

CHECK LIST - AUTO-EVALUACIÓN DE CONTENIDOS DE LA RUTA 3

Herramienta **muy funcional y útil** para hacer un repaso estratégico y consciente de los aprendizajes clave de la Ruta 3 antes de avanzar a la Ruta 4:

- **Sintetizar aprendizajes clave** de la Ruta 3 (incluye todos los pilares trabajados).
- **Facilitar una autoevaluación reflexiva** para el atleta competitivo.
- **Identificar brechas formativas y prácticas** antes de pasar a un nivel más exigente como la Ruta 4. Las preguntas reflexivas te invitan a **tomar conciencia activa**, no solo marcar "sí/no", lo cual potencia tu aprendizaje profundo y fomenta tu autonomía.

CHECKLIST MAESTRO DE DOMINIO - RUTA 3 COMPETITIVOS

1. Diagnóstico y Evaluación Inicial

- ¿He evaluado mi VO2max, VT1 y VT2 mediante test de laboratorio o test de campo (Conconi, VAM, 3+12)?
- ¿Tienes una idea clara de cómo es tu técnica de carrera (llano, subida, bajada)?
- ¿Conozco mis puntos fuertes y limitaciones técnicas, físicas y mentales?
- ¿Tengo registrada mi ficha de deportista con datos objetivos y subjetivos?
- ¿He hecho un análisis DAFO o diagrama causa-efecto para analizarme?
- ¿Tienes muy claras cuales son tus **motivaciones personales**?

2. Objetivos y Planificación Estratégica

- ¿Tengo definidos mis objetivos A, B y C de la temporada?
- ¿Sé cómo armar un calendario anual que incluya base, específicos, afinamiento, tapering y transición?
- ¿Conoces cuál es tu volumen máximo tolerable actual (en h/semana o CTL) y lo has alcanzado de forma progresiva, sin señales de sobreentrenamiento?
- ¿Sé aplicar los principios de periodización (general, específica, competitiva)?
- ¿Planifico mi semana teniendo en cuenta una gestión equilibrada de la carga?
- Alternas días duros con otros suaves?
- ¿Incorporas todos los años descansos activos y semanas de descarga para evitar el sobreentrenamiento?

3. Fundamentos del Rendimiento Deportivo

- ¿Comprendo los factores determinantes del rendimiento (VO2max, %VO2max, economía, durabilidad)?
- ¿Puedo explicar las 3 vías metabólicas y cuándo se usan en competición?
- ¿Sé cómo interpretar mis zonas de entrenamiento y relacionarlas con los umbrales y vías energéticas?

4. Preparación General y Específica

- ¿Sé qué tipo de sesiones usar en cada fase del año (cuestas, caminatas, rodajes, fartleks, fuerza)?
- ¿Conozco los métodos clave como CACOS, progresivos, tempo y su aplicación según mis objetivos?
- ¿He hecho bloques dedicados a fuerza, oxidación de grasas o eficiencia?
- ¿Entrenas fuerza todas las semanas?
- ¿Incluyo trabajo específico para elasticidad tendinosa y reactividad? (Ej. saltos, pliometría, drills).
- ¿Planificas tu estrategia nutricional para entrenamientos y competiciones?

5. Adaptaciones del Envejecimiento y Optimización 40+

- ¿Comprendo cómo cambia mi rendimiento con la edad (HRmax, VO2max, masa muscular, stiffness)?
- ¿Estoy aplicando medidas para limitar las pérdidas por la edad?
- ¿Sé cómo conservar la eficiencia y prevenir lesiones en edades avanzadas?

6. Mentalidad Competitiva y Educación Estratégica

- ¿Sabes cómo evaluar las demandas fisiológicas, técnicas y tácticas y de otro tipo de una carrera?
- ¿Tienes desarrolladas estrategias de visualización, gestión emocional, diálogo positivo y afrontamiento de una competición (estrategia carrera)?
- ¿He hecho simulaciones mentales o ensayos previos antes de mis carreras clave?
- ¿He definido una identidad competitiva clara (motivaciones) y me he entrenado para competir, no solo entrenar?

7. Seguimiento, Ajustes y Evaluación

- ¿Utilizo plataformas como TrainingPeaks, Garmin Connect, Intervals, WKO o Strava para monitorear mi entrenamiento y analizar mi progreso?
 - ¿Analizas cada carrera que haces? ¿Llevas un registro resumido a modo de diario deportivo?
 - ¿Sé detectar picos de forma, momentos clave de rendimiento y causas de estancamiento?
 - ¿Sé correlacionar métricas objetivas (CTL, TSS, HRV) con mis sensaciones subjetivas?
 - ¿Sé cerrar una temporada, reflexionar y proyectar la siguiente estratégicamente?
 - ¿Tengo un sistema para evaluar mi historial de progreso anual?
-

INSTRUCCIONES PARA REALIZAR TU CHECKLIST DE RUTA 3

¿ Cuándo hacerlo?

Realiza este checklist **al finalizar tu recorrido por la Ruta 3**, justo antes de iniciar tu planificación para la Ruta 4. También puedes repetirlo **a mitad de temporada** o tras un bloque clave, como herramienta de reflexión.

¿🕒 Para qué sirve?

- **Sintetizar tus aprendizajes clave** de la Ruta 3.
- **Evaluar tu nivel actual** en cada pilar del rendimiento competitivo.
- **Identificar brechas o puntos débiles** que debes trabajar antes de dar el siguiente paso.
- **Potenciar tu autonomía y criterio técnico**, con preguntas que van más allá del "sí o no".

¿🧠 Cómo hacerlo?

1. **Reserva un momento tranquilo** (idealmente al final de un bloque o semana de recuperación).
2. Lee cada ítem con atención y **respóndelo con honestidad y reflexión profunda**. No se trata de "aprobar", sino de **conocerte mejor como atleta**.
3. Si dudas en alguna pregunta, ¡excelente! Es una señal de que ahí hay **una oportunidad de mejora concreta**.
4. Tómate tu tiempo para **anotar ideas, dudas o acciones pendientes** en un cuaderno o nota digital.
5. Una vez completado, **sintetiza tus 2-3 áreas fuertes y tus 2-3 áreas a reforzar**.

💡 Tip de los Mejores

Puedes repetir este checklist cada 3-4 meses como herramienta de progreso. Así verás **cómo evolucionas**, y podrás ajustar tu entrenamiento o educación en función de tus necesidades reales.

