

Acerca de la construcción del proceso de entrenamiento en corredores de distancias medias y largas

Elena
A.
Konovalova 29

En los últimos años, el desarrollo de la metodología del entrenamiento en Rusia y en otros países se ha caracterizado por la ampliación y profundización de la relación entre investigación científica, y práctica. Así investigaciones de científicos y entrenadores de diferentes países han determinado las bases fisiológicas del entrenamiento: los métodos necesarios para perfeccionar el rendimiento aeróbico y anaeróbico del organismo del corredor, y la combinación de las cargas para la resistencia, la rapidez y la fuerza; esto con el fin de regular y dirigir el proceso de entrenamiento.

La dirección efectiva de la preparación física de los corredores de distancias medias y largas sólo es posible si se determinan racionalmente los contenidos y se construye el proceso de entrenamiento anual. Como es sabido, los corredores de distancias medias utilizan dos ciclos, mientras que los de distancias largas pueden utilizar dos o uno. Sin embargo, independientemente de la constitución del entrenamiento, la consecuencia de desarrollo de las cualidades motrices en general puede pensarse de la manera siguiente.

Considerando el papel principal de la resistencia y la preparación insuficiente del aparato locomotor, en la primera etapa de la preparación se utiliza predominantemente la carrera continua para desarrollarla.

Simultáneamente con ella, tienen que ejecutarse otros trabajos con el objetivo de aumentar otras cualidades motrices. Seguidamente, con base en la fuerza y rapidez alcanzadas, el objetivo del entrenamiento debe ser en lo posible el desarrollo de la resistencia general y especial incluyendo para ello, por etapas, medios nuevos y más intensos. Junto con esto, es necesario continuar el trabajo de acrecentamiento de la fuerza y la velocidad aumentando la intensidad de los ejercicios ejecutados con tal objetivo. En el periodo competitivo, con base en el subsiguiente desarrollo de la resistencia especial la preparación de la fuerza mantiene el nivel de las capacidades de fuerza y velocidad logradas antes. En el periodo transitorio, la utilización de los medios de preparación de la fuerza no se excluye del proceso de entrenamiento, sino que simplemente se cambia su carácter y se disminuyen su volumen e intensidad. En todas las etapas del entrenamiento anual, de acuerdo con el cambio de nivel de la preparación física, tiene que realizarse el trabajo de perfeccionamiento de la técnica de la carrera.

La visión contemporánea sobre la constitución del entrenamiento deportivo reconoce de una u otra manera tres niveles en su estructura: micro, meso y macrociclo. El microciclo semanal (cerca de una semana) es el elemento más importante de la estructura del entrenamiento deportivo de los mejores corredores del mundo. La mayoría de las escuelas de atletismo han elaborado el complejo de los microciclos estándares, cuya utilización cambia el estado de preparación del deportista durante el

mesociclo Dependiendo de las tareas propuestas, de acuerdo con la etapa, pueden utilizarse diferentes combinaciones de microciclos estándares. En el periodo preparatorio, durante el proceso de desarrollo de la forma deportiva, con más frecuencia se emplea la combinación de microciclos homogéneos. En el periodo competitivo, durante el proceso de conservación del nivel de los logros y de preparación hacia la competencia principal, se usa con más frecuencia la combinación de microciclos diferentes. En la mayoría de los microciclos se utilizan cargas de entrenamiento que pertenecen a todas las zonas de intensidad, con excepción de los microciclos de recuperación competitivo e introductorio. Sin embargo, su porcentaje se cambia de acuerdo con la dirección del microciclo. Se sabe que los músculos no son capaces de adaptarse al máximo simultáneamente en el régimen aeróbico y anaeróbico; por eso es importante la composición de las cargas del entrenamiento con diferentes direcciones, no solamente en las sesiones sino también en los días de microciclo. Hay que tener en cuenta también el efecto inmediato o retardado de algunos ejercicios de diferente dirección y los efectos conocidos de su interacción.

La recuperación luego de las cargas anaeróbicas aláticas toma de 3 a 6 horas, y estas cargas se pueden utilizar casi diariamente; luego de las máximas anaeróbicas glicolíticas, de 48 a 72 horas, y se pueden usar de 2 a 4 veces a la semana; y finalmente, después del trabajo largo de carácter mixto se requieren entre 24 y 36 horas, para la recuperación y tal trabajo se puede utilizar de 1 a 3 veces

a la semana. El efecto del entrenamiento de carácter de fuerza rápida disminuye bastante si se hace con base en recuperación insuficiente; el del entrenamiento de carácter anaeróbico, si se le anticipa el trabajo mixto de volumen grande, aumenta si al entrenamiento se une el trabajo aeróbico. En la etapa de preparación general, el entrenamiento de fuerza se realiza entre 2 y 3 veces a la semana; en la etapa de preparación especial y en el periodo competitivo la cantidad de estos entrenamientos



disminuye a 1 o 2 veces semanales

La elección y colocación de los microciclos en el ciclo anual juega un papel muy importante en la construcción del proceso de entrenamiento. A continuación se presentan diferentes tipos de microciclos.

Microciclo introductorio. Tareas: acondicionamiento del organismo, desarrollo de la resistencia general, aumento

de la capacidad aeróbica, fortalecimiento del aparato motriz Medios carrera en el régimen aeróbico 6-12 km (Fe 130-150 p/m), carrera intensiva 4-6 km (Fe hasta 170 p/m). ejercicios de saltabilidad hasta 1 km. Volumen: 50-60 % del máximo (carga aeróbica-anaeróbica hasta 10-12 %. anaeróbica, 12 %); de 10 a 12 entrenamientos.

Microciclo de preparación general. Tareas: desarrollo de la resistencia general y específica, fuerza general y resistencia a la fuerza. Medios: carrera 10-20 km (Fe 150 p/m) carrera 15-20 km (Fe hasta 150-160 p/m), fartlek 12 15 km (Fe 150-180 p/m), carrera de repeticiones 4-10 por 300-1000 m. ejercicios de saltabilidad hasta 2 km Volumen hasta 100 % (aeróbico-anaeróbico 10-12 %: anaeróbica. 1-2): de 14 a 16 sesiones de entrenamiento

Microciclo de preparación específica Tareas: aumento de la resistencia general y específica, desarrollo y mantenimiento de las capacidades de fuerza, perfeccionamiento de la técnica de carrera. Medios carrera 12-15 km (Fe 150 p/m), carrera 15-20 km (Fe hasta 150-160 p/m), carrera intensiva 6-10 km. (Fe 160-175 p/m), carrera a campo traviesa o en cuesta subiendo 6-8 km (Fe hasta 180 p/m), carrera de repeticiones en las distancias 1-10 km., ejercicios de saltabilidad hasta 2-3 km Complejo de ejercicios para el desarrollo general con énfasis de la fuerza rápida. Volumen: 80-90 % (aeróbico-anaeróbico 12-20 %: anaeróbico, 2-5 %); de 12 a 14 sesiones de entrenamiento.

Microciclo precompetitivo temprano Tareas mantenimiento de la resistencia general y desarrollo de >a específica, intensificación de los procesos de glicólisis desarrollo de la resistencia a la fuerza, perfeccionamiento de la técnica de carrera Medios: carrera 10 15 km (Fe hasta 150 p/m), carrera intensiva 6-10 km. (Fe hasta 165 170 p/m), fartlek 10-12 km (Fe 150-180 p/m) carrera rítmica 5-8 por 100-150 m (se hace con base en la fatiga) carrera en las distancias, 400-600 m (velocidad 85 % del máximo) o 200-300 m (velocidad. 80-85 % del máximo total 36 km Carrera de control en la distancia más corta que la principal Ejercicios de saltabilidad hasta 2 Km Volumen 60-70 % (aeróbico-anaeróbico 10 15 % anaeróbico. 3-6 %). de 10 a 14 sesiones de entrenamiento

Microciclo competitivo temprano Tareas logro de los resultados de la temporada anterior perfeccionamiento de la táctica, mantenimiento del nivel de preparación perfeccionamiento de la resistencia específica y de la técnica de carrera Medios carrera 10-15 km (Fe hasta 150 p/m), carrera variable 8-10 por 100 m, 4-6 por 200 600 m(300-1000 m para distancias largas), velocidad 85 90% del máximo: carrera de repeticiones 2-3 por 200-500 m (4-5 por 300-800 m para las distancias largas) carrera 8-10 con aceleraciones 5-6 por 200 m. participación en las competencias Volumen 40-60 % (aeróbico anaeróbico 15-20 %: anaeróbico, 5-10 %). de 6 a 8 sesiones de entrenamiento

Microciclo estabilizador. Tareas: desarrollo consecutivo de la resistencia general, específica, y la fuerza, y de las capacidades de velocidad. Medios: carrera en el régimen aeróbico 15-20 km., carrera intensiva en las distancias 400-600 m (velocidad 85-90 % del máximo; volumen para los mediofondistas de 2,5 a 4 km., para los fondistas 4-6 por 1-2 km.); carrera variable de repeticiones 8-15 por 200-600 m: carrera en cuesta subiendo 8-10 por 200 m; carrera con aceleración 5-6 por 100-200 m. Ejercicios de saltabilidad hasta de 2-3 km. Carrera de ritmo 5-10 por 100-200m (se hace con base en la fatiga). Volumen: 70-90 % (aeróbico-anaeróbico hasta 15 %; anaeróbico, 3-5 %); de 12 a 14 sesiones de entrenamiento.

Microciclo precompetitivo principal. Tareas: perfeccionamiento de la resistencia específica, aumento de la maestría táctica y técnica. Medios: carrera en el régimen aeróbico 8-14 km., carrera de repeticiones 3-6 por 600-1200 m, carrera variable de repeticiones 6-15 por 200-600 m; carrera de intervalos 6-8 por 200-400 m, carrera de control en las distancias más cortas que las principales. Volumen: 60-80 % (aeróbico-anaeróbico 4-6 %); de 10 a 14 sesiones de entrenamiento.

Microciclo competitivo principal. Tareas: logro del nivel máximo de la capacidad de trabajo específico y del resultado planificado. Medios: carrera en el régimen aeróbico 8-14 km., carrera con aceleraciones 5-6 por 100-150 m. Carrera de repeticiones 5-10 por 100-400 m para los corredores de mediofondo y en las distancias 400-1000 m para los de fondo. Carrera variable en las

distancias 200-400 m (volumen para los mediofondistas 2-3 km., para los fondistas 4-5 km.). Participación en las competencias. Volumen: 40-60 % (en el régimen anaeróbico 7-10 %); de 6 a 8 sesiones de entrenamiento

Microciclo de descarga. Tareas: Prevención de las sobrecargas, creación de las posibilidades de aumento siguiente de la capacidad de trabajo, profilaxis y curación de los traumas, mantenimiento del nivel de preparación Medios: carrera en el régimen aeróbico 8-15 para los mediofondistas y 15-20 km. para los fondistas, carrera 10-20 km., carrera en las distancias 1-3 km. (velocidad 75-80 % del máximo, Fe 160-170 p/m), carrera rítmica 5-8 por 100-150 m para los mediofondistas y hasta veinte veces para los de fondo. Juego de baloncesto, balonmano, fútbol; natación y demás de 1 a 2 horas. Volumen: 50-70 % (aeróbico-anaeróbico 5-10 %, aeróbico 12 %); de 6 a 8 entrenamientos.

Microciclo transitorio. Tareas: recuperación del organismo después de las cargas del periodo competitivo; profilaxis y curación de los traumas; descanso activo. Medios: carrera continua de 5 a 10 km. (velocidad 4-5 min. en 1 km.), juegos móviles, elementos del entrenamiento del circuito, juegos deportivos, de 60 a 90 min.; natación, sauna, ejercicios de preparación física general. Volumen: 20-30 % del máximo; de 4 a 5 sesiones de entrenamiento en la semana.

El análisis retrospectivo de las especificidades de la preparación de corredores de alto rendimiento permite

determinar las tendencias de la metodología contemporánea:

1. La preparación de los corredores de distancias medias y largas con miras a las competencias principales del año se realiza por etapas. Los entrenadores utilizan las variantes de uno, dos y tres picos en la dinámica de las cargas del entrenamiento en el ciclo anual; es decir, que el deportista tiene en el ciclo anual una, dos o tres competencias, a las cuales se les da una importancia especial. Antes de cada una de ellas, se pasa por las siguientes etapas: 1) de habilitación, después de la competencia; 2) de preparación básica; 3) de preparación precompetitiva; 4) de desarrollo de la forma deportiva en la serie de las competencias; y 5) de preparación directa y participación en las competencias principales.
2. El aumento de las cargas de entrenamiento en el plan de muchos años se da principalmente por el aumento de las cargas específicas con el volumen estable de los medios de carrera. El corredor contemporáneo de distancias largas realiza las cargas de entrenamiento con los siguientes parámetros: 1) volumen general de carrera en un año, hasta 7000 km.; y 2) cantidad diaria de sesiones de entrenamiento en la etapa de preparación básica, hasta 4 km. Los regímenes intensos se aumentan con el crecimiento de la experiencia o cualificación del corredor, desde 25-30 % hasta 50-55 % del volumen total anual de los medios de carrera.
3. La intensificación del proceso de entrenamiento se presenta por: 1) el aumento de volumen de los medios de carrera en las zonas más altas del umbral aeróbico-anaeróbico; 2) los entrenamientos en las cuestas de montaña; 3) la optimización de la actividad competitiva; 4) el aumento del porcentaje de los medios de entrenamiento de la fuerza rápida con la utilización de los ejercicios en condiciones difíciles; y 5) por la inclusión de cross en la etapa de preparación precompetitiva.
4. La variedad en el proceso de entrenamiento es resultado de la ampliación de los medios de preparación, de los métodos continuos y no continuos, del cambio de los sitios de las sesiones.

Esta metodología, por último, le concede una importancia especial a la preparación psicológica, a la elaboración de los métodos tácticos de la lucha deportiva en el entrenamiento, a la individualización del proceso de entrenamiento, y al alto nivel de maestría técnica.

Bibliografía

Kulakov, V. "Armonía de la preparación: el programa de la preparación de los fondistas". *Atletismo*. N. 6, 1987

Matveiev, L. P. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, 1977.

Polunin, A. Y., Snesarev, N. K. *Las especificidades metodológicas de la preparación de los corredores a las*

distancias largas de alto rendimiento: análisis retrospectivo. Moscú, 1990.

Sirenko, V. A. *La preparación de los corredores a las distancias medias y largas.* Kiev, 1990.

Suslov, F. P., Maksimenko, G. N. y otros. *La preparación de los corredores más fuertes del mundo.* Kiev, 1990.

Travin, Y G. "La carrera en las distancias medias y largas." *Atletismo.* N. 11, 1985.

Travin, Y G., Frukto, A. L. y, S. S. Chemov. *El desarrollo y el estado contemporáneo del sistema de entrenamiento en la carrera y marcha deportiva: elaboraciones metodológicas.* Moscú, 1981.

