

# EL DIARIO DE ENTRENAMIENTO, PARTE MÁS PEQUEÑA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (MACROCICLO)

René Díaz Montejo\*

## Resumen

**E**n la actualidad el entrenamiento deportivo tiene cada vez más elementos que exigen una mejor organización, partiendo ésta desde la parte más grande de un plan de entrenamiento, (Macrociclo) hasta la parte más pequeña que es el *plan diario* de entrenamiento deportivo. En este último se plasma el contenido más importante del plan general, aterrizando los objetivos requeridos según el periodo y la etapa en los que se encuentra el individuo. Es necesario contar con una debida planeación desde el inicio del programa de entrenamiento para poder llevar un control y una secuencia del plan de entrenamiento. Su logro consiste en contemplar en cada una de las partes los puntos en que deben de cumplirse los objetivos, para ser eficaz en su aplicación.

## ¿Qué es el diario de entrenamiento?

Es un documento donde se registra toda la actividad realizada de entrenamiento y competencia. La documentación de los datos del entrenamiento en el diario asegura que un cambio en el rendimiento se pueda explicar, también en cuanto al tiempo requerido, los contenidos [ejercicios] y métodos empleados. «Este documento de control y análisis metodológico es el complemento de los planes de entrenamiento<sup>1</sup>».

## ¿Para qué sirve el diario de entrenamiento?

- Brinda información al entrenador para valorar el efecto provocado en el organismo del deportista, así como la percepción de éste por el trabajo realizado.
- Una aplicación fundamental es el control de la posible aparición de los signos y síntomas indicadores del agotamiento o sobreentrenamiento.
- Garantiza poder explicar un cambio de rendimiento.
- Sirve para cuantificar la carga de entrenamiento tanto en volumen como en intensidad.

- Le permite reflexionar acerca de la marcha del entrenamiento.

*La clase es la forma organizativa fundamental del proceso de entrenamiento del deportista<sup>2</sup>.*

La clase tiene sus objetivos a cumplir que es derivado de los objetivos del microciclo, pero a su vez cada parte de la clase tiene objetivos propios, que su cumplimiento va a ser posible, el cumplimiento de los objetivos de la clase en general. Las partes en que se divide el plan diario de entrenamiento son los siguientes:

- Parte inicial
- B). Parte principal
- C). Parte final

### Parte inicial

Los contenidos de esta parte deben estar estructurados de la siguiente forma:

- Organización del grupo
- Control de la asistencia
- Informe sobre los objetivos, contenidos y tareas a desarrollar en la clase
- Calentamiento general
- Calentamiento especial
- Objetivos del plan diario:
  - o Técnico: Desarrollo de la preparación técnica-táctica describir lo que se requiere desarrollar.
  - o Físico: Desarrollo de las cualidades físicas, enfatizar sobre una y especificar lo que se quiere conseguir.
  - o Educativo: Desarrollo de la voluntad y/o del espíritu de lucha sobre algo específico, disciplina en particular.

### Organización

Aspecto disciplinario que se cumple para poner a los deportistas en condiciones de controlar la asistencia y recibir las informaciones por parte del profesor.

### Control de la asistencia

No es otra cosa que el control diario y sistemático que debe llevar el profesor como



\*Entrenador deportivo, con quinto nivel del Sistema de capacitación y certificación de entrenadores deportivos (SICCED).

<sup>1</sup>(Grosser, 1991).

<sup>2</sup>Ozconzin (1983)

nivel de información sobre el cumplimiento del deportista con las tareas y objetivos del entrenamiento.

### Informe de los objetivos

Los objetivos de la clase son informados a los atletas en la parte inicial, por la importancia que tiene este aspecto no debe de ser tratado como una simple información. Los objetivos a cumplir deben ser discutidos, analizados con atletas logrando, que sean interpretados e interiorizados, que se tenga conciencia del por qué y para que se vaya a desarrollar determinado entrenamiento.

Está demostrado que cuando una persona está motivada y consciente de la tarea que va a cumplir, pone todo su empeño en obtener los mejores resultados.

### Calentamiento general<sup>3</sup>

Conjunto de ejercicios físicos que se organizan y aplican a mediana intensidad con el objetivo de obtener un estado óptimo psíquico y motriz en el atleta, por la activación de los diferentes órganos y sistemas producto del trabajo, utilizando ejercicios generales con influencia en grandes grupos musculares.

### Calentamiento especial

Grupo de ejercicios específicamente seleccionado, orientado a la preparación de las coordinaciones nerviosas y musculares así como al resto de los órganos y sistemas que intervienen más directamente en el trabajo de la parte principal utilizando para ello ejercicios especiales muy similares a los que se entrenan en esta parte.

### Objetivos del calentamiento

Coinciden en algunos beneficios que reporta el calentamiento al deportista.

1. Se eleva la capacidad de trabajo general
2. Se fortalecen las funciones vegetativas
3. Se eleva la temperatura corporal
4. Disminuye la velocidad ínter muscular
5. Mejora el trabajo mecánico y elasticidad de los músculos
6. Estabilidad del aparato respiratorio por la elevación de la temperatura corporal
7. Crece la velocidad de excitación y transformación de los impulsos nerviosos, lo que provoca mayor rapidez en la respuesta muscular al estímulo
8. Se hace más rápido la disociación del oxígeno en la hemoglobina, con mayor liberación de éste en los músculos

Para el desarrollo de esta actividad hay que tener presente algunos factores que son importantes, por ejemplo:

- La temperatura ambiental, actividad anterior que estaba realizando el atleta, estado anímico, motivación, predisposición que existe en el equipo para ese día de entrenamiento.
- Cuando la temperatura es baja o los atletas antes del inicio han estado pasivamente, muchos entrenadores prefieren comenzar por ejercicios de muy baja intensidad y en un orden lógico a todo el técnica, tomando en consideración los objetivos de la sesión.

sistema articular para provocar la activación de los líquidos sinoviales.

- También es frecuente ver como se inicia esta actividad con un trote suave alrededor del área, o un juego de baja intensidad, actualmente se inicia con juegos con el elemento técnico.

Por otra parte, es recomendable que el calentamiento -sobre todo en principiantes- sea dinámico, recreativo, para evitar la apatía o el rechazo hacia la actividad.

Cuando se trata de atletas con estas características es aconsejable que el calentamiento sea dirigido por el entrenador y sobre todo el especial.

En el caso de los atletas de alto nivel, con experiencia se puede dar el calentamiento en colectivo con frecuencia es dirigido por un atleta aventajado, se utiliza también en este nivel el calentamiento individual, en estos casos hablamos de la parte general del acondicionamiento.

En la parte especial es recomendable que siempre sea dirigido por el entrenador, aunque puede dirigirse por atletas, pero debe conocer con anterioridad los objetivos del entrenamiento de ese día y preparar bien el sistema de ejercicios a emplear.

### Parte principal

Es donde se desarrollará la mayor parte del trabajo que corresponde a los objetivos trazados por el entrenador para la sesión.

Las tareas fundamentales en esta parte son enseñanza y perfeccionamiento de la técnica y la táctica del deporte, la preparación física multilateral del deportista, educación de las capacidades condicionales y coordinativas, así como las cualidades morales y volitivas.

Los contenidos van a depender del tipo de deporte, la preparación, experiencia, edad, sexo de los participantes.

Ozolin (1983) sugirió que para deportistas menos preparados deben realizarse más de un tipo de trabajo de entrenamiento en una sesión.

La forma más común utilizada y tratada por diferentes autores y entrenadores de ordenar las tareas de entrenamiento sobre todo con edades tempranas es la siguiente:

1. Las tareas de enseñanza y perfeccionamiento de la técnica y la táctica.
2. Tareas que corresponden al trabajo para el desarrollo de las capacidades motrices (preparación física).
3. Este orden tiene sus fundamentos sobre todo para atletas nuevos, en que después de haber desarrollado un trabajo de preparación física, fuerza, rapidez o resistencia, es normal que aparezca en el deportista determinados niveles de agotamiento, lo que interfiere en los procesos de asimilación de la técnica, por esto es recomendable que se realice el trabajo de la técnica antes de entrar a las cualidades físicas, para evitar la presencia de la fatiga, ya que un organismo cansado tiene dificultad de asimilación.
4. En otros casos cuando el nivel de los atletas es alto (técnico – táctico y físico), el entrenador decide por trabajar primero ejercicios de rapidez o movilidad articular y luego la técnica, tomando en consideración los objetivos de la sesión.

<sup>3</sup>Ozolin (1983), García Manzo (1995) tomado de terrados (1988)

### Parte final

Lamentablemente son pocos los casos de atletas y entrenadores que le prestan la debida atención a los objetivos y tareas que deben cumplirse en la parte conclusiva de la sesión de entrenamiento, ya que en esta es indispensable el análisis, haber aprovechado el tiempo que marca el plan diario, se realiza una recuperación del organismo como punto esencial para el deportista, etcétera.

Es incuestionable que esto perjudica los procesos de restablecimiento, interfiriendo en la adquisición de un buen nivel de entrenamiento y en muchos casos llega a tener efectos no deseados para la salud del deportista.

En los últimos tiempos la intensificación de los medios de entrenamiento ha hecho de los procesos de recuperación, uno de los problemas esenciales del deporte moderno.

Esta parte del entrenamiento diario tiene mucha importancia, está dirigida a lograr el tránsito gradual del organismo del deportista al estado inicial mediante la disminución progresiva de las cargas (volumen e intensidad) creando las condiciones funcionales y psicológicas adecuada para el próximo trabajo.

Del óptimo desenvolvimiento de los procesos de recuperación depende en gran medida, la efectividad del proceso de entrenamiento. Mientras más rápida sea la recuperación, más efectiva y mayor será el trabajo que puede ejecutar el deportista sin detrimento de su salud.

### Algunas tareas que deben cumplirse en la parte final

Facilitar la recuperación después del esfuerzo en la parte principal. Ésta tiene diversas formas de realizarse que van a

estar en dependencia del tipo de deporte, a la magnitud de las cargas (volumen e intensidad) desarrolladas en la parte principal, la edad, preparación y experiencia de los participantes.

También hacerse análisis sobre el cumplimiento de los objetivos, destacándose colectiva e individualmente los esfuerzos, así como señalar donde se manifestaran las principales dificultades.

Y en otras cosas informar a cerca del próximo entrenamiento, a fin de que los atletas tengan una idea del siguiente trabajo.

### Fases para el control durante el desarrollo del entrenamiento diario

#### Explicación

En este aspecto el entrenador a través de un método de control de organización da explicaciones teóricas sobre el ejercicio que se va entrenar, expone su objetivo y su desarrollo del mismo.

#### Demostración

Para un mayor entendimiento se hace una demostración del ejercicio que se entrena, esta demostración puede ser por el entrenador o por un alumno destacado.

#### Ejecución

Esta fase corresponde a los atletas ya sobre la práctica de los ejercicios planteados en el entrenamiento

#### Corrección

Esta es la actividad que se realiza durante la ejecución del ejercicio, el entrenador se fija de los errores que comete el deportista y hace las correcciones necesarias.

PLAN DIARIO <sup>1</sup> No _____		
PERÍODO: _____	ETAPA: _____	Mesociclo: _____
VOLUMEN: _____	Semana No. _____	Duración: _____
G: _____	Microciclo: _____	Horario: _____
E: _____		
DEPORTE: _____	CATEGORÍA: _____	FECHA: _____
Objetivo Físico: _____		
Objetivo Técnico: _____		
Objetivo Educativo: _____		

### 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 Oswald, SICCED, Manual para el entrenador de karate do, nivel2.
- 6.- Tudor O. Bompá, 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, Aristides, 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](http://www.efdeportes.com)

[www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)

[www.elatleta.com](http://www.elatleta.com)

<sup>4</sup> Este documento debe ser llenado diariamente por el \*Frecuencia cardíaca: Se toma antes durante y después del (pulso) en cada día de entrenamiento.

Parte	Actividades <sup>1</sup>	Tiempo	Repeticiones	Métodos
I N I C I A L	a) Formación y presentación de la clase b) Información de los objetivos a desarrollar c) Pase de lista d) Acondicionamiento articular e) Calentamiento general f) Calentamiento específico	15 a 25 minutos	8 a 10 repet.	Explicativo Demostrativo
P R I N C I P A L	Se aconseja que se realicen las acciones técnicas antes de llegar al cansancio producido por el entrenamiento.  El tiempo es de acuerdo a lo que corresponde al plan del día.			
F I N A L	a) Recuperación de los atletas (enfriamiento) b) Recoger el material c) Formación y análisis d) Información del próximo entrenamiento	15 minutos		Explicativo Demostrativo
OBSERVACIONES:				