

SECUENCIA DEL ARMADO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO

Plan gráfico

1. En la organización inicial usted debe tener definido, en hoja aparte de los modelos, lo siguiente:
 - a) Fecha de inicio y fin del plan.
 - b) Cantidad de semanas que contiene el plan.
 - c) Calendario semanal y mensual del plan.
2. En este modelo, en el espacio de *CALENDARIO SEMANAL Y MICROCICLOS*, debe trazar líneas verticales con relación a la cantidad de semanas del plan.

Modelo 1

En el espacio de *CALENDARIO SEMANAL* ubicar el día de inicio y fin de la semana de entrenamiento, puede ser de la forma siguiente:

6	13	20	27	3	10
12	19	26	2	9	17

En el espacio de *MICROCICLOS*, margen horizontal inferior debe ubicar en orden consecutivo (números) la cantidad de microciclos:

1	2	3	4	5	6

3. En el espacio *MESES* ubicar, según el calendario semanal, los meses correspondientes, trazando líneas verticales al final e inicio de cada mes.
4. En el espacio de *COMPETENCIAS* deberá señalarlas, según corresponda con el calendario definido para estas, lo mismo hará con los controles.
5. Definir y señalar los períodos de preparación y competencia.
6. Definir y señalar la cantidad de tipos de mesociclos.
7. Definir y señalar la cantidad de tipos de microciclos.

Modelo 1

MACROCICLO DE PREPARACIÓN

PERIODOS	
MESOCICLOS	
MESES	
CALENDARIO SEMANAL	
DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO	
CONTROLES	
COMPETENCIAS	

8. En hoja aparte, el modelo deberá definir la orientación del entrenamiento de cada mesociclos, así como la cantidad de horas de trabajo efectivo de los mismos, para ello considerará la cantidad de horas de trabajo disponible, la cantidad de horas diarias y cantidad de días del microciclos.
9. Señalar las direcciones del entrenamiento que constituirán la orientación del trabajo fundamental de cada micro y mesoestructura.
10. Trazar líneas verticales donde termine y comience cada mesociclos.
11. En cada espacio de los mesociclos, en el entorno de las direcciones del entrenamiento, trazar líneas verticales dividiendo en dos cada espacio del mesociclos.
12. Por cada mesociclo deberá definir, por Dirección del entrenamiento, el porcentaje y las horas de trabajo de cada una.

Ejemplo:

Dirección del entrenamiento	%	Horas
Aerobio	50	105

Si un mesociclo tiene un total de 210 horas y usted decidió trabajar 50 % de dirección aerobia, ese mesociclo tendrá 105 horas de trabajo aerobio.

Esto lo hará en cada una de las direcciones del entrenamiento por mesociclos. La suma del porcentaje de trabajo por dirección del mesociclo será igual a 100 % en sentido horizontal.

13. En el espacio *MICROCICLOS*, en el margen horizontal superior, debe señalar el tipo de microciclos en cada mesociclo, consignando la inicial según un código convencional.

Modelo 2

14. Distribución de los porcentajes y horas de cada dirección de entrenamiento por microciclos, iniciará el *MESOCICLO* 1, consignando el tipo de meso ya definido y orientando (Tab. 11).
Debe señalar en las líneas horizontales del margen izquierdo las direcciones fundamentales de trabajo en el mesociclo.
15. Trazará líneas verticales según la cantidad de microciclos del plan de mesociclo.

En los espacios de *MICROCICLOS* señalará el tipo de microciclos según lo definido en modelo 1.

- Definirá los porcentajes en cada dirección de entrenamiento que trabajará en cada microciclo, considerando que la suma horizontal de estos será igual a 100 %. Para ello debe considerar:

- a) Tipo de microciclo.
- b) Graduación de la carga.

Modelo 2

**DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE CADA DIRECCIÓN DE ENTRENAMIENTO POR MICROCICLOS DEL
MESOCICLO No. ___ TIPO ___**

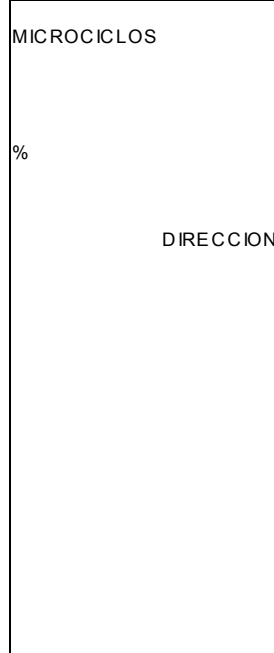
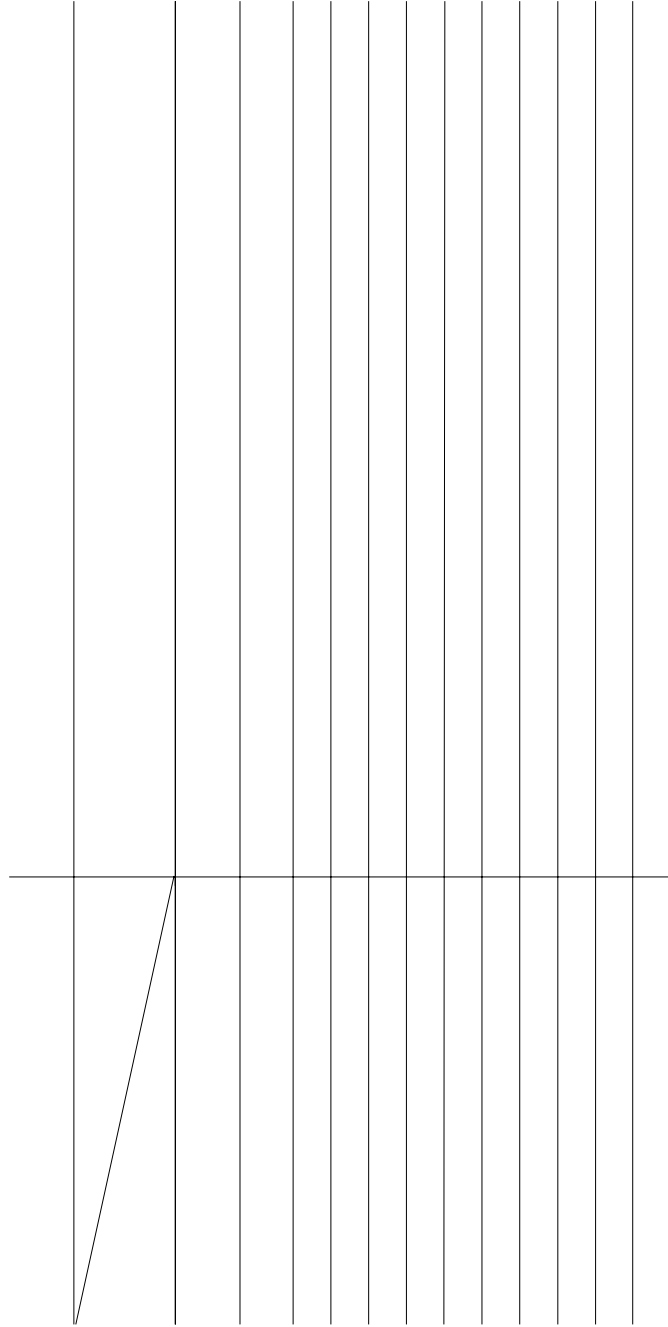


Tabla 11
Dirección del entrenamiento por microciclos

Mesociclo 1	Tipo básico desarrollado										
	IC		II C		III C		IV Ch		V Ch		Total
	%	horas	%	horas	%	horas	%	horas	%	horas	Total
Aeróbico	30 %	31,5 h	25 %	26,2	30 %	31,5	10 %	10,5	5 %	5,25	105
Anaerobio lactácida	15 %	3,9 h	15 %	3,9	15 %	3,9	30 %	1,8	25 %	6,5	26
Fuerza Máxima	20 %	8,4 h	20 %	8,4	20 %	8,4	20 %	8,4	20 %	8,4	42
Velocidad	15 %	3,9 h	10 %	2,6	20 %	5,2	25 %	6,56	30 %	7,8	26
Técnica-Táctica	20 %	2,2 h	30 %	3,3	15 %	1,6	15 %	1,6	20 %	2,2	11
Total	49,9		44,4		50,6		39,8		30,15		210

- c) Distribución de la carga.
- d) Ondulación de la carga.
- e) Alternancia reguladora de la carga.

Las horas totales del margen vertical derecho fueron definidas y señaladas en el punto 12.

De esta forma ya tiene el total de horas de trabajo aproximado de cada microciclo, así como el tiempo de trabajo de cada dirección de entrenamiento por microciclos de un mesociclo.

16. Con estos valores porcentuales podrá confeccionar la onda media de mesociclos por direcciones de entrenamiento.

Modelo 3

17. Distribución del tiempo aproximado en horas de cada dirección del entrenamiento por cada día de la semana, será confeccionado con los datos en horas, definidas, en el modelo 2, para este fin deberá hacer lo siguiente:

- a) Señalará las direcciones del entrenamiento definidas en el mesociclo tal como lo señala el modelo (margen vertical izquierdo).
- b) Trazará líneas verticales por día de la semana de todos los microciclos del mesociclo, de ser una mesociclo con muchos microciclos podrá confeccionar varios modelos 3.
- c) Las horas de cada dirección del entrenamiento tendrá que distribuir las por los días de la semana de cada microciclo en que trabajará esa dirección.

Por ejemplo:

En el modelo 2 ya definió que el microciclo1 (corriente) trabajará 15 % de dirección anaerobia láctica, lo que significa 3,9 horas, estas las distribuirá por los días de ese microciclo que trabajará esa dirección, quedando de la forma siguiente:

Microciclo	I corriente						
Días	L	M	M	J	V	S	D
Dirección anaerobia láctica	1		1		1	1	

Nota: Esto será importante para el próximo modelo.

Modelo 4

18. Distribución del contenido por día de la semana en cada microciclo de un mesociclo, constituye el *Plan Operativo del Sistema de Planificación*, el cual se confeccionará por medio de la llamada "tabla de dos entradas".

19. Trazará líneas verticales según la cantidad de microciclos que tenga el mesociclo que está planificando.

20. De esta forma tiene el modelo listo para comenzar a planificar el contenido por días de entrenamiento, según las direcciones ya definidas y el tiempo dedicado a las mismas. Este es el paso más importante desde el punto de vista metodológico y en el usted podrá darse cuenta de los errores que cometió en los pasos anteriores o de la falta de conocimiento que tiene para planificar, pues el factor de dosificación de las cargas es aquí el más importante.

Como usted decidió trabajar el lunes una hora de dirección anaerobio láctico, ahora tendrá que buscar su equivalente en cargas concreta, determinando el método de trabajo y los factores de carga:

- a) ¿Qué tipo de trabajo (ejercicios)?
- b) ¿Qué tiempo de duración por repetición?
- c) ¿Cuántas repeticiones?
- d) ¿Qué tiempo de micropausa?
- e) ¿Cuántas series?
- f) ¿Qué tiempo de macropausa?

Pongamos por ejemplo la carrera de 800 m para el desarrollo de la resistencia anaerobia láctica.

El 100 % de su atleta es de 1,52=112 minutos.

Trabaja con 95 % de intensidad = 1,57 = 117,6 minutos.

Con 2 series de 4 repeticiones cada una.

Las micropausas de 3, y las macropausas de 10 segundos.

Todo lo anterior hará un tiempo total de trabajo efectivo de 44s aproximadamente, quedando más o menos 15 s de macropausa para pasar a otra actividad.

21. Una vez terminada la distribución de la carga del mesociclo en cada microciclo y por día de la semana de los mismos, pasará entonces nuevamente al punto 14, repitiendo tantas veces como mesociclos tenga su plan de entrenamiento.

Esta metodología se encuentra en un sistema automatizado en CD con soporte magnético titulado PlanEnt.

La continuidad del entrenamiento en la vida del deportista

Este contenido se encuentra desarrollado en varias obras deportivas bajo el título de "entrenamiento plurianual".

Las obras al respecto más conocidas son las escritas por L. Matveiev, N. Ozolin y D. Harre hace ya más de veinte años. Pero esto no es lo más significativo; lo relevante es la tendencia al olvido que ha tenido en los últimos años la literatura docente y la científica sobre este importante tema para la metodología del entrenamiento.

Las investigaciones de Suslov (1988); M. Grosser, Bruggerman y Zinti (1986), son las que han tratado de revitalizar la importancia de la “vida del deportista”.

El propio M. Grosser plantea: “el deporte de rendimiento y de alto rendimiento ha penetrado hace muchos años en el mundo de los niños y los jóvenes y en algunos lugares le exigen, de forma esquizofrénica, a niños cada vez más pequeños, rendimientos cada vez más altos...” y concluye “solo una planificación del rendimiento a largo plazo, organizada cuidadosamente a lo largo de muchos años (6 a 8) tiene sentido y éxito, es eficaz y humana”.

Hemos estado analizando el proceso de organización del entrenamiento en lo que respecta a una estructura generalmente anual; ahora bien, el proceso de entrenamiento, no solo abarca una estructura inmediata de preparación y competencias, más bien esta forma parte de un proceso de larga duración, en el transcurso de muchos años de práctica sistemática del entrenamiento, en la que se ve involucrada incuestionablemente la vida del deportista.

Solo por medio de la continuidad del entrenamiento durante varios años y con la estabilización de la orientación hacia una especialidad deportiva, puede el deportista alcanzar, en un momento determinado, los máximos resultados de rendimiento.

La vida de los grandes deportistas está enmarcada en muchos años de constante preparación, lo cual abarca un largo proceso, determinado por los factores siguientes:

1. La cantidad de años que exige la disciplina o especialidad deportiva para alcanzar los resultados óptimos.
2. Los momentos críticos del desarrollo en los cuales se manifiestan generalmente estos resultados (momentos de edad óptima).
3. Las cualidades propias del atleta y el ritmo de crecimiento de estas.
4. La edad de iniciación deportiva, sobre todo en la especialidad elegida.

La racionalidad de la planificación del entrenamiento como proceso de larga duración, debe primeramente determinar lo más exacto posible los momentos de la edad óptima para la consecución de los diferentes rendimientos (Tab. 12).

Tabla 12

Estudio correspondiente a los campeones olímpicos (Suslov, 1858)

<i>Deportes</i>	<i>Los períodos de edad</i>			
	<i>Primeros resultados</i>		<i>Máximos resultados</i>	
	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>
Natación	15-18	13-16	18-22	16-20
Sprint	19-21	17-19	22-26	20-24
Carreras	20-22	19-21	25-28	22-28
Remo	19-21	18-20	22-27	21-25
Ciclismo	17-19	16-19	21-25	20-24
Gimnasia	17-19	14-16	20-26	17-20
Boxeo	18-20	—	21-25	—
Saltos	18-20	17-19	22-26	20-24
Clavados	17-19	15-17	20-26	18-22
Lanzamiento	20-22	19-21	24-29	23-27
Dacatlón	20-22	19-21	24-28	23-27
Fútbol	19-21	—	23-28	—
Esgrima	20-23	20-21	25-30	24-28
Luchas	19-22	—	24-28	—
Maratón marcha	22-24	20-21	25-30	22-27
Levantamiento de pesas	18-20	—	22-28	—
Baloncesto				
Voleibol	19-21	17-19	23-28	20-26

Estos criterios sobre las distintas edades para alcanzar los rendimientos deportivos resultan interesante por varios motivos. Desde hace unos años se viene hablando con bastante frecuencia sobre la “aceleración” en el deporte y el “rejuvenecimiento” del mismo, ambos temas problemáticos sin dudas, no son más que la vulneración de los postulados que rigen los diversos momentos del entrenamiento deportivo como proceso de larga duración.

La aceleración en el deporte es un hecho lamentable, en ocasiones es el resultado de la “ansiedad por rendimiento”, que manifiesta el entrenador ante un futuro talento deportivo, aplicando grandes cargas en edades tempranas de la vida deportiva, lo que conduce rápidamente a la obtención de resultados inmediatos, desvaneciéndose estos en el momento en que verdaderamente se deben obtener los máximos rendimientos.

El rejuvenecimiento en el deporte no es tan lamentable, pues verdaderamente no es un hecho muy significativo. En los últimos años se ha observado cierta estabilización en las edades

de los grandes resultados, según V. N. Platonov, en remo, por ejemplo, la edad promedio de los participantes en los juegos olímpicos ha evolucionado solo de 1984 a 1990 de 25,3 a 25,5 años. En los nadadores finalistas de los juegos y campeonatos mundiales de los últimos 10 años, la edad promedio de 17,2 a 17,6 años para las mujeres y de 19,4 a 20,1 años para los hombres.

Por el aumento considerable de la intensidad de las cargas, podemos considerar hoy día la poca estabilidad de los rendimientos deportivos al máximo nivel de competitividad, una marca deportiva de 10 años aproximadamente, hoy podemos constatar más o menos 4 años de mantenimiento de los resultados deportivos, incluso récord asombrosos de deportistas con apenas un año de establecidos (Tab. 13).

Estos resultados investigativo (Fernández de Alaiza y Guemes, 1997), nos muestran lo siguiente: de los veintitrés mejores lanzadores (ocho finalistas olímpicos, Juegos Olímpicos Los Angeles'96; Campeonatos Mundiales 1993 y 1995; y los diez primeros del ranking mundial) solamente seis atletas han estado de 7 a 10 años con estabilidad de rendimiento y el resto (dieciséis) han mantenido rendimientos por espacio de 1 a 5 años.

Tabla 13

Estabilidad de rendimiento

<i>Años desde el mejor resultado hasta final de ciclo olímpico 1996</i>	<i>Cantidad de atletas</i>	<i>%</i>
1	6	26,08
2	3	13,04
3	1	4,34
4	3	13,04
5	3	13,04
6	0	0
7	1	4,34
8	3	13,04
9	1	4,34
10	1	4,34
<i>Cantidad de veces entre los ocho finalistas en campeonatos mundiales de ciclo olímpico 1992-96</i>	<i>Cantidad de atletas</i>	<i>%</i>
2	4	17,39
1	8	34,78
0	11	47,82

Por otra parte, once de los veintitrés atletas no han sido finalistas de los Campeonatos Mundiales, solo cuatro atletas han estado dos veces entre los ocho finalistas y ocho lanzadores una vez.

Esto que hemos señalado, nos obliga a analizar hoy día los criterios elaborados por la teoría y metodología del entrenamiento deportivo referente al proceso de preparación de larga duración, así como las etapas a través de las cuales transcurre .

Son varios los estudios al respecto que clasifican las diferentes etapas por las que debe transcurrir el deporte durante su vida deportista (Tab. 14).

No obstante las diversas formas de clasificación las etapas y períodos, ellos tienen de común el contenido teórico y metodológico de los momentos de la vida del deportista. Utiliza-

Tabla 14

Etapas del entrenamiento de larga duración

<i>Autor</i>	<i>Etapas</i>	
L. Matveiev	I. Preparación básica	
	Preparación previa	Especialización inicial
	II. Especialización profunda	
	Pre culminatoria	Máximo resultados
	III. Longevidad deportiva	
	Mantenimiento de resultados	Mantenimiento del nivel general
V. N. Platonov	I. Preparación inicial	
	II. Preparación de base	
	Previa de base	Especialización de base
	III. Realización máxima	
	IV. Mantenimiento de los resultados	
D. Harre	Período de formación	
	Entrenamiento de jóvenes talentos	Entrenamiento de alto rendimiento

remos la clasificación de L. Matveiev para caracterizar desde el punto de vista de la metodología del entrenamiento las diferentes etapas por las que debe transcurrir la preparación del deporte durante un período largo de tiempo.

I. Período de preparación básica

Este período tiene aproximadamente una duración de 4 a 6 años, siendo mayor o menor en dependencia del talento individual y la especialidad deportiva. El objetivo fundamental de este período es desarrollar una sólida base para los futuros éxitos deportivos.

Para culminar este objetivo se debe trabajar en las tareas siguientes:

1. Asegurar un desarrollo armónico del organismo.
2. Elevar el nivel general de las posibilidades funcionales.
3. Crear una rica reserva de habilidades y hábitos.
4. Formar las bases iniciales de la maestría deportiva.

El período consta de dos etapas:

- a) Etapa de preparación previa. Generalmente comienza en los primeros niveles de la edad escolar.

No debemos hablar de entrenamiento deportivo especializado. El mayor porcentaje de trabajo en las lecciones lo abarca la preparación física general, básicamente a través de los medios de la educación física.

En esta etapa, los niños deben tener la posibilidad de practicar diversos deportes, siempre bajo la orientación del profesor de educación física, ya que el mismo tendrá que orientar y determinar el objetivo de la futura especialidad, según las capacidades y actitudes demostradas en la práctica de diversos deportes, así como también de acuerdo con los intereses personales de los pequeños futuros deportistas.

En esta etapa la "selección de talento deportivo" adquiere especial importancia. Esta por lo general es llevada a cabo en un momento determinado, esto es un grave error. La selección debe transcurrir en una etapa, ilustremos lo anterior con un ejemplo: en una prueba de selección: carrera de 30 m, dos estudiantes de 11 años de edad obtienen el rendimiento siguiente:

Estudiante "A": 9,2

Estudiante "B": 9,5

Si la selección la hacemos en un momento, lógicamente captaríamos al estudiante "A".

¿Pero qué pudiera suceder si la selección es en una etapa?
Observen:

Estudiante "A"		Estudiante "B"	
Edad (años)	Tiempo(s)	Edad (años)	Tiempo (s)
11	9,2	11	9,5
11,5	9,5	11,5	9,3
12	9	12	9,1
12,5	8,9	12,5	8,8
13	8,8	12	8,7
dt	0,19	dt	0,21

Si aplicamos la fórmula de *Criterio de desarrollo de la velocidad* (CDV) tendremos:

$$CDV = 200 (t_1 - t_2) = t_1 + t_2$$

dt = diferencia de tiempo

t1 = 9,2 ("A")

t2 = 8,8 ("A")

t1 = 9,5 ("B")

t2 = 8,7 ("B")

Sustituimos los datos en la fórmula:

Estudiante "A"	Estudiante "B"
a) $200 (9,2 - 8,8) / 9,2 + 8,8$	a) $200 (9,5 - 8,7) / 9,5 + 8,7$
b) $200 (0,4) / 18.$	b) $200 (0,8) / 18,2$
c) $80/18.$	c) $160 / 18,2$
d) $= 4,4$	d) $= 8,7$

Conclusión: el estudiante "B" tiene mejor resultado que el "A", pues tiene mayor criterio de desarrollo de la velocidad.

Esta es la importancia que adquiere la etapa a la preparación previa, en el período de preparación básica.

El paso a la siguiente etapa se produce cuando el estudiante elige el objeto de la especialización deportiva.

b) Etapa de especialización inicial.

La preparación física general continua ocupando el lugar principal en la preparación del deportista.

Lo fundamental en esta etapa consiste en crear una buena base para la futura especialización profunda. Esto es posible a través de:

- Un desarrollo armónico del organismo.
- Un aumento de la posibilidades funcionales.
- Aumentar los hábitos motores (experiencia motriz).

Es en esta etapa donde generalmente se corre el peligro de llevar al deportista a una aceleración en su resultado; por tal motivo la *orientación* para alcanzar los resultados debe trazarse con limitaciones, como perspectiva futura.

En los años subsiguientes, adentrándonos en la etapa, el entrenamiento como proceso va adquiriendo sus rasgos característicos, siempre considerando que la etapa de preparación general es mucho mayor que la etapa de preparación especial.

La cantidad de ejercicios utilizados como medio de preparación es mayor que la calidad de la ejecución de los mismos, lo que significa que siempre el volumen es mayor que la intensidad de las cargas.

Al finalizar esta etapa de preparación básica, el entrenamiento adquiere un carácter más acusado con vistas a la obtención de los éxitos deportivos (Tab. 15).

II. Período de especialización profunda

Los límites de edades de esta fase se encuentran entre los 17 y 35 años. Este es el período de la práctica más activa del deporte, de la adquisición de la más alta maestría deportiva.

La preparación específica ocupa de ahora en adelante el lugar más importante en la cantidad total del trabajo. La cantidad de los ejercicios físicos (volumen e intensidad), alcanzan los valores máximos de preparación. La participación competitiva se intensifica bruscamente.

Tabla 15
Grupos de deportes, edad de iniciación deportiva y edad competitiva (Nilo, 1983)

Deportes de esfuerzos anaerobios 20 a 40 - 45 s.		
<i>Deporte</i>	<i>Iniciación</i>	<i>Actividad competitiva</i>
200 m/p	14 / 16	18 / 25
400 m/p	16 / 18	22 / 28
Patinaje velocidad	8 / 10	20 / 28
Ciclismo km vs. reloj	14 / 16	22 / 28
Deportes de coordinación y arte competitivo		
<i>Deporte</i>	<i>Iniciación</i>	<i>Actividad competitiva</i>
Patinaje artístico	5 / 8	18 / 26
Gimnasia artística	7 / 9	18 / 26
Clavados	7 / 9	18 / 26
Esgrima	5 / 8	20 / 30
Deportes de esfuerzos aerobios anaerobios (alternos)		
<i>Deporte</i>	<i>Iniciación</i>	<i>Actividad competitiva</i>
Judo	14 / 16	22 / 28
Lucha	10 / 12	22 / 32
Boxeo	12 / 14	20 / 30
Baloncesto	8 / 10	20 / 30
Voleibol	8 / 10	20 / 30
Frontón	8 / 10	20 / 32
Polo acuático	12 / 14	20 / 30
Fútbol	8 / 10	18 / 32
Hockey s/c	10 / 12	20 / 30
Ciclismo ruta	12 / 14	20 / 30
Tenis	8 / 10	18 / 30.
Deportes de esfuerzos preferentemente anaerobios de gran potencia		
<i>Deportes</i>	<i>Iniciación</i>	<i>Actividad competitiva</i>
Levantamiento de pesas	14 / 16	20 / 28
Ciclismo velocidad	12 / 14	20 / 28
Bala	12 / 14	20 / 28
Martillo	12 / 14	20 / 28
Disco	12 / 14	20 / 28
Jabalina	12 / 14	20 / 28
100 m/p	12 / 14	18 / 25
110 m c/vallas	12 / 14	18 / 25
400 m c/vallas	12 / 14	18 / 25
Saltos de altura	12 / 14	18 / 25
Salto de longitud	12 / 14	18 / 25
Salto con pertiga	10 / 12	18 / 25
Salto triple	12 / 14	18 / 25

a) Etapa preculminatoria.

Todos los contenidos de la metodología del entrenamiento deportivo adquieren en esta etapa un carácter muy acusado, se aplica una gran especialización de todos los componentes de la preparación del deportista.

Aumenta considerablemente la etapa de preparación especial por el tiempo dedicado a la misma, sin descuidar la preparación general. Las cargas de entrenamiento crecen al máximo con rapidez.

b) Etapa de los máximos resultados.

Esta etapa debe coincidir con la edad más favorable para el logro de las marcas deportivas. El factor organizativo más importante es *la realización periódica de competición*. En estas es donde el deporte demuestra su capacidad además de ser la propia competencia la motivación más importante para el rendimiento deportivo.

III. Período de la longevidad deportiva

a) Etapa de mantenimiento de resultados.

Es lógico pensar que en cualquier sistema de entrenamiento que se aplique, tarde o temprano, el deportista comenzará a estabilizar sus resultados, esto debido a la edad y a la reducción de sus posibilidades funcionales.

Para L. Matveiev, existen criterios por los cuales considera que la disminución de los resultados deportivos, después de 6 a 10 años de especialización profunda, responden a dos factores:

- *Biológico*: disminución natural de las posibilidades de adaptación por la edad.
- *Pedagógico*: deficiencias en la metodología del entrenamiento deportivo.

El considerar estas causas, sin duda contribuirá a prolongar el tiempo de la marca deportiva.

Se debe limitar el incremento de las cargas de entrenamiento. Reducir las actividades competitivas y variar las formas de organización del entrenamiento deportivo.

b) Etapa de mantenimiento del nivel general.

Entre los 35 y 40 años de edad, el nivel de actividad deportiva se reduce de manera considerable.

El contenido del entrenamiento en esta etapa adquiere en gran medida un carácter de actividad recreativa.