

Preparación General y velocidad de base

Por lo general la Periodización del entrenamiento puede circunscribirse en las 4 etapas que se describen a continuación:

PERIODO DE PREPARACION GENERAL
PERIODO DE PREPARACION ESPECIFICA
PERIODO PRECOMPETITIVO
PERIODO COMPETITIVO

Puede aplicarse al año calendario completo o repetir el esquema en dos semestres si se pretende alcanzar 2 picos máximos en el año competitivo.

Lo que nos ocupa en este artículo es el Período de Preparación General también conocido como “Pretemporada”.

La duración de este período casi siempre abarca dos meses, Enero y Febrero pero nuestra experiencia indica que extenderlo a 12 semanas es una buena inversión para poder sustentar luego los trabajos exigentes de calidad.

Las ultimas cuatro semanas es conveniente ir involucrado algunos trabajos no específicos de alto impacto tipo circuitos de Oregon o subidas de 200m a mayor intensidad.

Por lo general uno asocia “Pretemporada” a carreras continuas largas a bajo pulso que nos endentecen donde los trabajos de ritmo brillan por su ausencia. En verdad esta rutina sumada a trabajos de pesas con altas cargas constituyen la base del entrenamiento de muchos atletas. Si bien es respetable nos juega en contra por el tiempo que nos demandará recuperar la agilidad y velocidad de base que teníamos. Por otro lado se pierde eficiencia y técnica de carrera.

Cuando hablo de velocidad de base me refiero a tomar una distancia de mediofondo de referencia para poder hacer una comparación del antes y del ahora. La más representativa son los 1000m que incluyen una componente aeróbica y anaeróbica aceptable como para evaluar la aptitud física del momento.

Si me permiten antes de seguir con el artículo me gustaría hacerles un comentario personal sobre esta noble distancia. En primer lugar es predictiva de tu potencial en distancias mayores, si quieres mejorar tu performance en 5Km, 10Km inclusive en 21Km y Maratón no te quedará otra alternativa que poder mejorar tu tiempo sobre la misma. Segundos que bajes repercutirán en forma exponencial tanto mayor sea la distancia que corras. Es por ello que siempre trato de concientizar a los fondistas de trabajar la velocidad de base ya que repercute en la economía de carrera, no es lo mismo tener 2.50 en 1000m que 3.10, para el primer caso cuando el atleta intente correr a 3.30 el Km lo hará a expensas de un gasto cardíaco menor ya que irá a un ritmo de 40’’ por encima de su marca en el Km. Es una pena ver hoy en día atletas menores o juveniles abocados a cosechar medallas en pruebas de calle de más de 10 Km ya que si bien pueden mantener ritmos entre 3.20 y 3.30 el Km lamentablemente nunca podrán hacerlo a 3.05 o 3.10. Lo mismo se aplica a los adultos que por su afán de mejorar su 10 Km apenas pueden mejorar algunos segundos cuando si se hubieran empeñado a mejorar su velocidad de base probablemente hayan bajado unos cuantos minutos.

Volvamos a lo que nos compete : Período de Base o Preparación General.

El secreto de este período es de combinar un mix de entrenamientos de fuerza, técnica, umbral de lactato y de endurance.

Te aseguro que la combinación correcta no degrada la habilidad de tu cuerpo en poder correr en el próximo período a intensidades altas. En otras palabras se puede adquirir “ Resistencia” sin degradar tu velocidad de base.

Para los más escépticos les acercamos la performance de nuestros atletas al finalizar el período de base:

Atleta	Edad	Prueba	Tiempo	Fecha
Agustin Melazo	14	300m	45.4	24/3/07 *
Raúl Cuevas	15	1000m	3.02	24/3/07 *
Raúl Cuevas	15	300m	41.6	24/3/07 *

Federico Galvan	16	1000m	3.04	24/3/07 *
Federico Galvan	16	300m	44.5	24/3/07
Juan Manuel Ruiz	15	1000m	3.11	24/3/07 *
Juan Manuel Ruiz	15	300m	44.7	24/3/07 *
Gustavo Aranda	40	1000m	3.32	24/3/07 *
Andrea Dorman	38	1000m	3.36.0	24/3/07
Andrea Dorman	38	1500m	5.28.1	31/3/07
Fernando Ruiz	42	1000m	2.56	24/3/07
Fernando Ruiz	42	1500m	4.36.1	31/3/07
Gimena Ruiz	14	1000m	4.06.0	24/3/07 *

* Mejor registro personal

Notar que Galván, Cuevas, Ruiz Juan Manuel corrieron 300m fuertes 1 h después del 1000.

Tanto Galván, Cuevas y Ruiz Juan Manuel durante este año estarán en condiciones de romper la barrera de los 3' con sólo 15 y 16 años.

Agustín Melazo tiene un gran futuro en su incursión de 100m ya que recién ingresa a la categoría cadetes.

Gimena Ruiz hará lo propio bajando los 4' lo cuál es muy bueno teniendo en cuenta que recién ha ingresado en la categoría cadetes y sus pruebas típicas eran 80m y 150m.

A continuación se observa el detalle de las últimas 4 semanas de nuestros atletas menores:

ATLETA:	RUIZ JUAN MANUEL						
	OBJETIVOS:						
	Periodo Preparación Gral.						
	MES: Marzo						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
SEMANA 1	50' fondo suave (I)	Ec=10' + Elong.5' 2x2000 3.55/4.00 Rec.5' Vc=5'	Ec=10' + Elong.5' Técnica Completa 6 x 150 80% Rec. trote Vc=1Km	Ec=15' + Elong.5' 4 x 400 1.14/1.15 Rec. 400 trote Vc=1Km	30' fondo suave (II)	Ec=15' + Elong.5' 10 x 100 subidas + 3 x 1000 3.40/3.45 Vc=1Km	DESCANSO
SEMANA 2	50' fondo suave (I)	Ec=15' + Elong.5' Circuitos de Oregon x 3 con 500m I3	50' fondo suave (II)	Ec=15' + Elong.5' 4 x 400 1.14 Rec. 400 trote Vc=1Km	30' fondo suave (II)	Ec=15' + Elong.5' 10 x 100 subidas Repu. 3 x 500 1.43 Rec. 500m trote Vc=1Km	DESCANSO
SEMANA 3	40' fondo suave (II) 4 progresiones sobre 50m	Ec=10' + Elong.5' 8 x 200 36" Rec. 200 trote Vc=5'	Ec=10' + Elong.5' Técnica Completa 20' suaves Rec. trote Vc=1Km	Ec=15' + Elong.5' 2 x 1000 100 x 100 suaves	DESCANSO	COMPETENCIA Pista de La Plata 1000m Tiempo objetivo 3.05	DESCANSO
SEMANA 4	50' fondo suave (II)	Ec=5' + Elong.5' Fartlek 2x2 20' VC=1Km	Ec=10' + Elong.5' Técnica Completa 20' suaves Rec. trote Vc=1Km	Ec=15' + Elong.5' Circuitos de Oregon x 3 con 300m I3	DESCANSO	Ec=15' + Elong.5' 10 x 100 subidas 2 x 2000 4.05 Repu. Vc=1Km	DESCANSO

Lo más interesante de esto es que no sólo mejoraron su tiempo en 1000m sino que 1h después hicieron lo propio sobre la distancia de 300m...



F.R.