

LOS MICROCICLOS DENTRO DE LA PLANEACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

René Díaz Montejo*

Resumen

Para realizar una planificación, es decir, una sistematización que permita una optimización en el rendimiento del deportista, es indispensable comprender y manejar los fundamentos teóricos metodológicos de la planificación del entrenamiento aplicado. En este caso se pretende exponer las diferentes partes del plan semanal o microciclos. El contenido y la estructura secuencial de éstos para el entrenador deportivo son la herramienta cuantitativa, le sirven de guía para poder desarrollar las actividades que se encuentran a lo largo del plan de entrenamiento o macrociclo. Saber cada una de las características de éstos es labor del entrenador así como de conocer el objetivo, contenido y características de cada uno para poder ubicarlos concienzudamente en los periodos y etapas del macro a realizar. Esto permitirá tener una sistematización óptima que conduzca a un resultado de rendimiento.

¿Qué son los microciclos?

La palabra microciclo proviene del griego, micrós: que significa pequeño, y kiklos: que quiere decir círculo. Esto es, círculo o ciclo pequeño. En 1962 Lev Pavlovich Matveyev le dio el nombre a estas estructuras (Ozolin, 1988). Los microciclos son estructuras de organización del entrenamiento deportivo y están constituidos por un conjunto de sesiones de entrenamiento organizadas de manera coherente en función del tipo de microciclo de que se trate. Dentro de los ciclos de entrenamiento, los microciclos son la parte más variante del entrenamiento desde el punto de vista organizativo.

En un análisis (Vargas, René) es la estructura pequeña



cuya duración oscila entre 3-4 días hasta 10-15 días, pero que tradicionalmente, 15 días tiene una duración de una semana. La calidad y cantidad de contenidos que componen su tendencia hacen que tome el nombre correspondiente según las etapas.

De acuerdo con Matveyev, teóricamente se determina una duración mínima de dos días; los microciclos de ésta o de similar duración son poco utilizados por las pocas posibilidades que brindan para ejecutar un amplio complejo de actividades, y por la limitación de las posibilidades de aumentar la influencia del entrenamiento deportivo. Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana. También pueden superar esta duración, por ejemplo, nueve o diez días.

Para otros autores, los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento (en 1962 Lev Pavlovich Matveyev denominó a estas estructuras microciclos, Ozolin, 379, en Vargas 1998).

En otro orden de ideas, el microciclo está determinado por la semana de entrenamiento. Su estructura la determina la dinámica de las cargas que se expresan a través de ondulaciones pequeñas. Esta tendencia tiene su propia correspondencia entre volumen e intensidad de las cargas y en ello se define la estructura del microciclo así como en la necesidad de repetición de ejercicios con buena vinculación interna, pero que pueden variar en función del deporte y necesidades del entrenamiento, según el nivel competitivo del atleta.

* Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma del Carmen

¿Cómo se conforma un microciclo?

La estructura del microciclo está dada por la relación que existe entre el trabajo y el descanso.

Según Matveyev, cada microciclo está compuesto, como mínimo, por dos fases:

1. Una fase estimuladora o acumulativa, que está relacionada con cierto grado de cansancio.

2. Y una fase de restablecimiento (sesión para reponerse o de descanso total).

Los factores y circunstancias que influyen sobre la estructura de los microciclos son:

- Régimen general de la actividad vital del deportista (incluido el de estudios o actividad laboral) y la dinámica de la capacidad de trabajo, condicionada por el mismo.

- Contenido, número de sesiones y magnitud sumaria de las cargas en el microciclo.

- Peculiaridades individuales de la reacción a las cargas de entrenamiento y a los factores biorrítmicos.

- Lugar de los microciclos en el sistema general de la organización del entrenamiento (Matveyev, 1983, modificado).

Dentro de los ciclos de entrenamiento, los microciclos son la parte más variante del entrenamiento desde el punto de vista organizativo en su estructura. Se caracterizan porque las relaciones entre volumen e intensidad se cambian específicamente atendiendo a los objetivos del tipo de mesociclo al que pertenecen.

Las sesiones de entrenamiento separadas adquieren la importancia de eslabones intercomunicados del proceso integral, ante todo, en la composición de microciclos, los que representan a los primeros fragmentos relativamente acabados, repetidos, de las etapas de entrenamiento.

Dentro de su contenido deberán desarrollarse las diferentes preparaciones con las que se capacita a los deportistas: la Preparación técnica-táctica, Preparación física, Preparación teórica y la Preparación psicológica

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales). Cada microciclo está compuesto, como mínimo, por dos fases: una fase estimuladora (acumulativa), la que está relacionada con tal o cual grado de cansancio, y la fase de restablecimiento (sesión para reponerse o de descanso total).

Las fases mencionadas habitualmente se repiten en la estructura del microciclo. Además, la fase principal de restablecimiento coincide con el final del microciclo.

La esencia del contenido de los microciclos está dada por las relaciones existentes entre los cambios que surgen en el organismo, a causa del trabajo y descanso del entrenamiento. La estructura del microciclo viene dada por la relación existente entre trabajo y la recuperación.

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

- . Microciclos de entrenamiento
- . Microciclos competitivos
- . Microciclos complementarios

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 ordinarios 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; como es natural, esto sucede preferentemente con los microciclos de preparación general y con una determinada parte con los de preparación especial.

Microciclos de choque. Es característica, conjuntamente con el aumento de la carga, un aumento de la intensidad sumaria que se alcanza por medio del incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del microciclo y el aumento de la intensidad de las mismas. Este hecho caracteriza el tipo de microciclos de preparación especial.

Los microciclos de choque se caracterizan por un aumento del volumen de la carga de una sesión a otra, manteniendo una intensidad total alta.

Microciclos competitivos. Se determinan por el régimen de las competencias que está fundamentado por las reglas oficiales y el calendario establecido. Además de los días dedicados a la propia competencia, estos microciclos incluyen fases de reorganización operativa en los días que preceden a la competencia y en los intervalos entre las mismas.

Toda la organización de la conducta del deportista en los microciclos competitivos está encaminada a garantizar el estado emocional de preparación hacia el momento de la competencia, a contribuir a la recuperación y supercompensación de la capacidad de trabajo en el proceso competitivo y a garantizar la completa realización de las posibilidades del deportista.

Microciclos complementarios. Se presentan en dos variantes llamados: de modelaje competitivo y recuperatorio. Los primeros se estructuran por la regla de introducción inmediata al régimen de competencias, es decir, se planifican acordes con el sistema de distribución de las cargas y el descanso, en correspondencia con el orden de alternación de los días de competencia y sus intervalos.

Asimismo, el contenido concreto y la construcción de tales microciclos están condicionados por el estado de prearranque del deportista, por las consecuencias de entrenamientos anteriores y por las particularidades del modo elegido de conducción al estado de predisposición óptimo para la competencia.

Microciclos recuperatorios o de restablecimiento. 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.

Están caracterizados por una disminución de la influencia del entrenamiento como resultado del aumento de la cantidad de días de descanso activo, del cambio constante en la utilización de los medios de entrenamiento, de la elección de los métodos que no requieran de las manifestaciones de las posibilidades máximas y de la búsqueda de la variabilidad con respecto a las condiciones externas; todo esto va dirigido a la optimización de los procesos recuperatorios.

Como ya vimos, los microciclos pueden ser diferentes y dependen de la etapa correspondiente del programa de entrenamiento. Así tenemos que el microciclo de preparación general se desarrolla al principio del entrenamiento, mientras que el de preparación especial se lleva a cabo antes de la competencia cuando los macrociclos no son pequeños. Cuando los macrociclos son grandes, entonces utilizamos los microciclos de preparación especial en diferentes etapas del entrenamiento.

Los microciclos de preparación general y especial se estructuran a través de los microciclos corrientes, de choque y de aproximación. El microciclo corriente se caracteriza por un aumento uniforme de las cargas de entrenamiento, con gran volumen y nivel limitado de intensidad; los microciclos de choque mantienen altos volúmenes y en ellos se logra una intensidad general alta y caracterizan la preparación especial. Los microciclos de aproximación se organizan antes de la competencia modelando el régimen y el programa de la misma.

Los microciclos competitivos tienen una estructuración que depende de la competencia, su reglamento y rol de juegos. Sirven para plantearse reservas de entrenamiento que tengan que ver con dicha competencia. Los de restablecimiento van al final de una serie de microciclos o de competencias muy intensas y su objetivo es marcadamente recuperativo.

El microciclo de preparación general. Se desarrolla al principio del entrenamiento, durante el periodo preparatorio.

El de preparación especial se lleva a cabo antes de la competencia, cuando los macrociclos no son pequeños durante el periodo de preparación especial. Cuando los macrociclos son grandes, entonces se utilizan los microciclos de preparación especial en diferentes etapas del entrenamiento.

El microciclo corriente se caracteriza por un aumento uniforme de las cargas de entrenamiento, con gran volumen y nivel limitado de intensidad, esto se llevan a cabo durante el periodo de preparación general.

Los microciclos de choque mantienen altos volúmenes y en ellos se logra una intensidad general alta y caracterizan la preparación especial. Se establecen a fines del periodo de preparación general, durante el periodo especial y precompetitivo.

Los microciclos de aproximación se organizan antes de la competencia, modelando el régimen y el programa de la misma, durante los periodos precompetitivo y competitivo.

Los microciclos de modelaje competitivo simulan las condiciones de la competencia en los entrenamientos. La simulación o modelación puede abarcar condiciones ambientales (altura, clima, otros), régimen de competencias, aplicación del reglamento, condiciones psicológicas (por

ejemplo, público afable u hostil), etcétera.

Este microciclo también recibe los nombres de precompetitivo, de aproximación, de introducción, de acercamiento o de activación.

Los microciclos competitivos tienen una estructuración que depende de la competencia, su reglamento y rol de juegos. Sirven para plantearse reservas de entrenamiento que tengan que ver con dicha competencia.

Los microciclos de restablecimiento van al final de una serie de microciclos o de competencias muy intensas. Su objetivo es marcadamente recuperativo, es decir, donde las cargas intensas se bajan, y el organismo aumenta su asimilación.

Para tal efecto se plantea una estructura con una secuencia lógica a partir de la cual se genere una idea de la forma estructural en que deben colocarse a lo largo del plan de entrenamiento, ubicado dentro de los mesociclos a que corresponda cada periodo del macrociclo.

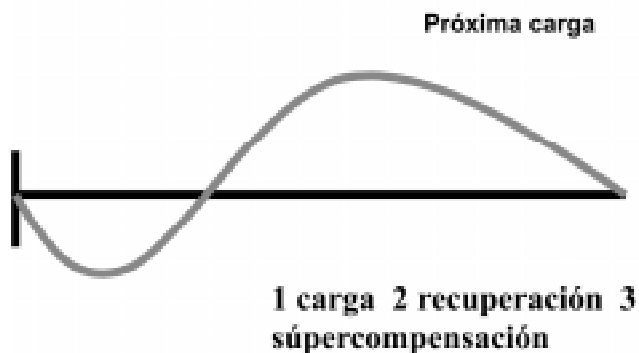
Propuesta de como pueden estar compuesto los mesociclos por los siguientes microciclos:

- I. Mesociclo introductorio o entrante
 - a) Ordinario—Ordinario—Recuperatorio
 - b) Ordinario—Ordinario—Ordinario— Recuperatorio
- II. Mesociclo de desarrollo
 - a) Ordinario—Ordinario—Ordinario— Recuperatorio
 - b) Ordinario—Ordinario—Ordinario—De choque —De choque—Recuperatorio
- III. Mesociclo estabilizado
 - a) Ordinario—Ordinario—Ordinario— Recuperatorio
 - b) Ordinario—Ordinario—Recuperatorio
- IV. Mesociclo de choque intensivo
 - a) Ordinario—De choque—De choque— Recuperatorio
 - b) Ordinario—De choque—De choque—De choque— Recuperatorio
 - c) De choque—De choque—Recuperatorio
- V. Mesociclo de control preparatorio
 - a) Ordinario—Modelaje—Competitivo— Recuperatorio
 - b) Ordinario—Competitivo—Competitivo— Recuperatorio
 - c) Modelaje—Competitivo—Recuperatorio
- VI. Mesociclo de pulimento
 - a) Modelaje—Ordinario—Modelaje— Recuperatorio
 - b) Ordinario—Ordinario—Modelaje—Modelaje— Recuperatorio
 - c) Ordinario—Modelaje—Modelaje— Recuperatorio
- VII. Mesociclo competitivo
 - a) Recuperatorio—Ordinario—Competitivo— Competitivo
 - b) Ordinario—Ordinario—Competitivo— Competitivo
- VIII. Mesociclo Recuperatorio—Preparatorio
 - a) Recuperatorio—Ordinario—Ordinario— Recuperatorio
 - b). Recuperatorio—Ordinario—Recuperatorio— Ordinario— Recuperatorio
 - c) Ordinario—Recuperatorio—Ordinario— Recuperatorio
- IX. Mesociclo Recuperatorio— Mantenimiento
 - a) Recuperatorio—Recuperatorio—Ordinario— Recuperatorio

Los ejemplos expuestos no constituyen una regla. Son las leyes de la periodización, el dominio de los contenidos, la iniciativa, creatividad y experiencia del entrenador lo que determina la correcta planificación de éstas estructuras cíclicas.

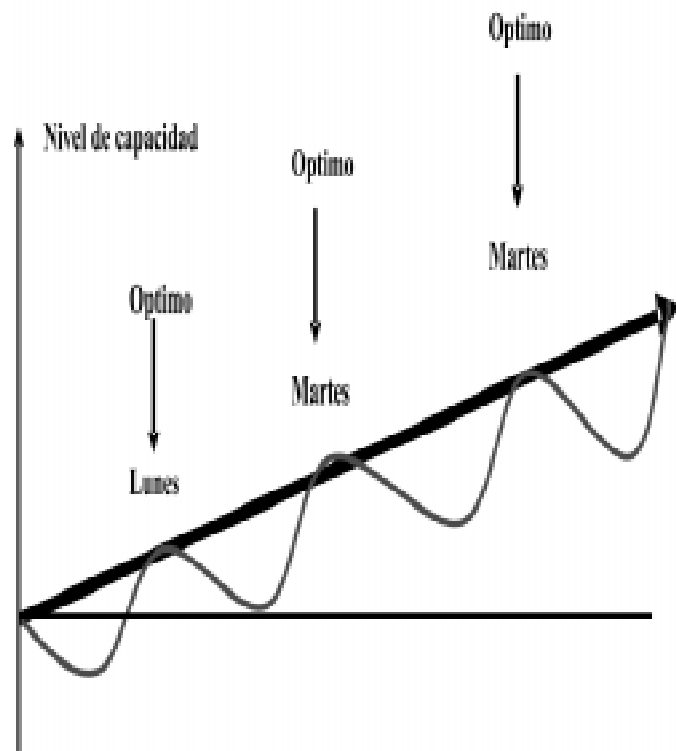
El microciclo debe de estar diseñado para que en él se reflejen los principios ondulatorio y se manifieste la supercompensación.

Grafica 1



Ejemplo de la carga semanal

Grafica 2



Bibliografía

1. Manual del entrenador. Sicced nivel I-Conade-1999.
2. Lojero, Ricardo. Curso de voleibol 1995. Unacar.
3. Conade, Mex Sicced nivel V. 2002
4. Gorbunov,g.d.-Psicopedagogía del deportista de alto rendimiento en Cuba, 1988.
5. De Lucio Ávila, LED Víctor Hugo, Ruiz Sarabia, LED Oswaldo, Sicced, Manual para el entrenador de karate do, nivel 2
6. Tudor O. Bompa, PHD. Cork University. Periodización del entrenamiento deportivo
7. Vladimir Nicolaievitch, Platanov. El entrenamiento deportivo, Teoría y metodología.
8. Dietrich, Martin, Klaus Cark, Klaus Lehvertz. Manual de metodología del entrenamiento deportivo.
9. Ozolin, N. G., Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo, Barcelona, 1976.
10. Lanier Soto, Arístides, et. al., Introducción a la teoría y métodos del entrenamiento deportivo, La Habana, Unidad impresora José A. Huelga, 1980.
11. Vargas, René, Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos, México, UNAM, 1998.

www.efdeportes.com
 www.sobreentrenamiento.com
 www.elatleta.com
<http://deporte.unam.mx/dgadyr/modules/news/article.php?storyid=429>
<http://deporte.unam.mx/dgadyr/modules/icontent/inPages/DgadyrPDF/sistemadelDeporte/PresentaDepArteCompettv.pdf>