

## Fases de la sesión de entrenamiento

Jaume A. Mirallas Sariola, 1995

### Introducción

La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es un elemento esencial de la estructura de un microciclo. La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases: calentamiento, desarrollo y relajación.

En este artículo se presenta una propuesta de sesión tipo para deportes tácticos individuales y colectivos, aunque puede utilizarse también para deportes técnicos individuales (atletismo, gimnasia artística, etc.) con algunas variaciones.

### 1. El calentamiento

El calentamiento incluye todos aquellos ejercicios físicos anteriores a la actividad principal (fase de desarrollo), que se realizan de forma global, suave y progresivamente, con el objetivo de preparar el organismo para un esfuerzo posterior.

#### 1.1 Objetivos

- A) Predisposición física, fisiológica y psicológica del deportista hacia el esfuerzo físico.
- B) Aumento de la temperatura corporal (empezar a sudar), de la frecuencia cardíaca (FC), de la presión sanguínea (PS), del volumen sistólico/diastólico (VS/D).
- C) Evitar el riesgo de lesiones (distensión de ligamentos y tendones).
- D) Mantenimiento del nivel de aprendizaje técnico y táctico del deporte con el trabajo, que se realiza en la parte final del calentamiento.

#### 1.2 Características

- A) La duración del calentamiento oscilará entre 10-15 min.
- B) La intensidad global del trabajo será baja (40%-50%) entre 140-155 FC/min.
- C) El volumen de los ejercicios físicos, técnicos y tácticos es aconsejable que sea moderado.
- D) La pausas se evitarán (no son necesarias), aunque, después del calentamiento, habrá de efectuarse una pausa de "recuperación" (1-3 min.) previa a la siguiente fase de trabajo y explicación del profesor-entrenador.
- E) La progresión se hace imprescindible, si se quieren conseguir los objetivos prefijados del calentamiento.

#### 1.3 Tipos de ejercicios

- A) Ejercicios físicos aeróbicos globales.
- B) Ejercicios físicos específicos de flexibilidad.
- C) Ejercicios técnicos y tácticos.

### 1.4 Método

A) El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. La combinación de un trabajo dinámico al principio, estático en la parte central y dinámico nuevamente al final procura ser el más adecuado.



### 2. Desarrollo inicial

El desarrollo inicial incluye todos aquellos ejercicios técnicos y tácticos, que coadyuvan a consolidar y a continuar la evolución del estado de entrenamiento. Los objetivos fundamentales son: el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica y de la táctica respectivamente.

#### 2.1 Objetivos

- A) Ordenación y clasificación de los ejercicios técnicos y tácticos.
- B) Enseñanza y perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos
- C) Enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas y tácticas fundamentales y específicas.
- D) Máxima capacidad de concentración del deportista.

#### 2.2 Características

- A) La duración del desarrollo inicial oscilará entre 15-25 min.
- B) La intensidad global del trabajo será moderada o media (50%-70%) entre 155-165 FC/min.
- C) El volumen de los ejercicios técnicos y tácticos es aconsejable que sea entre 8-16 repeticiones por serie, que variarán entre 2-6.
- D) Las pausas de "recuperación" son imprescindibles, después de cada serie de ejercicios (20-45 seg.).

#### 2.3 Tipos de ejercicios

Ejercicios técnicos y tácticos, según programa de cada deporte.

#### 2.4 Método

El método fraccionado isotónico de repeticiones será el más empleado. Ocasionalmente, también pueden combinarse los métodos: "de duración", de "tempo" o "interválico".

### 3 Desarrollo final

El desarrollo final incluye todos aquellos ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, que se consolidan bajo condiciones específicamente competitivas.

#### 3.1 Objetivos

**A)** Aplicación de las formas metodológico-organizativas (estaciones y circuitos) para el desarrollo de los ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos.

**B)** Especialización e individualización de los elementos técnicos y tácticos.

**C)** Especialización e individualización de las técnicas y tácticas fundamentales y específicas.

**D)** Control y comprobación del estado de entrenamiento del deportista, bajo un aspecto competitivo, mediante la observación del trabajo.

**E)** Máxima capacidad de rendimiento potenciando el proceso formativo y educativo del deportista.

#### 3.2 Características

**A)** La duración del desarrollo final oscilará entre 20-30 min.

**B)** La intensidad global del trabajo será media o submáxima (70%-85%) entre 165-180 FC/min.

**C)** El volumen de los ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos es aconsejable que sea entre 12-24 repeticiones por serie, que variarán entre 4-6.

**D)** Las pausas de "recuperación" (30-90 seg.) se hacen imprescindibles, después de cada serie de ejercicios.

**E)** Es necesario mantener un mismo ritmo de trabajo para la dosificación del esfuerzo y el control de la intensidad del trabajo parcial y global (%).

#### 3.3 Tipos de ejercicios

Ejercicios físico-técnicos y físico-tácticos, según programa de cada deporte.

#### 3.4 Método

El método fraccionado isotónico de repeticiones en "estaciones" o en "circuito" será el más utilizado. Con este método se pueden corregir los errores técnicos y tácticos más fácilmente, cuando se producen.

### 4 La relajación

La relajación incluye todos aquellos ejercicios físicos y psicológicos posteriores a la actividad preparatoria y principal (fases de calentamiento y desarrollo), que introducen y aceleran el proceso de "recuperación" del organismo a su estado de funcionamiento normal.

#### 4.1 Objetivos

**A)** Disminución progresiva y máxima del tono muscular de todas las partes del organismo con el mínimo gasto energético (nervioso y químico) y facilitar el equilibrio psico-físico.

**B)** Una adecuada respiración para una buena renovación del aire pulmonar.

#### 4.2 Características

**A)** La duración de la relajación oscilará entre 10-15 min.

**B)** La intensidad del trabajo será progresivamente cada vez más baja al principio de esta fase (+120 FC/min.) y nula al final de la misma (-120 FC/min.).

**C)** El volumen de ejercicios debe considerarse en función de la carga aplicada en la sesión de entrenamiento.

#### 4.3 Tipos de ejercicios

**A)** Ejercicios físicos específicos de fuerza-resistencia abdominal para la compensación de la zona lumbar.

**B)** Ejercicios físicos específicos de flexibilidad.

#### 4.4 Método

**A)** El método fraccionado isotónico de repeticiones (8 repeticiones por 4-8 series) en la primera parte de la fase de relajación para el trabajo abdominal. Ocasionalmente, según las características anatómico-fisiológicas y biomecánicas del deportista, puede utilizarse el método fraccionado isométrico por tiempo.

**B)** El método fraccionado isométrico por tiempo (25-30 seg. cada serie y 4-8 series) en la parte final de la fase de relajación para el trabajo de estiramiento muscular-ligamentoso (flexibilidad).

**C)** El método de estiramiento FNP (facilitación neuromuscular propioceptiva) se basa en varios mecanismos neurofisiológicos.

Fases	Volumen		Intensidad		Frecuencia cardíaca	Métodos
	Tiempo (min)	Tiempo (%)	Global (%)	Parcial (%)	FC (p/min)	
Calentamiento	10-15	15-20	40-50	50-65	140-155	Isotónicos
Desarrollo inicial	15-20	20-30	40-60	60-75	140-165	Isotónicos
Desarrollo final	20-25	25-35	60-75	75-95	165-185	Isotónicos
Relajación	10-15	15-20	25-40	40-50	120-140	Isométricos

*Ejemplo del volumen e intensidad de trabajo en la sesión de entrenamiento para deportes tácticos*

## Bibliografía

GONZÁLEZ BADILLO, J. J. & GOROSTIAGA AYESTARÁN, E. (1995) *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona. INDE Ediciones. I.S.B.N.: 84-87330-38-X

MANNO, Renato (1991) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Editorial Paidotribo. I.S.B.N.: 84-86475-88-0

MATVÉIEV, L. (1985) *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. © Editorial Ráduga (con modificaciones), 1983. Impreso en España. I.S.B.N.: 84-401-1391-9

MIRALLAS SARIOLA, J. A. (1995) *Bases didáctica del judo. Biomecánica para el estudio y el aprendizaje de la técnica y la táctica del judo*. Barcelona. Ed. J. A. Mirallas. I.S.B.N.: 84-605-3104-X

VOLKOV, M. V. (1984) *Los Procesos de recuperación en el deporte*. Buenos Aires (Rep. Argentina). Editorial Stadium S. R. L. I.S.B.N.: 950-531-066-8

WEINECK, J. (1988) *Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo rendimiento*. Barcelona. Editorial Hispano Europea, S. A. Colección Herakles. I.S.B.N.: 84-255-0783-9

ZINTL, Fritz (1991) *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca, S. A. I.S.B.N.: 84-270-1502-X