

LA ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es un sistema jerárquico de ciclos grandes, medianos y pequeños. (unidades temporales). Estos ciclos entre si tienen relación a lo largo del entrenamiento facilitando la construcción de la forma deportiva. Para poder entender esto mucho mejor voy a definir cada una de las unidades temporales en las que vamos a organizar nuestro entrenamiento.

La sesión.- Una sesión de entrenamiento es un conjunto de ejercicios que tienen un objetivo común. En un día podemos realizar una, dos o incluso tres, todas dan lugar a una unidad de entrenamiento, por ejemplo una sesión de series en cuesta.

El microciclo.- Un conjunto de días o unidades de entrenamiento que suele coincidir con el transcurso de una semana, aunque puede tener otra duración más pequeña tres o cuatro días, se denomina microciclo. Por ejemplo el plan de entrenamiento que iría de lunes a domingo.

El mesociclo.- una agrupación de microciclos, normalmente cuatro o cinco, dan lugar a un mesociclo, que suele coincidir con un mes. Normalmente es la planificación mensual que el entrenador confecciona al deportista.

El macrociclo.- Un grupo de mesociclos forman un macrociclo, esta agrupación tiene relación con los contenidos que se quieren trabajar, ejemplo macrociclo preparatorio, competición o de transición y su duración viene determinada por los objetivos y la periodización que utilicemos. Un ejemplo de macrociclo preparatorio o de base de unas 12-13 semanas comprendería tres mesociclos, el de noviembre, diciembre y enero, y se buscaría construir los cimientos de una fortaleza física, el aumento del sistema cardiovascular y respiratorio, el ensanche e incremento de vasos capilares que riegan el músculo, y como no la técnica de pedaleo.



Si utilizamos una planificación simple (un pico de forma al año) los macrociclos son más largos y si utilizamos una planificación doble (coger dos picos de forma en el año) los macrociclos son más cortos pero más intensos.

El ciclo anual de entrenamiento.- La agrupación de macrociclos dan lugar a una ciclo anual de entrenamiento y una agrupación de ciclos de entrenamiento generalmente cuatro, coincidiendo con el desarrollo de la olimpiada, se llama periodizacion Olímpica.

José Manuel Rivas Bertomeu.- Licenciado en educación física. Entrenador de ciclistas.