, se decidió implementar una planificación enfocada a individualizar las cargas de entrenamiento conforme a la especialidad, prueba etc. y nivel del deportista.

II. JUSTIFICACIÓN

El trabajo de la preparación se maneja con la mayoría de los atletas enfocados al área de velocidad, 100 metros planos, 200 metros planos, 400 metros planos, 110 c/vallas, 400 con vallas y 100 c/vallas; los métodos utilizados fueron planeados y desarrollados en conjunto con el entrenador en jefe del equipo de Velocidad, Edgar Treviño, con el fin de encontrar la mejor adaptación fisiológica del atleta posible.

representativo de figuras deportivas, tomando en cuenta el nivel del atleta así como la prueba y capacidad de adaptación a la carga de cada uno de ellos.

Se realizaron pruebas de evaluación sistemáticas y programadas para la correcta elaboración del plan de entrenamiento, aplicando las técnicas y conceptos de la fisiología deportiva. Asimismo, llevamos a cabo una encuesta a los atletas de la muestra sobre la fisiología y dinámica del metabolismo de cada atleta, con el fin de contribuir de una manera correcta en la prescripción de las cargas de trabajo.

Al distribuir por bloques a los atletas que formaron parte de la muestra, se dio espacio a la individualización de las cargas, para seguir este principio con la mayor exactitud posible, recibiendo constante feedback de parte de los atletas con el fin de hacerlos partícipes de su proceso de preparación; de esta manera intentamos a que la parte teórica del entrenamiento sea correctamente justificada.

Al analizar los métodos y medios de trabajo ya existentes, se procedió a través de una recomendación metodológica orientada a la planificación por el sistema ATP, a elaborar una nueva planificación con un carácter más individual e individual para los diferentes atletas que formaron parte de nuestra muestra, con el objetivo de otorgar la adecuada carga de trabajo a cada individuo - atleta, utilizando algunos medios y técnicas que en metodologías anteriores se habían pasado por alto y que son importantes para un desarrollo equilibrado de la preparación física del atleta.

III. NIVEL DE APLICACIÓN

III. NIVEL DE APLICACIÓN

Durante mi participación en el equipo como parte del staff técnico y metodológico, se realizó con éxito la planeación de cada sesión con el fin de desarrollar las capacidades físicas, coordinativas y psicológicas de cada uno de los atletas integrantes del equipo representativo de Tigres atletismo, tomando en cuenta el nivel del atleta así como la prueba y capacidad de adaptación a la carga de cada individuo.

Se realizaron pruebas de evaluación sistemáticas y programadas para la correcta elaboración del plan de entrenamiento, aplicando las técnicas y conocimientos adquiridos en nuestra Maestría, llevándonos a incursionar dentro de la fisiología y dinámica del metabolismo de cada atleta; con el fin de contribuir de una manera correcta en la prescripción de las cargas de trabajo.

Al distribuir por bloques a los atletas que formaron parte de la muestra, se dio espacio a la individualización de las cargas, para seguir este principio con la mayor exactitud posible, recibiendo constante feedback de parte de los corredores, con el fin de hacerlos partícipes de su proceso de preparación; de esta manera contribuimos a que la parte teórica del entrenamiento sea correctamente dosificada.

Al analizar los métodos y medios de trabajo ya existentes, se procedió a través de una recomendación metodológica orientada a la planificación por el sistema ATR a elaborar una nueva planificación con un carácter más específico e individual para los diferentes atletas que formaron parte de nuestra muestra, con el objetivo de otorgar la adecuada carga de trabajo a cada individuo – atleta, incluyendo algunos medios y ejercicios que en macrociclos anteriores se habían pasado por alto y que son importantes para un desarrollo equilibrado de la preparación física del atleta.

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN.

OBJETIVO GENERAL DEL MACROCICLO: Desarrollar, mantener y optimizar la forma deportiva, así como la técnica, táctica y teoría del deportista de velocidad con el fin de obtener mejores resultados deportivos.

Para el desarrollo de la planificación se analizaron los planes de entrenamiento de uso anterior, a los cuales se les realizaron las modificaciones consideradas necesarias para la preparación de los atletas que componen nuestro grupo de estudio y de esta manera se obtuvo lo que llamaremos **el macrociclo ATR de preparación para atletas de velocidad de pista y campo.**

Haciendo un análisis y desarrollo de ciertos puntos para la planeación determinamos los logros a alcanzar y los objetivos por cumplir dentro de la preparación.

1. Determinar la competencia fundamental para los tres meses de preparación, para de esta manera establecer los objetivos esperados con respecto a la competencia fundamental.
2. Determinar la distribución de tiempo para cada una de las capacidades para cada mesociclo, iniciando con el primer macrociclo, procediendo a establecer la distribución del tiempo para cada capacidad en cada microciclo.
3. Determinar cronológica de los diferentes periodos con sus respectivas fechas de inicio y terminación dentro de cada macrociclo.
4. Establecer los objetivos y tareas de la preparación física, técnica, táctica y teórica del macrociclo.
5. Utilizando las capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas desarrollar los métodos, direcciones y medios para cada una de ellas.
6. Describir los test pedagógicos y establecer los protocolos de evaluación para los mismos.

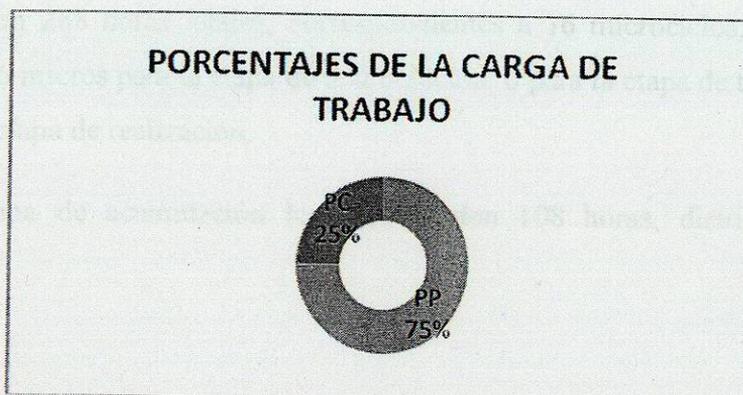
IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

7. Describir las necesidades materiales requeridas para alcanzar los objetivos propuestos. (Ochoa Ahmed, 2007).

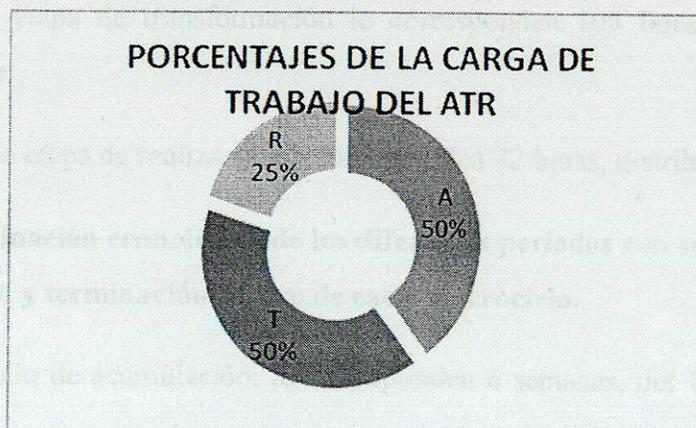
Se distribuyeron las cargas en tiempo, por capacidades en los diferentes periodos, llevándose a cabo de acuerdo a las recomendaciones del Dr. Fernando A. Ochoa Ahmed, para el grupo de iniciación e intermedio de fuerza rápida para las disciplinas de pista y campo; para el Periodo Preparatorio se le dio el 75%, dentro de este se distribuyo con un 50% de Acumulación y 50% de Transformación, dejando el restante 25% al periodo de Realización; por ser un periodo corto de 3 meses de preparación previo a la competencia fundamental se determinaron estos porcentajes.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD A TRAVÉS DEL MODELO ATR																	
FECHAS	13 de agosto						22 de sep.	24 de sep.							3 de nov.	5 de nov.	30 de nov.
MACROCICLO	ATR DE 3 MESOCICLOS																
MESOCICLO	PERIODO ACUMULATIVO						PERIODO DE TRANSFORMACIÓN						PERIODO DE REALIZACIÓN				
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
SESION	[Grid of 16 columns and 1 row for session details]																
TEST	[Grid of 16 columns and 1 row for test details]																

Porcentajes de la distribución de la carga por periodo recomendados.



IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN



Periodo de Preparación		Periodo Competitivo
75%		25%
Acumulación	Transformación	Realización
50%	50%	25%

- Determinación de la competencia fundamental para los tres meses de preparación, para de esta manera establecer los objetivos esperados con respecto a la competencia fundamental.**

Se determino a la séptima semana un chequeo de capacidades fuerza velocidad y resistencia, y al termino de la semana 18 se programo una competencia (evento atlético Chema torres).

- Determinar la distribución de tiempo para cada una de las etapas para cada mesociclo, iniciando con el primer mesociclo.**

Se trabajaran 288 horas totales, correspondientes a 16 microciclos, los cuales se dividen en 6 micros para la etapa de acumulación, 6 para la etapa de transformación y 4 para la etapa de realización.

Para la etapa de acumulación le corresponden 108 horas, distribuidas en 36 sesiones.

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

Para la etapa de transformación le corresponden 108 horas, distribuidas en 36 sesiones

Y para la etapa de realización le corresponden 72 horas, distribuidas en 24 sesiones.

3. Determinación cronológica de los diferentes periodos con sus respectivas fechas de inicio y terminación dentro de cada macrociclo.

Al Periodo de acumulación: le corresponden 6 semanas, del 13 de agosto al 22 de sep.

Al periodo de transformación: le corresponden 6 semanas. Del 24 de sep. al 3 de nov.

Al periodo de realización: le corresponde 4 semanas, del 5 de noviembre al 30 de nov.

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

4. Establecer los objetivos y tareas de la preparación física, técnica, táctica y teórica del macrociclo

<i>PERIODO ACUMULATIVO</i>	
OBJETIVO GENERAL: El objetivo de esta etapa es obtener una base de trabajo de suficiente calidad para soportar las cargas de trabajo de la siguiente etapa de preparación.	
ELEMENTO	OBJETIVO ESPECIFICO
TECNICA	Crear una buena base técnica de la carrera, salidas del block y aceleración por medio de la repetición.
TACTICA	Dar énfasis en la realización de las fases de la carrera como estrategia de competición.
TEORIA	Comprender las características de la técnica y táctica que se manifestaron durante el entrenamiento y las situaciones que pudieron presentarse en competencia.
PREPARACION FISICA GENERAL	Sustentar al máximo el desarrollo de las capacidades del atleta por medio de los elementos de la preparación física general
PREPARACION FISICA ESPECIAL	Cumplir con la realización de carácter especial para llegar a obtener la forma deportiva del

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

	atleta.
--	---------

PERIODO DE TRANSFORMACIÓN

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar de una manera optima la forma deportiva especial del atleta con el fin de realizar los gestos deportivos con mayor fluidez y perfección.

ELEMENTO	OBJETIVO ESPECIFICO
TECNICA	Continuar el desarrollo de la técnica por medio de la realización del gesto deportivo en base de una transformación de las capacidades desarrolladas en la etapa de acumulación.
TACTICA	Continuar el trabajo de desarrollo del pensamiento táctico, para llevar un buen desempeño dentro de la carrera de velocidad, por medio de la utilización de los elementos propios de cada evento.
TEORIA	Manejar óptimamente la información específica del evento de la velocidad, así como los aspectos importantes para su propio desarrollo físico y mental de atleta, como, la nutrición la higiene y el conocimiento de la planificación de su propio entrenamiento.

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

<p>PREPARACION FISICA GENERAL</p>	<p>Trabajar las diferentes capacidades generales, para seguir manteniendo los niveles de preparación aeróbica así como sustentar el trabajo de preparación especial y así obtener la forma deportiva.</p>
<p>PREPARACION FISICA ESPECIAL</p>	<p>Se basara en la realización de ejercicios enfocados a la competición y medios de trabajo involucrados en las competencias</p>

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

PERIODO DE REALIZACION	
OBJETIVO GENERAL: Utilizar la forma deportiva obtenida para competencia así como la mejora de las marcas por medio del perfeccionamiento del gesto deportivo.	
ELEMENTO	OBJETIVO ESPECIFICO
TECNICA	Mantener y perfeccionar la técnica por medio de ejercicios específicos y enfocados a la competencia fundamental.
TACTICA	Por medio del análisis de los adversarios se planteara la estrategia y táctica para la competencia.
TEORIA	Enfocar el conocimiento teórico para el beneficio del atleta dentro y fuera de la competencia.
PREPARACION FISICA GENERAL	Trabajar las diferentes capacidades generales, para seguir manteniendo los niveles de preparación aeróbica, así como sustentar el trabajo de preparación especial y así obtener la forma deportiva.
PREPARACION FISICA ESPECIAL	Se basara en la realización de ejercicios

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

	enfocados a la competición y medios de trabajo involucrados en las competencias
--	---

5. Utilizando las capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas desarrollar los métodos, direcciones y medios para cada una de ellas.

DESARROLLO DE MEDIOS Y METODOS POR DIRECCION	
DIRECCIONES	MEDIOS Y METODOS
RESISTENCIA GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Continua • Fartlek • Intervalos
RESISTENCIA ESPECIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Fartlek Especial • Repeticiones • Ritmos • Circuitos de Resistencia Especial
VELOCIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones • Reacciones • Salidas del Block • Fartlek Corto
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Repeticiones • Ritmos de Vallas • Fartlek Corto

IV. OBJETIVOS Y TIEMPO DE REALIZACIÓN

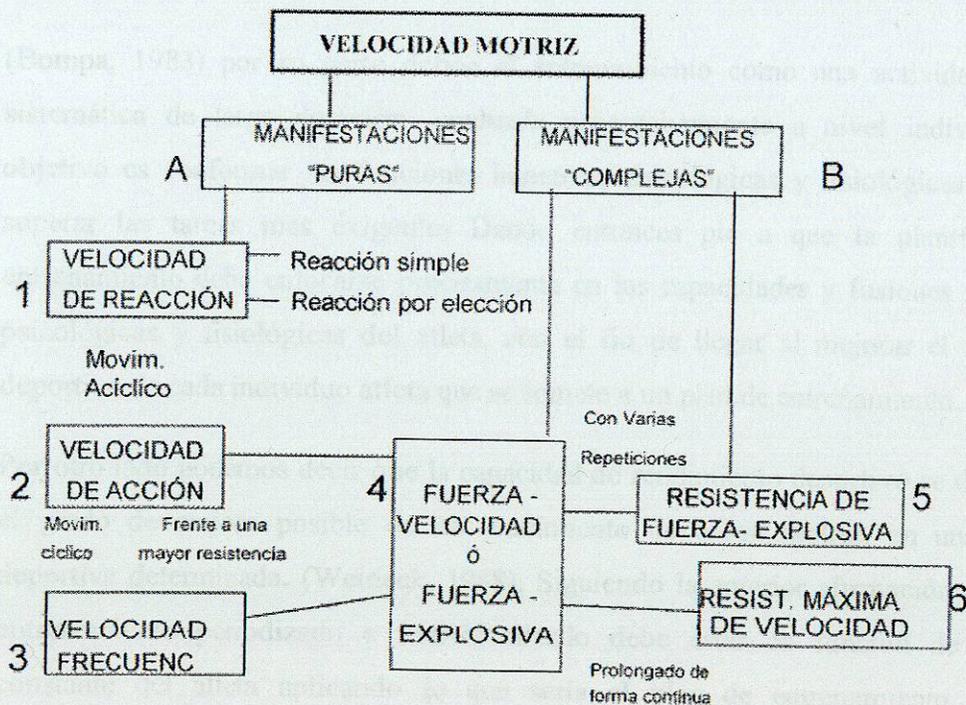
<p>FUERZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de Fuerza • Pesas • Circuitos en Arena • Saltos Generales • Balística • Ejercicios Libres • Pendientes
<p>FLEXIBILIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de Flexibilidad • Sesiones de Profilaxis • Trabajos por parejas
<p>COORDINACION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reacción • Ritmos • Escaleras ABC • Circuitos ABC • Salidas del Block • ABC General • Ejercicios de Agilidad
<p>TECNICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vallas • Salidas • Carreras • ABC • Lastre • Circuitos de Técnicas de Vallas • Circuitos de Técnica de Carrera • Ligas

V. CONTENIDOS

V. CONTENIDOS

LA VELOCIDAD

Para F Rey, 1977, la velocidad es "Capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas". (Citado por Weineck, 1989, 223). Por otro lado (Grosser, 1992), define la velocidad como la "Capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas".



V. CONTENIDOS

SINÓNIMOS				
VELOCIDAD DE ACCIÓN	VELOCIDAD FRECUENCIAL	FUERZA-VELOCIDAD FUERZA-EXPLOSIVA	RESISTENCIA DE FUERZA-EXPLOSIVA	RESIST. MÁXIMA DE VELOCIDAD
Velocidad de movimiento	Frecuencia motriz	Capacidad de aceleración	Resistencia de aceleración	Resistencia de sprint
Velocidad gestual	Coordinación rápida	Velocidad de salida		Resistencia de velocidad frecuencial
Velocidad de ejecución	Velocidad de base			Resist. gral. anaeróbica de corta duración
Velocidad segmentaria	Velocidad de desplazamiento			Resistencia de velocidad

Cuadro: Manifestaciones de velocidad, subcategorías y sinónimos (Adaptado de Grosser, 1992).

Entrenamiento

(Bompa, 1983) por su parte define el entrenamiento como una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada progresivamente a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. Dando entonces pie a que la planificación del entrenamiento deba enfocarse precisamente en las capacidades y fusiones funcionales, psicológicas y fisiológicas del atleta, con el fin de llegar al mejorar el rendimiento deportivo de cada individuo atleta que se somete a un plan de entrenamiento.

Por otro lado podemos decir que la capacidad de rendimiento deportivo se define como el grado de mejora posible de un rendimiento de orden motriz, en una actividad deportiva determinada. (Weineck, 1988). Siguiendo la anterior afirmación entonces el entrenamiento periodizado e individualizado debe estar en función de la mejora constante del atleta aplicando lo que sería el plan de entrenamiento correcto y seleccionado para el individuo en particular por lo tanto debido a los inconvenientes que planteaba el modelo tradicional o convencional, las nuevas tendencias en el ámbito del

V. CONTENIDOS

entrenamiento deportivo, realizaron una propuesta en base a la experiencia y a los avances científicos estructurada y diseñada por Issurin y Kaverin en 1985.

Las ventajas del plan de ATR (Navarro, 1998) son:

- La oportunidad de conseguir efectos de entrenamiento más selectivos, inmediatos y acumulativos.
- Más aún, el efecto residual de entrenamiento de un mesociclo y la fase de entrenamiento precedente podría utilizarse para estimular las reacciones de un deportista sobre otro tipo de ejercicios.
- Esto está en oposición directa con el diseño convencional, puesto que el deportista entrena simultáneamente para muchas capacidades, y el efecto inmediato de entrenamiento de cada ejercicio y de cada sesión se ve disminuido.
- Unos períodos muy prolongados de trabajo para la condición física general en el período preparatorio no garantizan un nivel óptimo de fuerza máxima y de resistencia aeróbica en el momento de las competiciones principales.

Basado en el concepto de CARGAS CONCENTRADAS. Este concepto se basa en primer lugar en, proporcionar un incremento elevado los contenidos concretos del entrenamiento y en segundo lugar, de concentrar los contenidos realizados en un ciclo con el siguiente. Es decir, las cualidades o contenidos desarrollados en un ciclo son la base para el desarrollo de los posteriores.

Los objetivos se encadenan consecutivamente. El concepto de cargas concentradas se basa en la consecución de tres tipos de mesociclos aplicados secuencialmente: ACUMULACIÓN – TRANSFORMACIÓN – REALIZACIÓN. Por ello, se le conoce como ATR. (Navarro, 1998)

V. CONTENIDOS

El macrociclo ATR afecta a todos los aspectos fundamentales de la preparación deportiva. En efecto, es similar al ciclo anual, solamente que en versión miniatura. No obstante, la estructura y contenido del entrenamiento varía dependiendo de:

- ✓ la posición dentro de la temporada.
- ✓ la calificación de los deportistas.
- ✓ la especificidad de los deportes.

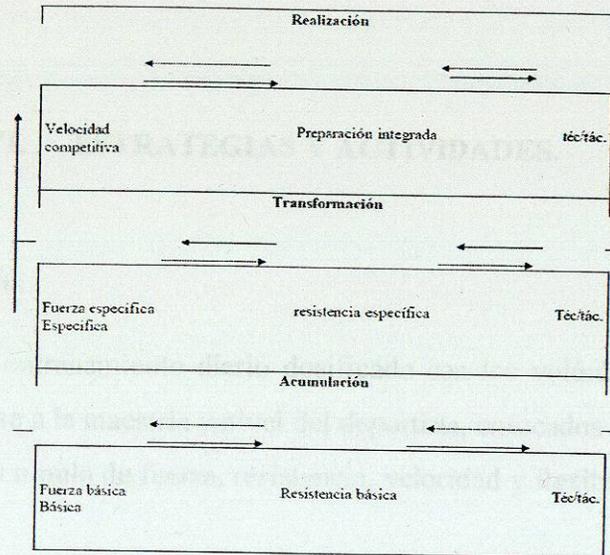
La idea general del modelo ATR se basa en dos puntos fundamentales (Navarro 1998):

1. La concentración de las cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/ objetivos).
2. El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades / objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos.

Esencia: Periodicidad y permutación de la orientación preferencial del entrenamiento.

- Se logra alternando tres tipos de mesociclo:
 - **Acumulación:** Se trata de aumentar el potencial motor del deportista y crear una reserva de cualidades básicas (ej. Aumento mi fuerza máxima)
 - **Transformación:** Ese potencial se convierte en preparación especial (ej. Sobre la base de fuerza desarrollada, aumento la resistencia a la fuerza)
 - **Realización:** Crear la base para que en las competiciones “cristalicen” los potenciales motores acumulados y transformados. (Issurin-Kaverin 1985)

V. CONTENIDOS



□ (Issurin-Kaverin, 1985)

Una perfecta estructuración del entrenamiento, garantiza no solo la obtención de resultados en el ámbito mundial, sino además procura asegurar la longevidad deportiva de nuestros atletas. (Forteza, 1999)

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES.

Mesociclo No. 1

Presentación del trabajo.

Se programo un entrenamiento diario dosificado con los volúmenes y acentos de trabajo modulados en base a la maestría y nivel del deportista, enfocados en el desarrollo de las capacidades físicas, acumulo de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Resumen

El día 13 de agosto del 2012 comenzamos el entrenamiento, enfocados en la acumulación, dando pie a una adaptación aerobia y de fuerza, se realizaron sesiones largas de cardio y sesiones de fuerza.

Uno de los fines del primer mesociclo fue el de hacer una variedad de ejercicios dinámicos con el objetivo de buscar un buen equilibrio muscular, así como el incremento de la diversidad de elementos técnicos que el atleta puede utilizar para su preparación. (Manno, 1991)

La dinámica de las sesiones fue básicamente en función de mantener una rutina y seguimiento de la mejora metabólica y funcional del corredor, siguiendo de esta manera los principios del entrenamiento, aumento progresivo de las cargas, variabilidad, entre otros. (Mcardle, W.; Katch, F.; Katch, V., 1986)

Básicamente los atletas entrenaron sin ninguna complicación, realizando los ejercicios y dinámicas con gran disposición, los entrenamientos que se realizaron en el estadio chico rivera e instalaciones aledañas se caracterizo por mantener un orden y metodología lo suficientemente estructurada y periodizada.

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

En el primer mesociclo el volumen de trabajo fue en aumento conforme se avanzo en los micros, de manera que cada microciclo represento un aumento en la carga.

La intensidad de trabajo fue modulada según la experiencia y maestría del atleta de manera que le atleta realizaba los tiempos y esfuerzos según sus tiempos y en porcentaje planificado para la sesión.

OBJETIVO DEL MESOCICLO.

El objetivo principal de este periodo es la de crear una base en la preparación de las condiciones básicas para facilitar un trabajo posterior de mayor intensidad y especificidad.

METODOLOGIA

Se trabajaron 108 horas completas en la etapa de acumulación, en sesiones de aproximadamente de 3 horas, 6 días a la semana. Del 13/agosto/2012 al 22/septiembre/2012

Se trabajaron las capacidades físicas utilizado los siguientes medios.

1. Pista de atletismo
2. Arena
3. Pasto
4. Gimnasio de pesas
5. Montaña

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Cronograma de actividades

MICROCICLO #1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	CAMINATA POR LA MONTAÑA 10 MIN	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIFICO	ABC DE CARRERA CON ESCALERAS	ESTIRAMIENTO Y ABC CORTO					
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	CARRERA CONTINUA 25 MIN	CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FUERZA LIBRES	EJERCICIOS DE TECNICA DE VALLAS	CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FUERZA LIBRES	6 VUELTAS AL CIRCUITO DE 800m	CAMINATA CON SPRINTS EN SUBIDA EN CHIPINKE	
COMPLEMENTO	200 ABDOMINALES	200 ABDOMINALES	FARTLEK 20 MIN 200X200	200 ABDOMINALES	SALTOS GENERALES		
ENFRIAMIENTO	TROTE DE RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO GENERAL	ESTIRAMIENTO GENERAL					

Ejemplo de un microciclo de entrenamiento de la etapa de acumulación..

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Mesociclo No. 2

PRESENTACION DEL TRABAJO.

Se programo un entrenamiento diario dosificado con los volúmenes y acentos de trabajo modulados en base al nivel del deportista, enfocados en el desarrollo de las capacidades físicas, acumulo de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad; así como la transformación de lo acumulado en la etapa pasada, por medio de los medios de trabajo que corresponden.

RESUMEN

El día 24 de sep. del 2012 en esta segunda etapa del entrenamiento se preparo un entrenamiento con fines de desarrollar la máxima adaptación fisiológica a la resistencia a la velocidad y la metabolización acido láctica durante el entrenamiento, por medio de la realización de tramos de velocidad y velocidad especial.

Uno de los fines del segundo mesociclo fue el de hacer una variedad de ejercicios dinámicos con el objetivo de buscar un buen equilibrio muscular, así como el incremento de la diversidad de elementos técnicos que el atleta puede utilizar para su preparación. (Mano, 1991)

La dinámica de las sesiones fue básicamente en función de mantener una rutina y seguimiento de la mejora metabólica y funcional del corredor, siguiendo de esta manera los principios del entrenamiento, aumento progresivo de las cargas, variabilidad, entre otros. (Mcardle, W.; Katch, F.; Katch, V. 1986)

El entrenamiento se llevo a cavo sin ninguna complicación, y lo más importante es que el tratamiento con criogenia alivio semana con semana las molestias y ayudo a

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

sobrellevar la carga de trabajo, así como el masaje, fueron elementos importantes dentro de la preparación de nuestros atletas. (Arias, 2004)

El trabajo de velocidad, fuerza y polimetría de diferentes tipos fue unos de los aspectos más trabajados en esta etapa, haciendo énfasis en la preparación optima del atleta por medio de la planificación del volumen de saltos y porcentajes de las pesas. (Pire, 2006).

Se observo una mejora considerable en el gimnasio ya que la técnica de los ejercicios fue en acenso y contribuyo con el progreso de la adaptación de reclutamiento de fibra muscular y generación de fuerza absoluta y reactiva. (López Chicharro, 2006)

OBJETIVO DEL MESOCICLO.

El objetivo principal de este periodo es la TRANSFORMACION del desarrollo acumulado dentro del periodo de ACUMULACION por la vía de los medios de trabajo correspondientes a esta etapa.

METODOLOGIA

Se trabajaron 126 horas completas en la etapa de transformación, en sesiones de aproximadamente de 3 horas, 6 días a la semana. Del 24/sep./2012 al

3/noviembre /2012

Se trabajaron las capacidades físicas utilizando los siguientes medios.

1. Pista de atletismo
2. Pasto
3. Gimnasio de pesas

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Cronograma de actividades

MICROCICLO #7	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	P C O M P A R T A T I V I D A	D E S C A N S O
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS		
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	5X300 Y 5X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	5X150 Y 3X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	4 X 500 Y 3 X 800		
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS		
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS		

Ejemplo de un microciclo de entrenamiento del periodo de transformación.

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Mesociclo No. 3

PRESENTACION DEL TRABAJO.

Se programo un entrenamiento diario dosificado con los volúmenes y acentos de trabajo modulados en base al nivel del deportista, enfocados al mantenimiento y la realización del gesto deportivo, así como la utilización de la forma deportiva como medio para el mejoramiento técnico y táctico dentro de cada disciplina.

RESUMEN

A partir del día 5 de noviembre comenzamos con esta tercera etapa del entrenamiento, en la cual se preparo un entrenamiento con fines de optimizar la realización del gesto deportivo por medio del método de repetición, y procurando una densidad del entrenamiento lo bastante adecuada para llegar a la recuperación casi completa en cada repetición de los ejercicios.

Uno de los fines del tercer mesociclo fue el de hacer una adecuada adaptación de los ejercicios con el objetivo de buscar una buena adaptación al esfuerzo de competencia, así como el incremento de la diversidad de elementos técnicos que el atleta puede utilizar dentro de su competición. (Mano, 1991)

La intensidad del entrenamiento en esta etapa fue principalmente alta, con una densidad alta también, pidiendo siempre un esfuerzo máximo en cada ejercicio de pista.

El entrenamiento se llevo a cabo sin ninguna complicación, y lo más importante es que el tratamiento con criogenia alivio semana con semana las molestias y ayudo a sobrellevar la carga de trabajo, así como el masaje, fueron elementos importantes dentro de la preparación de nuestros atletas. (Arias, 2004)

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

El trabajo de velocidad, fuerza y polimetria de diferentes tipos fue uno de los aspectos más trabajados en esta etapa, haciendo énfasis en la preparación óptima del atleta por medio de la planificación del volumen de saltos y porcentajes de las pesas. (Pire, 2006)

Se observó una gran mejora en la adaptación del atleta al entrenamiento, mostrando avances en sus tiempos y recuperación después de cada repetición, así como la mejora de la técnica, por lo tanto el reclutamiento de fibra y coordinación intrínseca de cada atleta se vio mejorada después del trabajo técnico y preparación física que se realizó en esta etapa. (Lopez Chicharro, 2006)

OBJETIVO DEL MESOCICLO.

El objetivo principal de este periodo es la utilización de la forma deportiva obtenida en la etapa de transformación, para la mejora del gesto técnico, así como para la competición.

METODOLOGIA

Se trabajaron 72 horas completas en la etapa de realización en sesiones de aproximadamente de 3 horas, 6 días a la semana. Del 5/noviembre/2012 al 30/noviembre /2012

Se trabajaron las capacidades físicas utilizando los siguientes medios.

1. Pista de atletismo
2. Pasto
3. Gimnasio de pesas

VI. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Cronograma de actividades.

MICROCICLO #13	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	3X250 Y 3X500 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	3X150 Y 3X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	3X 400 Y 3 X 500	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	30 MIN TROTE	

Ejemplo de un microciclo de la etapa da realización.

NOMBRE	Sexo	Edad
ATLETA VARON 1	100m - 15,2s	100m - 17,9s Y 47,7s
ATLETA MUJER 4	100m - 17,5s	100m - 16,7s Y 34,1s

Composición de tiempos de los 2 ejercicios más demandados del equipo.

VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

VII. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El rendimiento de los atletas fue optimo y se cumplió con los objetivos planeados, el grado de lesión y recaídas fue casi nulo debido y gracias a la preparación bien programada, así como a los cuidados y rehabilitación que se llevo a cabo dentro de la planificación.

Haciendo un análisis de los tiempos realizados durante los entrenamientos, los atletas mejoraron notablemente, ejemplo:

NOMBRE	Meso #2	Meso #3
ATLETA VARON 1	400m - 47,56s	400m - 47,02s Y 46,98
ATLETA VARON 2	400m- 48,25s	400m - 47, 98s Y 47,75
ATLETA MUJER 3	400m c/v - 1 min	400 c/v - 58,02s Y 57, 94
ATLETA MUJER 4	100 m c/v- 14, 55s	100mc/v 14, 32s Y 14, 16
ATELTA MUJER 5	100m c/v - 14, 23	100mc/v 14, 04s Y 13,92

Comparación de tiempos de los 5 atletas más destacados del equipo.

VIII. RECURSOS

VIII. RECURSOS

Utilizamos lo siguiente:

- Estadio Chico Rivera de la UANL
- Gimnasio de pesas del Chico Rivera de la UANL
- Canchas de volibol de playa de la UANL
- Circuito de arcilla de la UANL
- Ipad 3 64GB.
- Computadora Laptop, Lenovo.
- Libros electrónicos, suscripciones de revistas electrónicas como issu.com, G-SE.com, artículos y libros.

IX. CONCLUSIÓN

IX. CONCLUSIÓN

Por lo cual en autor recomienda planificar por ATR aplicando y dosificando correctamente ya que funciono notablemente, sobre todo con los deportistas de nivel nacional capaces de soportar las intensidades altas y con la capacidad de trabajo mayormente adaptada al tipo de competencia, ya que según Weineck,j, 1989. La preparación general tiene sentido apenas para elevar el estado general de preparación del atleta que de por sí ya esta elevado por los años de entrenamiento realizados. Por esta razón, según el autor, no se desencadenan en los atletas los procesos adaptativos para una nueva capacidad de resultados aumentado. Por otro lado para Gambetta, 1990, el modelo tradicional de periodización que propone Matveiv es válido solamente para las primeras fases de entrenamiento, considerándose que al aumentar el nivel de rendimiento de los atletas, se deben aumentar también el porcentaje de utilización de los medios de preparación específica, y ya que los altos niveles de intensidad y volumen que se manejan ocasionan un riesgo de lesión o sobre entrenamiento para un atleta que se encuentra en iniciación deportiva, entonces es por esta razón que el autor recomienda el sistema de entrenamiento de ATR para el equipo de velocidad de Tigres atletismo.

Cabe resaltar la capacidad de adaptación del atleta elite nacional al trabajo planificado ya que se mejoraron los tiempos y los atletas que conformaron la muestra se presentaron libres de lesión.

Así también el éxito en la implementación de nuestro plan de entrenamiento se dio de manera notable, al contar con el compromiso y participación de manera sistemática y responsable de los atletas que participaron en nuestro proyecto, lo cual fortaleció de manera positiva el factor psicológico del mismo al llevar a cabo de manera eficaz cada una de la sesiones de entrenamiento.

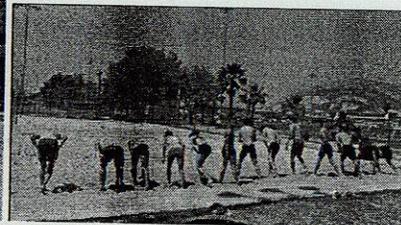
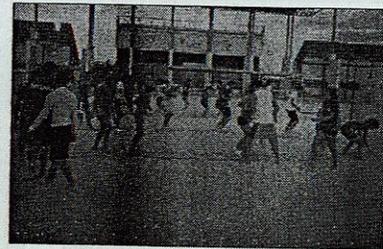
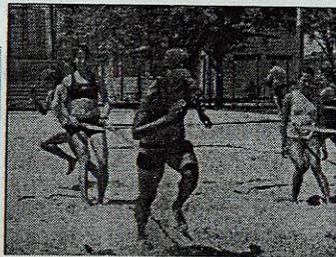
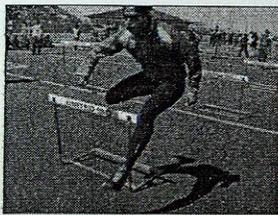
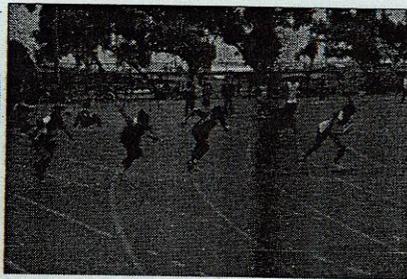
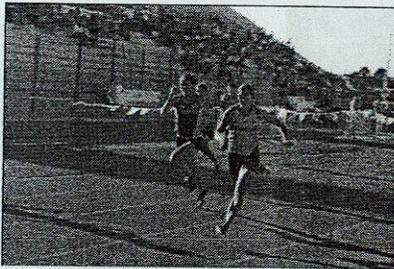
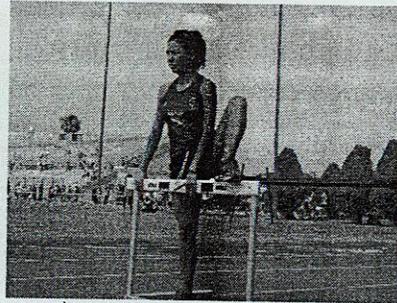
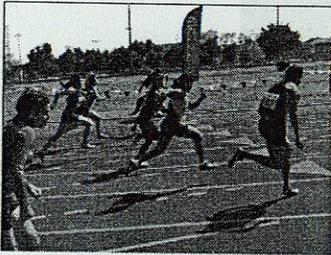
X. BIBLIOGRAFÍA

X. BIBLIOGRAFÍA

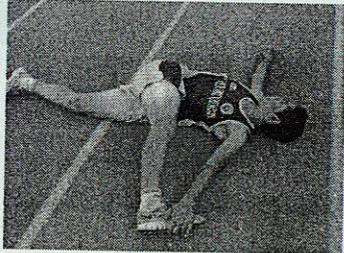
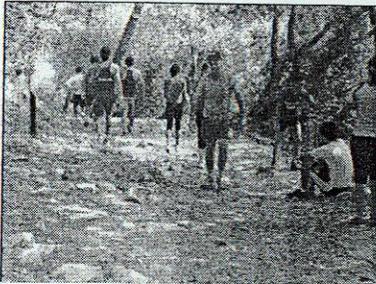
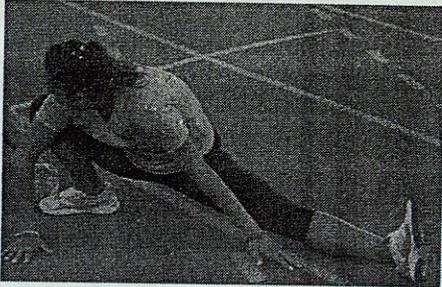
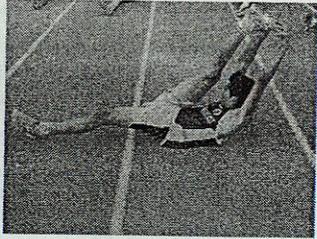
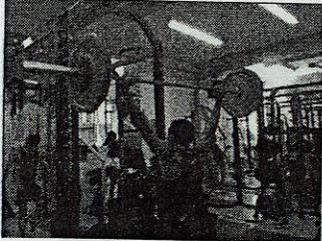
- Fernando Navarro Valdivielso. La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea. Revista de Actualización en Ciencias del Deporte N°17. 1998.
- Forteza, A. (1999). "Entrenamiento deportivo alta metodología carga, estructura y planificación "Medellín. Komekt.
- Gambetta, V. Nueva tendencia de la teoría del entrenamiento. Roma. Escuela de Deportes. 1990
- Grosser, M.: Entrenamiento de la velocidad. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1992.
- Issurin, V:B. & Kaverin, V.F (1995). Planificación y construcción del ciclo anual . Moscú: grebnoj sport.
- Manno, R. (1991). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Matveiev, L. (1990). El entrenamiento y su organización. Roma. Escuela de deportes.
- Mcardle, W.; Katch, F.; Katch, V. (1986). Fisiología del ejercicio. Madrid. Alianza Deporte.
- Navarro, F. (1994) Principios del entrenamiento y estructura de la planificación deportiva. COE
- Ochoa, sistemas de entrenamiento multidireccional del tenis de campo por capacidades motoras y cognoscitivas para las categorías 14,16y 18años varonil, monterrey, México, 2007. Pag.54 y 55.
- Weineck.j. (1989) manual de entrenamiento deportivo. 2da. Edición. Sao Paulo. Ed. Manole .

XI. ANEXOS

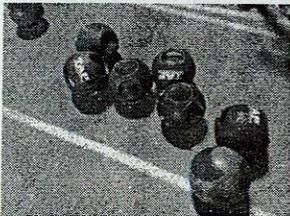
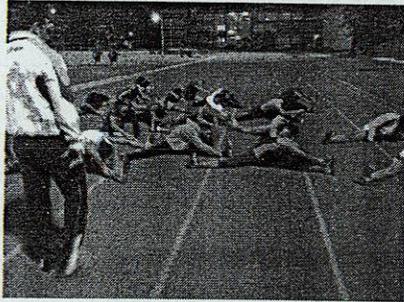
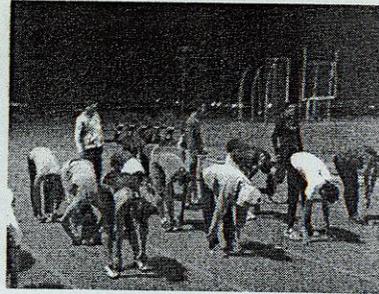
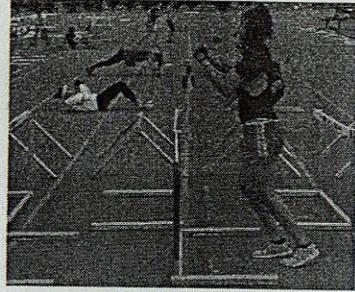
ANEXOS



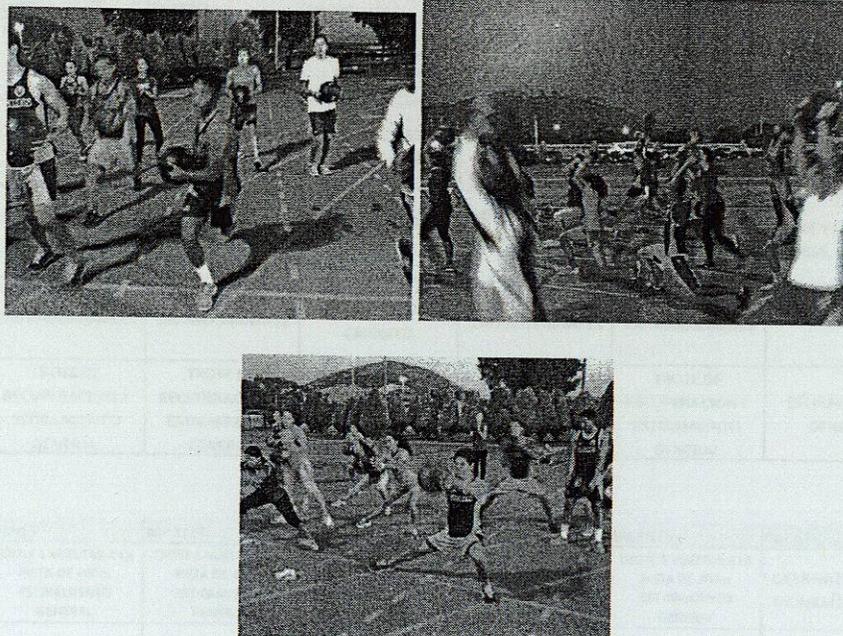
XI. ANEXOS



XI. ANEXOS



XI. ANEXOS



MICROCICLOS DE ACUMULACIÓN

MICROCICLO #2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 4 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	CAMINATA POR LA MONTAÑA 10 MIN	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIFICO	ABC DE CARRERA CON ESCALERAS	ESTIRAMIENTO Y ABC CORTO					
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	CARRERA CONTINUA 30 MIN	CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FUERZA LIBRES	EJERCICIOS DE TECNICA DE VALLAS	CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FUERZA LIBRES	7 VUELTAS AL CIRCUITO DE 800m	CAMINATA CON SPRINTS EN SUBIDA EN CHIPINKE	
COMPLEMENTO	250 ABDOMINALES	250 ABDOMINALES	FARTLEK 25 MIN 200X200	250 ABDOMINALES	300 SALTOS GENERALES		
ENFRIAMIENTO	TROTE DE RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO GENERAL	ESTIRAMIENTO GENERAL					

XI. ANEXOS

MICROCICLO #3	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	CAMINATA POR LA MONTAÑA 10 MIN	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIFICO	ABC DE CARRERA CON ESCALERAS	ESTIRAMIENTO Y ABC CORTO					
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	CARRERA CONTINUA 40 MIN	VELOCIDADES, ARRANCADAS 25,40,60,80 metros	EJERCICIOS EN ARENA	EJERCICIOS EN PASTO, AGILIDAD, VELOCIDAD Y PLIOMETRIA	8 VUELTAS AL CIRCUITO DE 800m	TROTE Y SPRINTS EN SUBIDA, CHIPINQUE	
COMPLEMENTO	350 ABDOMINALES	350 ABDOMINALES	TROTE DE 20 MIN EN CIRCUITO	350 ABDOMINALES	350 ABDOMINALES		
ENFRIAMIENTO	TROTE DE RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO GENERAL	ESTIRAMIENTO GENERAL					

MICROCICLO #4	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400m ESTIRAMIENTO GENERAL	CAMINATA POR LA MONTAÑA 10 MIN	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIFICO	ABC DE CARRERA CON ESCALERAS	ESTIRAMIENTO Y ABC CORTO					
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	PRUEVA DE 1000	PRUEBA SALTO DE LONGITUD Y PESAS	PRUEBA 600 MTS	EJERCICIOS EN PASTO, AGILIDAD, VELOCIDAD Y PLIOMETRIA	FARTLEK 200 X 300, 30min	TROTE Y SPRINTS EN SUBIDA, CHIPINQUE	
COMPLEMENTO	350 ABDOMINALES	350 ABDOMINALES	TROTE DE 20 MIN EN CIRCUITO	350 ABDOMINALES	350 ABDOMINALES		
ENFRIAMIENTO	TROTE DE RECUPERACION Y ESTIRAMIENTO GENERAL	ESTIRAMIENTO GENERAL					

MICROCICLO #5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	3X300 Y 3X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	3X150 Y 3X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	3 X 600 Y 3X1200	CIRCUITO DE FUERZA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	4 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	4 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	

XI. ANEXOS

MICROCICLO #6	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	4X300 Y 4X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	4X150 Y 4X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	4 X 600 Y 4X1200	CIRCUITO DE FUERZA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	

MICROCICLOS DE TRANSFORMACIÓN

MICROCICLO #8	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	6X300 Y 6X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	6X150 Y 4X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	5X 500 Y 4 X 800	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	4 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	4 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	

MICROCICLO #9	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	7X300 Y 7X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	7X150 Y 7X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	6X 500 Y 5 X 800	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	

XI. ANEXOS

MICROCICLO #10	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	5X300 Y 5X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	5X150 Y 5X300	SALIDAS CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	4X 500 Y 4 X 800	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	

MICROCICLO #11	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	4X300 Y 4X600 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	4X150 Y 4X300	SALIDAS CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	3X 500 Y 3 X 800	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	30 MIN TROTE	

MICROCICLOS DE REALIZACIÓN

MICROCICLO #12	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	4X250 Y 4X500 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	4X150 Y 4X300	SALIDAS CON CAMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	3X 400 Y 3 X 500	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	30 MIN TROTE	

XI. ANEXOS

MICROCICLO #14	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 5 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	TERTULIA EN VALLAS	ABC DE CARRERA	
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	3X200 Y 3X450 C/6min PAUSA	REACCIONES Y PESAS	3X150 Y 3X300	SALIDAS CON COMBIOS DE VELOCIDAD Y PESAS	3X 400 Y 3 X 500	PESAS Y PLIOMETRIA	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	5 X 100m GACELAS	SALTOS SOBRE VALLAS	ABDOMEN	
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	30 MIN TROTE	

MICROCICLO #15	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	DESCANSO
CALENTAMIENTO ESPECIAL	ABC DE CARRERA						
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	2 X 500m Y 2X 150m CON 10 min de pausa	SALIDAS DE 400m Y SALIDAS DE 100m	2X300m Y 1X250m Y 1X200m CON 10min DE PAUSA	SALIDAS DE 400m Y SALIDAS DE 100m	TÉCNICA DE VALLAS Y PLIOMETRIA	PRUEBA TIPO COMPETENCIA.	
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	PESAS	SALTOS SOBRE VALLAS	PESAS			
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	30 MIN TROTE	

MICROCICLO #16	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL	TROTE DE 3 VUELTAS A LA PISTA DE 400 m ESTIRAMIENTO GENERAL		COMPETENCIA
CALENTAMIENTO ESPECIAL	ABC DE CARRERA						
ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	1 X 500m Y 1X 150m	SALIDAS DE 400m Y SALIDAS DE 100m	1X300m Y 1X200m	SALIDAS DE 400m Y SALIDAS DE 100m	TÉCNICA DE VALLAS Y PLIOMETRIA		
COMPLEMENTO	SALTOS SOBRE VALLAS	PESAS	SALTOS SOBRE VALLAS	PESAS			
ENFRIAMIENTO	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS	TERAPIA DE CRIOGENIA Y MASAJE	TROTE 3 VUELTAS	TROTE 3 VUELTAS		

