



Ciudad de México, a 15 de junio de 2017

COMUNICADO DE PRENSA

PROPONE ESPECIALISTA ADOPTAR NUEVOS MODELOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- En la *XIX Clínica de actualización deportiva* del IPN, Juan Jaime Arroyo Toledo invitó a la comunidad a replantear la labor de entrenadores, educadores y científicos del deporte

C-490

Para optimizar el rendimiento de los atletas de élite es necesario comprender las leyes de adaptación de los seres humanos y pasar del entrenamiento tradicional a los nuevos modelos de periodización deportiva, manifestó Juan Jaime Arroyo Toledo, doctor en Rendimiento Deportivo por la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), de Toledo, España

Al participar como invitado especial en la *XIX Clínica de actualización deportiva*, organizada por el Instituto Politécnico Nacional (IPN), a través de la Dirección de Fomento Deportivo, Arroyo Toledo, mexicano especialista en natación, invitó a los presentes a dejar a un lado los hábitos y la “supongología” para reconstruirse como entrenadores, educadores y científicos del deporte.

En su conferencia “Sistematización, procesamiento y futuro del entrenamiento de alto nivel”, el también entrenador de la selección junior de natación de Dinamarca explicó que aunque el entrenamiento físico data de la antigüedad, fue el científico ruso Lev Matveiev quien introdujo el concepto de periodización hace unas cinco décadas, en sus etapas preparatoria, competitiva y transitoria.



Detalló que la periodización en los deportes requiere de una segmentación en bloques y la modulación en las variables de volumen, intensidad y frecuencia del entrenamiento; es decir, se divide el entrenamiento en fracciones con la idea de evitar el agotamiento del atleta porque la adaptación se produce en el descanso, no en el estímulo.

Arroyo Toledo señaló que existen modelos tradicionales de entrenamiento basados en la teoría de Matveiev y posteriormente surgieron otros modelos contemporáneos de periodización que proponen adaptarse a las exigencias modernas de los deportes competitivos que siguen un desarrollo radicalmente distinto a la forma deportiva propuesta por el científico ruso y se le denomina periodización inversa.

El especialista en Metodología de entrenamiento deportivo indicó que la preparación física tradicional es muy efectiva para iniciar con el ejercicio pero los atletas de alto rendimiento deben adoptar los modelos emergentes de periodización que se enmarcan dentro de la llamada periodización inversa.

Subrayó que las condicionantes para sistematizar la programación del entrenamiento de alto rendimiento deben cumplir con ciertos criterios como: metodología científica, planificación a largo plazo e identificación de talentos.

===000===