

**PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Práctica 3.**

CÁLCULO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO DE 16 TENISTAS DE UN CICLO DE 11 SEMANAS MEDIANTE TRES MÉTODOS DIFERENTES (ESCALA PONDERADA DE ESTRÉS FISIOLÓGICO, MÉTODO DE MÚJICA Y RPE SESIÓN)

En la presente práctica se presentan los volúmenes de entrenamiento (en minutos/semana) de un grupo de 16 tenistas. El objetivo de la práctica es calcular la carga de entrenamiento utilizando tres escalas de intensidad diferentes que reflejan el estrés fisiológico (Lenzi, 1986; Mujica et al., 1996 y Foster et al. 1996, 2001).

| COEFICIENTES CORRECTORES UTILIZADOS EN LAS INTENSIDADES   |         | MÚJICA ET AL., 1996      |                          | MÉTODO FOSTER 1998, FOSTER ET AL. 2001 |   |
|---|---------|--------------------------|--------------------------|--|---|
| REGENERATIVO  | X 0.75  | TRIMP (training impulse) |                          |  |   |
| EXTENSIVO   | X 0.825 | ZONA 1                   | regenerativo y extensivo | 1                                      |   |
| INTENSIVO   | X 0.95  | ZONA 2                   | intensivo y OBLA         | 2                                      |   |
| OBLA  | X 1     | ZONA 3                   | mixto                    | 3                                      |   |
| MIXTO   | X 1.075 | ZONA 4                   | láctico                  | 5                                      |   |
| LÁCTICO   | X 1.265 | ZONA 5                   | aláctico                 | 8                                      |   |
| ALÁCTICO  | X 1.38  |                          |                          |  |   |
| IMPACTO CARGA = VOLUMEN X INTENSIDAD  |         |                          |                          |  |   |
| EL TIEMPO EN LOS DIFERENTES UMBRALES SE ENCUENTRA PASADO A MINUTOS PARA FACILITAR EL CÁLCULO. EL PUNTO DIVIDE LOS DECIMALES (NO SON MILLARES) |         |                          |                          |  |   |
|   |         |                          |                          |  | CARGA = RPE sesión x DURACIÓN (minutos) |
|   |         |                          |                          |  | IND. MON. = CARGA MED(DIARIA)/DESVET    |
|   |         |                          |                          |  | STRAIN INDEX = CARGA SEM x IND. MON.    |

Tenéis 1 documento Excel colgado: carga, volumen y RPE en las 13 semanas.

En él podéis encontrar un cómputo de los tres realizados utilizando el criterio de Lenzi (fundamentado en el registro continuo de la FC), el tiempo de entrenamiento, los otros dos métodos de cálculo y los registros de RPE necesarios para calcular con el modelo de Foster.

El objetivo de la práctica es:

1. Calcular la carga de entrenamiento o TRIMP mediante la escala de estrés fisiológico de Mújica et al. (1996).
2. Calcular la carga de entrenamiento o TRIMP mediante la metodología de la RPE sesión (Foster et al., 1996)
3. Calcular el promedio semanal de carga y realizar los gráficos de cada uno de los métodos anteriores.
4. Calcular si existen diferencias significativas entre la utilización de cada uno de los métodos (los tres, teniendo en cuenta que el primero ya está realizado) y debatir al respecto.

Referencias:

Lenzi, G. (1986). The marathon race: modern training methodology. *New studies in athletics* (2), 41-50.

Mujika I, Busso T, Lacoste L, Barale F, Geysant A, Chatard JC. (1996). Modeled responses to training and taper in competitive swimmers. *Med Sci Sports Exerc.* Feb;28(2):251-8.

Foster CE, Danies L, Hector A, Snyder A, Welsh R. (1996). Athletic performance in relation to training load. *Wis Med. J.* 95:370-374