

La foto del escándalo

Michael Phelps, ganador de ocho medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín, ha sido suspendido durante tres meses de toda competición oficial por la Federación de Estados Unidos. La causa es la publicación de una fotografía en la que el deportista aparece fumando marihuana. La Federación asegura que no se trata de una sanción por dopaje, sino que Phelps ha decepcionado a mucha gente que le tiene como un modelo a seguir. Un comunicado señala que el nadador ha aceptado esta sanción.

Brazos

400 controlando respiración 5:00
6 x 200 3 a cada 2:20 3 a 2:10
desc de 1 a 3

400 controlando respiración 5:00
100 soltando

10 minutos de entrenamiento de salidas de relevos

TARDE – 25 yardas e 50 metros

Todo medido en yardas

400 libre 5:00

8 x 100 estilos piernas a cada 1:35

400 brazos a cada 5:00

(controlando respiración a cada 100)

16 x 50 a cada 45" (25 piernas 25 nadando) 4 de cada estilo.

6 x 800

2 a cada 10:40 desc 1-2

9:24, 8:48 (4:25, 4:23)

2 a cada 10:20 desc 1-2

9:00, 8:40 (4:20, 4:20)

2 a cada 10:00 desc 1-2

9:00, 8:19:4 (4:10, 4:09)

Brazos

2 x 200 estilos

200 soltando



Aprenderás ...

- A relacionar la teoría y la práctica
- A hacer cálculos de volumen e intensidad
- Observar los principios del entrenamiento

Actividades:

- Calcula el Volumen de dos de los entrenamientos.
- ¿En qué periodo, dentro de la periodización clásica, enmarcarías cada uno de los entrenamientos?
- Calcula la intensidad de al menos 3 ejercicios de cualquiera de los ejemplos. Para ello tendrás que tener en cuenta los records de la prueba. Y que el tiempo es una magnitud inverse.

El Entrenamiento de Michael Phelps.

1 de septiembre de 2003

MAÑANA – Piscina de 50 metros

800 variados

8 x 100 piernas a cada 1:50 descendiendo de 1 a 4 X 2

400 brazos 5:30 controlando respiración a cada 100

8 x 50 a cada 45" impares crol, pares espalda descendiendo de 1 a 4

5 x 100 piernas de espalda a cada 2:00

5 x 200 espalda técnica cada 3:30

5 x 300 nadando espalda 4:30

Media de los 300 de espalda (3:36, 3:30, 3:26, 3:22, 3:18)

100 suaves

30 x 50 a cada 45" 2 nadando + 1 piernas

TARDE – Piscina de 25 yardas

1000 (50 crol 50 piernas 50 brazos 50 técnica)

15 x 200 a cada 2:40 (50 piernas + 100 crol + 50 estilo)

5 x 50 piernas mariposa + 100 crol + 50 espalda

5 x 50 piernas espalda + 100 crol + 50 braza

5 x 50 piernas braza + 100 crol + 50 mariposa

20 x 25 mariposa cada 30" 3 flojos 1 fuertes
200 soltando

6 x 300 brazos con manoplas y gomas 3:30 descendiendo

Media de los últimos 3 – 3:03, 2:52, 2:44

200 estilos técnica.

9 de octubre de 2003

MAÑANA – Piscina de 25 yardas

5 x 100 libre

5 x 100 piernas 50 de lado 50 escoger

5 x 100 brazos

5 x 100 técnica (1 serie cada estilo última estilos)

10 x 100 brazos 1:15 + 5 x 50 mariposa fuerte con una media de 27:00

3 x 100 técnica estilos

16 x 50 con aletas nadando a cada 1:00 (25 fuertes 25 flojos) 4 de cada estilo

16 x 25 a cada 30" (respirando 3-2-1-0)

TARDE – Piscina de 25 yardas

800 (400 libre + 2 x 200 estilos)

800 estilos (50 piernas 50 técnica)

8 x 100 alternando crol estilos 1:20

Piernas con plancha

4 x 200 crol a cada 3:00 descendiendo 1-4

Mejor 2:11:6

Principios del Entrenamiento

AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA

Es, probablemente, el principio de entrenamiento más importante en el ENTRENAMIENTO. Se trata de aumentar la magnitud de la carga a medida que el organismo se va adaptando a los estímulos de entrenamiento para que se sigan produciendo adaptaciones.

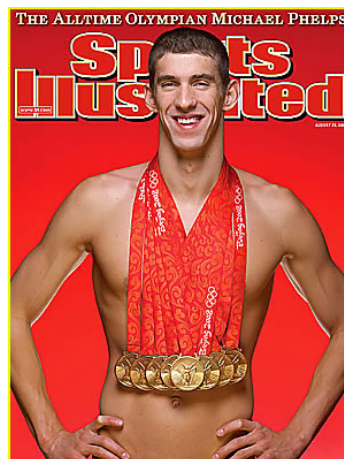
PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE CARGA Y RECUPERACIÓN.

Se fundamenta en los principios biológicos y en los procesos de adaptación que se comentaron ligeramente en la introducción.

Para que una carga de trabajo surta efecto se debe dejar el tiempo necesario para su recuperación, como se puede ver en la clásica curva de supercompensación. En caso contrario, si se aplica una carga cuando no se ha producido la supercompensación y esto se repite se puede llegar al sobreentrenamiento. Para aplicar correctamente este principio dentro de la sesión se debe atender bien a las recuperaciones propuestas en cada método de entrenamiento, en especial en el trabajo de velocidad y fuerza.

PRINCIPIO DEL AUMENTO CONTINUO DE LA CARGA.

“Para que se produzca un cambio morfo-funcional es necesario que el ejercicio o la sesión de entrenamiento no esté muy distantes, sino las adaptaciones no se producirán o tardarán mucho más en producirse. Las interrupciones en el proceso de entrenamiento provocan en primer lugar una disminución de las cualidades físicas, y luego de las destrezas técnicas y tácticas” (González, 1985). “A su vez, la resistencia y la fuerza-resistencia se pierden antes que la fuerza máxima, la fuerza rápida y la velocidad” (García y Cols. 1989).



Michael Phelps posee 14 medallas de Oro y dos de Bronce en, únicamente dos citas olímpicas.

3 x 200 crol a cada 2:55 descendiendo 1-3
Mejor 2:08:1

2 x 200 crol a cada 2:50 descendiendo 1-2
Mejor 2:05:3

Intervalo 1 minuto

1 x 200 para tiempo 2:00:51

8 x 50 crol o espalda a cada 45" soltando Brazos

3 x 300 a cada 3:30 respirando 3-5-7 a cada 100

6 x 150 a cada 1:40 descendiendo 1-3 X 2

9 x 100 a cada 1:05 fuertes (media de 53:5)

18 x 50 a cada 45" saliendo de arriba la 6, 12, 18

Tiempos 21:1 crol, 22:6 mariposa, 26:6 braza

Soltar 200

27 de diciembre de 2003

MAÑANA – Piscina de 50 metros

2.400 calentamiento variado
5.000 crol/estilos

TARDE – Piscina de 50 metros

4 x 100 crol 100 piernas 25 en cada posición: 100 técnica estilos 100 piernas estilos

16 x 50 a cada 55"

Impares – 25 piernas 25 nadando braza
Pares – 25 piernas 25 nadando mariposa

Serie principal 3 veces (braza)

8 x 100 a cada 1:45, 1:40, 1:35

Impares crol en posición

Pares braza descendiendo de 1 a 4

200 estilos técnica 3:15

8 x 50 a cada 1:00

Impares – crol en posición

Pares – Braza descendiendo do ritmo de 200 para 100

200 estilos técnica 3:15

Medias:

1:18, 1:14, 1:13, 1:11

35.8, 34.6, 33.9, 32.9

1:16, 1:14, 1:13, 1:12

35.4, 35.1, 34.2, 33.7

1:16, 1:15, 1:13, 1:11

35.3, 34.6, 34.1, 33.5

1 de marzo de 2004

MAÑANA – Piscina de 25 yardas

8 x 100 cada 1:20

Impares – crol Pares – 50 piernas 50 nadando

8 x 100 cada 1:20 brazos

Impares – crol Pares – Crol estilos

8 x 50 cada 1:00 25 piernas, 25 brazos

800 piernas descendiendo de 1 a 4 50s

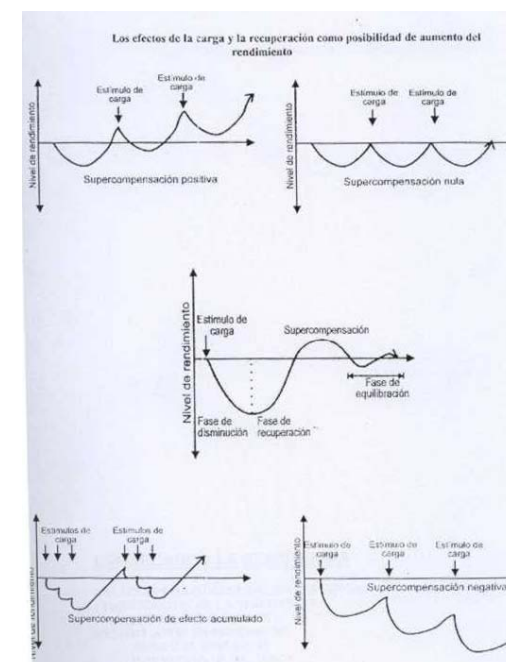
4 x 50 con 4'5 Kg de peso en la cintura



El Principio de Supercompensación

Este fenómeno se produce de la siguiente manera: *Cuando un individuo es sometido a un esfuerzo, su nivel de desempeño (performance) se ve reducido. Tras un periodo de recuperación, el individuo no solo recupera su grado de desempeño anterior, sino que durante un breve periodo de tiempo este nivel se ve aumentado.*

Caben tres posibilidades: Que el individuo después de ese estímulo no haga nada, con lo que el nivel volvería rápidamente al estado anterior; que el individuo introduzca una carga demasiado pronto, con lo que el nivel de rendimiento disminuiría en el tiempo o, finalmente; que introduzcamos el estímulo cuando el rendimiento aumenta, provocando el aumento del mismo a medio plazo.



Los Records

Phelps posee 4 marcas mundiales participando individualmente y 3 marcas mundiales en relevos:

- Pekín 2008, 200 m estilos (1:54,23)
- Pekín 2008, 200 m mariposa (1:52,03)
- Pekín 2008, 200 m libre (1:42,96)
- Pekín 2008, 400 m estilos (4:03,84)
- Pekín 2008, 4 x 100 m estilos (3:29,34) junto a Aaron Peirsol, Brendan Hansen y Jason Lezak.
- Pekín 2008, 4 x 100 m libre (3:08,24) junto a Garrett Weber-Gale, Cullen Jones y Jason Lezak.
- Pekín 2008, 4x200 m libre (6:58,56) junto a Ryan Lochte, Ricky Berens y Peter Vanderkaay.

PRINCIPIO DEL AUMENTO DISCONTINUO DE LA CARGA.

Durante un periodo largo de entrenamientos, como el que se produce en la mayoría de los deportes individuales, no se puede incrementar indefinidamente la carga, sino que se debe alternar con periodos de descanso o menos carga. El deportista necesita descansar, sobre todo a nivel mental, cuando el objetivo es a largo plazo.

PRINCIPIO DE LA VER-SATILIDAD DE LA CARGA.

Repetir continuamente los mismos estímulos provoca menos mejora y adaptación que si estos obligan al deportista.

El componente motivacional y volitivo tiene mucho que ver con el aprovechamiento del trabajo.

PRINCIPIO DE RELACIÓN ÓPTIMA ENTRE LOS COMPONENTES DEL ENTRENAMIENTO.

El rendimiento en cualquier deporte depende de varios factores, siendo siempre algunos más importantes que otros, teniendo en cuenta que cualquier déficit en cualquiera de ellos va a afectar al rendimiento global. Por tanto, lo primero es compensar esos déficits, luego sacar más provecho a los mejores factores. Los factores de rendimiento en el fútbol y su interrelación se muestran en la siguiente figura. A su vez, cada factor general está compuesto por varios subfactores.