

Manual de entrenamiento para el rendimiento durante la temporada

Uno de los aspectos del entrenamiento en el que muchos atletas se equivocan es su entrenamiento durante la temporada. Muchos a los que he entrenado se esfuerzan bastante en la temporada baja. Hacen ganancias increíbles en los departamentos de potencia, fuerza y velocidad. Y entran en la temporada con un 100 % más de capacidad atlética que la temporada anterior.

Después, dejan de entrenar.

A lo largo de la temporada, esa capacidad atlética que construyeron en la temporada baja desaparece lentamente. Al final de su temporada, son los mismos jugadores que la temporada anterior. Todo el arduo trabajo que invirtieron en la temporada baja fue en vano.

En el otro extremo del espectro, hay atletas que creen que pueden mantener su rutina normal de entrenamiento cuando comience la temporada. Lento pero seguro, el estrés de la temporada se acumula: prácticas, juegos, viajes.

Luego, los síntomas del sobreentrenamiento comienzan a aparecer: pérdida de masa muscular, fatiga, inquietud.

Es por eso que he creado el “Programa de Entrenamiento de Fútbol Durante la Temporada”, para que puedas continuar desarrollando, o al menos mantener, tu capacidad atlética sin preocuparte por perder todo tu progreso o sobreentrenarse.

En este programa de entrenamiento, descubrirás modalidades de entrenamiento simples que te permitirán mantener (y, en ocasiones, aumentar) tu capacidad atlética durante la temporada, mientras evitas el sobreentrenamiento y la pérdida de todo el progreso que lograste durante la temporada baja.

Principios del programa

El “Programa de Entrenamiento de Fútbol Durante la Temporada” es simple. No hay lujos, no hay métodos llamativos. Es un entrenamiento sencillo diseñado para mantener tu rendimiento durante toda la temporada. Como dije anteriormente, la mayoría de los atletas experimentan una disminución natural en el rendimiento a medida que avanza la campaña. Nos ajustaremos a cuatro días de entrenamiento a la semana para evitar que ocurra esta disminución.

4 días de entrenamiento

El programa consta de cuatro días de entrenamiento. De ninguna manera tienes que entrenar todos los días que tienes programada una sesión. La temporada es agitada y algunos jugadores tienen más juegos semanales que otros. Esto puede crear una perturbación en sus programas de entrenamiento, así que es entendible.

Cada semana, tendrás dos días dedicados al entrenamiento de resistencia. Estos serán de cuerpo completo. Eso significa que nos estamos desviando de la división típica de dos días para la parte superior del cuerpo y dos para la parte inferior y entrenando el cuerpo en su totalidad en cada sesión. Esto nos permitirá estimular la musculatura y entrenar los movimientos sin exagerar.

Los otros dos días de tu entrenamiento consistirán en movilidad y recuperación activa. Deberías haber alcanzado un cierto nivel de movilidad en la temporada baja, y estos dos días se dedicarán a mantener o incluso aumentar esa movilidad.

La recuperación activa incorporada en estos días también ayudará a aliviar parte del estrés que enfrenta el cuerpo durante la temporada, y reducir el dolor experimentado por la práctica y los juegos.

Tus días de movilidad y recuperación activa también seguirán un enfoque de cuerpo completo.

Objetivos del entrenamiento

El objetivo de tu entrenamiento durante la temporada depende de tu nivel de experiencia. Si has estado entrenando fuerza durante más de 2 años, probablemente no verás un aumento en tu capacidad atlética con este programa. Sin embargo, te ayudará a mantener todas las ganancias atléticas por las que trabajaste duro durante la temporada baja.

Sin embargo, si eres relativamente nuevo en el entrenamiento, existe la posibilidad de que puedas ver algunos aumentos en tu capacidad atlética. De hecho, si eres un deportista que no ve mucho tiempo de juego, incluso te aconsejo que aumentes tu entrenamiento durante la temporada para seguir viendo avances en tu rendimiento.

De nuevo, todo esto depende de tu nivel de experiencia.

Sin embargo, independientemente de tu nivel de experiencia, el objetivo debe ser mantener tus ganancias atléticas ganadas con tanto esfuerzo, y mantener tu pico físico.

Sin periodicidad

No hay periodicidad en este programa de temporada. Nuevamente, esto se debe a que el objetivo de este, no es progresar, es mantener. Mantener el poder, la fuerza, la explosividad y la velocidad.

Habrán quienes continuarán aumentando la cantidad de resistencia en las pesas y la intensidad de sus ejercicios pliométricos. En su mayoría, los atletas que entran en esta categoría, son nuevos en el entrenamiento de rendimiento y sus cuerpos se adaptan rápidamente al estímulo del entrenamiento.

Aquellos en un nivel más alto, querrán mantener sus números en un nivel constante. Esto es para que tengan la misma potencia de salida en el primer partido, que en el partido quince. Y para disminuir las posibilidades de lesiones.

Conclusión

Como ya puedes ver, el objetivo de tu entrenamiento durante la temporada es mantener tu rendimiento a un alto nivel. No estamos tratando de alcanzar nuevas relaciones públicas, o golpear nuestros cuerpos, aunque algunos podrán salirse con la suya.

En cambio, tomaremos medidas conservadoras para garantizar que tu entrenamiento no ejerza demasiada presión sobre el sistema nervioso, y tomaremos medidas prácticas para disminuir el dolor y la fatiga a través de la recuperación activa.

Las prácticas enumeradas anteriormente, y más, nos ayudarán a lograr ese objetivo de mantener el rendimiento, y ayudarte a ser el mismo jugador en el partido número uno de la temporada, que en el número quince.