



**Trabajo de Velocidad y
Resistencia en los diferentes
micro ciclos**

Lic. Fausto Ricardo Baide

Introducción

- En un mundo donde el resultado deportivo depende de varios factores que cada vez se vuelven mas determinantes, es importante hacer énfasis en cada uno de estos, es por esto que en este caso hablaremos de dos de capacidades físicas, la velocidad y la resistencia en cada uno de los micro ciclos

Definición de Microciclo

Es la unidad mas pequeña de la planificación donde se unen varias sesiones de entrenamiento con un objetivo

Tipos de Microciclos

- a. Microciclos ordinarios
- b. Microciclos de choque
- c. Microciclos de aproximación

- **d. Microciclos competitivos**

Poseen un régimen principal de actuaciones, establecidos por reglas oficiales y el reglamento de la competencia específica, además de los días dedicados a la competencia misma.

- **e. Microciclos de recuperación**

Siguen habitualmente a las competencias altamente tensas, así mismo pueden seguir a los micro ciclos de choque y tiene como objetivo posibilitar los procesos de recuperación del organismo.

Definición de Velocidad

- Es la capacidad que tienen el cuerpo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- Torres, J. (1996), define la **Velocidad** como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

Consideraciones para el trabajo de velocidad

- Tiempo de Trabajo corto de 5 a 10 segundos
- Intensidad alta hasta un 100 %
- Recuperación Completa.
- Volúmenes bajos.

Definición de Resistencia

- Es la capacidad que tiene el organismo de soportar trabajos de larga duración con el objetivo de vencer el cansancio
- Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

Consideraciones para el trabajo de Resistencia.

- Tiempo de trabajo largos 3 minutos en adelante
- Intensidad media 60% a un 70 %
- Recuperación es incompleta
- Volúmenes de trabajo son altos

Distribución de carga en los mesociclos

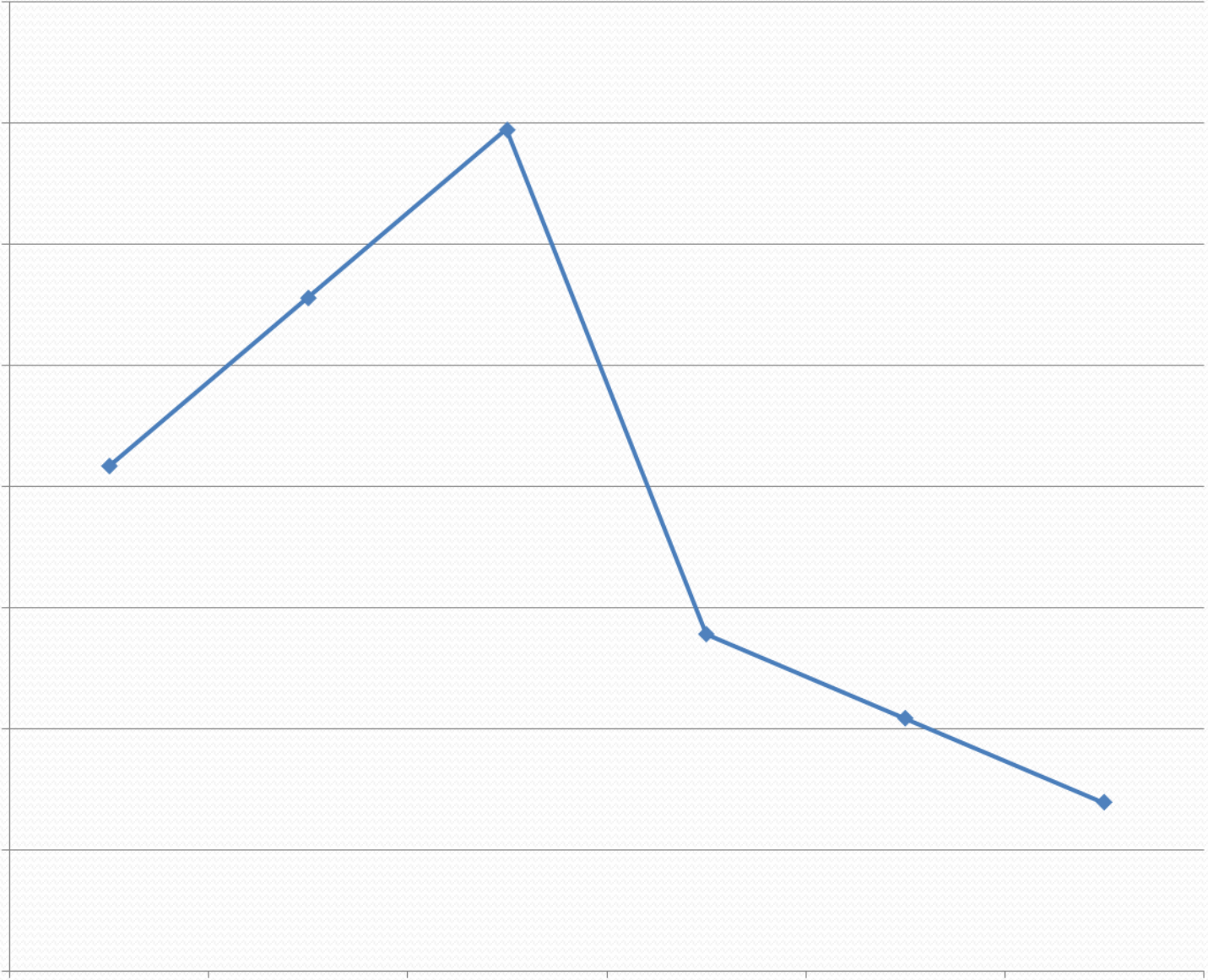
	Mesociclo especial				Mesociclo de competencia	
Capacidad	Ordinario	Choque	choque	recuperación	aproximación	Competencia
Velocidad						
Resistencia						

Velocidad

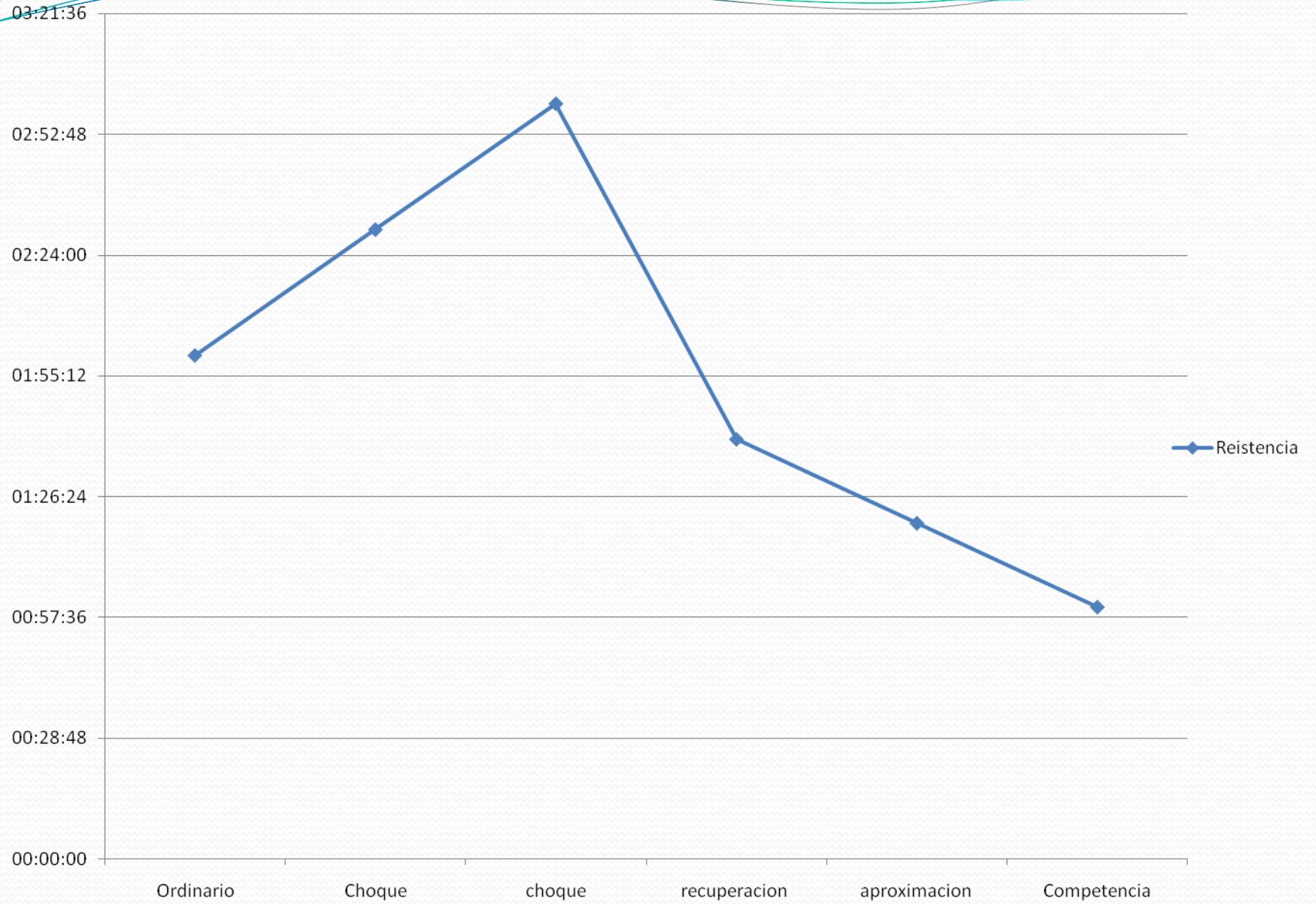
01:55:12
01:40:48
01:26:24
01:12:00
00:57:36
00:43:12
00:28:48
00:14:24
00:00:00

Ordinario Choque choque recuperacion aproximacion Competencia

Velocidad



Resistencia



Distribución de la carga en el microciclo

Microciclo Ordinario						
Capacidades	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total

entrenamiento en deporte Individual

- Velocidad

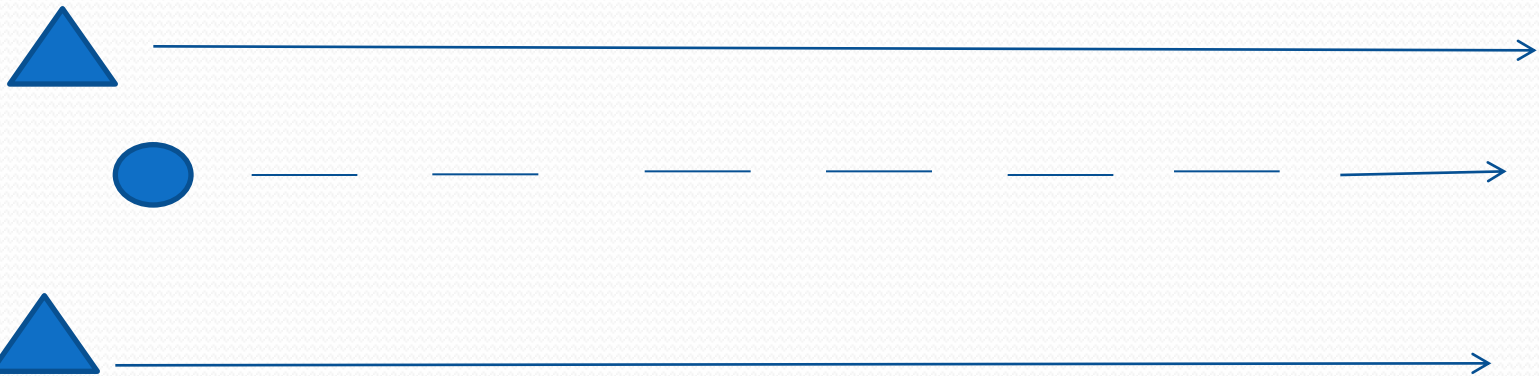
2x 3 x 50 metros de carrera

3 minutos de descanso entre repeticiones

5 minutos descanso entre series

Ejemplo de una sección de entrenamiento en deporte Individual

Carreras lanzando el balón a unos 15 metros en parejas y diferentes posiciones.



Trabajo práctico

- Diseñar una sesión de entrenamiento de Resistencia en su grupo de deportes, dosificar, los micro ciclos en el siguiente planificación

Mesociclo especial

Mesociclo de competencia

Capacidad

Ordinario

Choque

choque

recuperación

aproximación

Competencia

Velocidad

Resistencia