



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza potencia coreoico habilidad motora recuperacion pilates fatiga frecuencia cardiaca violencia

Propuesta metodológica para la estructura de un macrociclo de entrenamiento

Methodological proposal for the structure of a training macrocycle

*Estudiante de Maestría en Educación. Universidad Pontificia Bolivariana
Licenciado en Educación Física. Universidad de Antioquia
**Ingeniero de Sistemas. Universidad Nacional de Colombia sede Medellín
***Entrenador y deportista de Tiro con arco selección Colombia
Estudiante de ingeniería electrónica (en receso)
Universidad Pontificia Bolivariana

Edwin Mauricio Santa Jiménez*
Danny Quintero Posso**
Diego Torres***
msantos999@hotmail.com
(Colombia)

Resumen

El presente informe describe la representación gráfica mediante una tabla de Microsoft office Excel, la estructura de un macrociclo de entrenamiento físico, establecido inicialmente para seis meses y que puede acompañar todo tipo de actividad deportiva partiendo de un modelo de segmentación corporal como estrategia en el enrutamiento exigido por el conducto regular que se requiere para cumplir satisfactoriamente cada sesión. Dada la capacidad que poseen en la actualidad las bases de datos digitales para el almacenamiento de la información y la facilidad para acceder y conectar con estas fuentes, las TIC (Tecnologías de información y comunicación) en este caso, permiten la categorización y sistematización de las actividades, al tiempo que facilitan la visualización grafica de los procesos y la planificación de los umbrales específicos, para efectos de regulación, ejecución y evaluación. El usuario, tiene la capacidad de moldear según sus intereses el tipo de actividad que pretende realizar bajo una propuesta centrada en la clasificación de cada grupo muscular.

Palabras clave: Macrociclo. Segmento corporal. TIC.

Abstract

This report describes the graphic representation using a table of Microsoft Office Excel, the structure of a macrocycle of physical training, initially set for six months and can accompany all types of sporting activity based on a model of body segmentation and routing strategy required by the regular channel that is required to successfully meet each session. Given the capacity that currently hold the digital database for the storage of information and the ease of access and connect to these sources, ICT (information and communication technologies) in this case, allow categorization and systematization of activities, while facilitating the graphical visualization of the processes and the planning of specific thresholds for regulatory purposes, implementation and evaluation. The user has the ability to shape their interests as the type of activity that seeks to make on a proposal focusing on the classification of each muscle group.

Keywords: Macrocycle. Body segment. ICT.

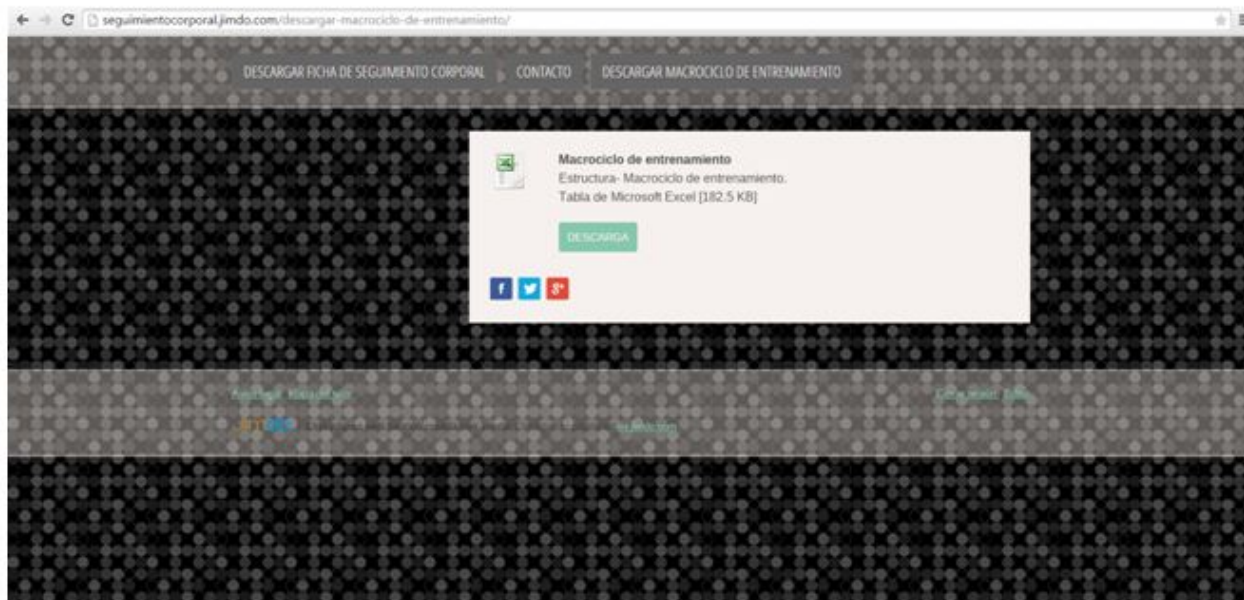
Recepción: 03/06/2015 - Aceptación: 24/07/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 207, Agosto de 2015. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

Instructivo para el uso del macrociclo de entrenamiento

El grafico del macrociclo de entrenamiento diseñado en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel, para fines meramente académicos y prácticos, es una continuación de la primera fase de construcción del repositorio de material didáctico en beneficio de la población general para la sistematización de la actividad física cotidiana. (Santa, 2015). El archivo puede ser descargado gratuitamente del siguiente link: <http://seguimientocorporal.jimdo.com/descargar-macrocycle-de-entrenamiento/>



El archivo dispone de tres pestañas que dan cuenta de los ejercicios, la estructura de un macrociclo de entrenamiento diseñado para seis meses y una última pestaña que indica el formato de lectura de dicho diseño.



En la pestaña ejercicios, el usuario puede sistematizar sus ejercicios y el nombre de cada uno de ellos; el método de alistamiento es variado, toda vez que cada ejercicio disponga de un código para efectos de inmediatez a la hora de la lectura del plan de entrenamiento.

código del ejercicio	grupos musculares (GM)									
	movimiento articular (GM1)	calentamiento (GM2)	estiramiento inicial (GM3) estiramiento final (GM3)	cardiovascular (GM4)	espalda (GM5)	pectoral (GM6)			biceps (GM7)	triceps (GM8)
						inferior	medio	superior		
1	movimiento articular general	cycling	estiramiento general	elíptica	remo	apertura declinado			sentadilla	flexión en banco
2		cuadrado		correa	dominadas en barra	peso declinado			predicador individual	extensión de codos
3		elíptica					apertura plano		dominadas	peso francés
4							peso plano			rotor
5							caballo			
6								apertura declinado		
7								peso declinado		
8								pullman		
9								flexiones de codo		
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										

Cada ejercicio posee un código (numero) que lo hace irrepetible, en caso de no serlo, se le adhiere las iniciales del grupo muscular específico.

		grupos musculares (GM)					
código del ejercicio		pierna (GM11)				pantorrilla (GM12)	abdomen (GM13)
		cuádriceps	abductor	glúteo	cadera		bajo
							frontal
1	1	sentadilla simple				elevación de talones	elevación de piernas
2	2	prensa				elevación sentado	cruce alterno de los pies
3	3		abducción con peso				abdominal tradicional
4	4			sentadilla con peso			abdomen tradicional abdominador
5	5			extensión de glúteo			abdomen tradicional disco
6	6			avanzada			flexo extensión de tronco
7	7				abducción de cadera		abdomen tradicional polea
8	8						
9	9						
10	10						
11	11						
12	12						
13	13						
14	14						
15	15						
16	16						
17	17						

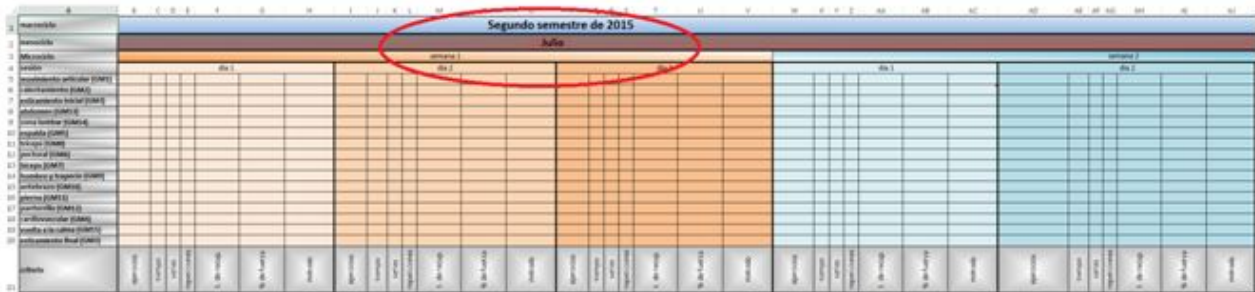
En la pestaña macrociclo, el usuario visualiza de forma horizontal, la estructura del macrociclo de entrenamiento, aunque este se puede ajustar de varias formas dependiendo de los objetivos deseados con respecto a los planes generales del usuario puede extender o acortar los tiempos de trabajo.

Los ítems ubicados al lado izquierdo, deben leerse de forma descendente (de arriba hacia abajo); estos representan los segmentos de la sesión de entrenamiento que deben ejecutarse de forma progresiva.

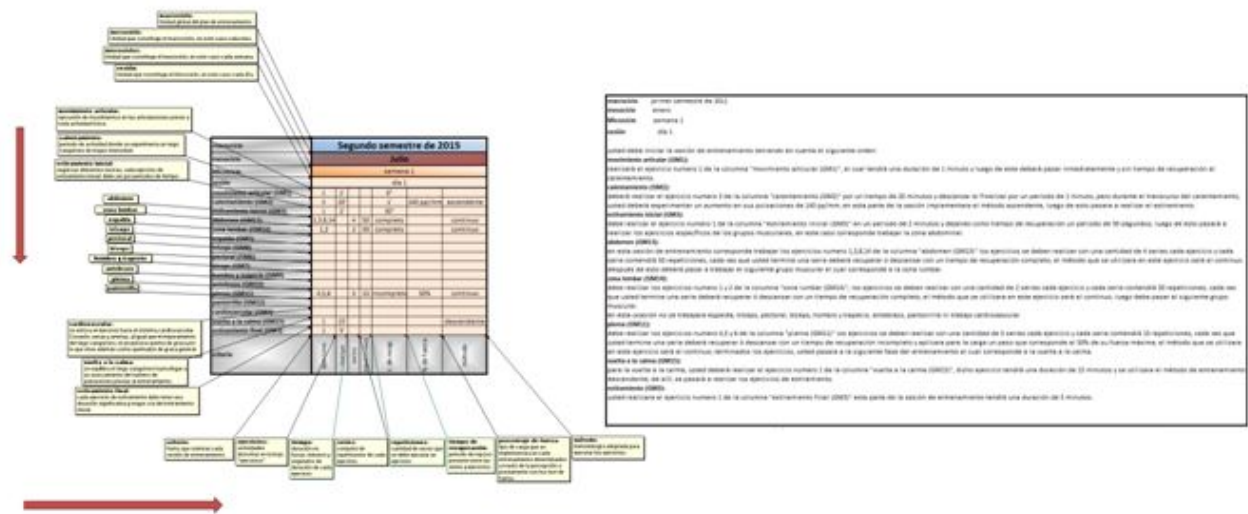
Los ítems localizados en la parte inferior del macrociclo de entrenamiento, representan las cargas, intensidades y ritmos con que se deben ejecutar las sesiones de entrenamiento.



Los ítems localizados en la parte superior del grafico representan la ubicación temporal de cada sesión dentro del macrociclo de entrenamiento.



En la pestaña lectura de macrociclo se expone la metodología de lectura del macrociclo y la ejemplificación de la forma en que este se debe diligenciar.



La propuesta metodológica expuesta en este informe, es una alternativa que concibe la lectura de un macrociclo de entrenamiento, partiendo de la premisa de segmentación corporal como estrategia para la sistematización de una sesión en donde la lectura del mismo, no genere confusión y se realice de manera fluida.

Macrociclo de Entrenamiento



Bibliografía

- Santa, M. (2015). Ficha experimental para el seguimiento corporal. Lecturas: Educación Física y Deportes. Buenos Aires, Nº 201. <http://www.efdeportes.com/efd201/ficha-experimental-para-el-seguimiento->

[corporal.htm](#)

Otros artículos sobre [Entrenamiento deportivo](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	<input type="button" value="Buscar"/>
 Búsqueda personalizada		
<small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 20 · N° 207 Buenos Aires, Agosto de 2015 Lecturas: Educación Física y Deportes - ISSN 1514-3465 - © 1997-2015 Derechos reservados</small>		