El estado de forma debe alcanzar la duración del calendario programado

DOSIFICACIÓN, REPOSO Y RECUPERACIÓN COMO PARTE DE UNA BUENA PREPARACIÓN

Todo proceso de entrenamiento bien dirigido de manera racional, posibilita el mejor rendimiento posible, mejor aprovechamiento de los recursos deportivos, y en el caso de la paloma mensajera, como de cualquier otro atleta, el reposo es parte fundamental de este proceso, pues sus efectos hacen posible la recuperación. En los concursos semanales se regresa de diferentes maneras y estados, según la calidad y confort del transporte, las dificultades atmosféricas en el trayecto de la prueba y cualquier otro aspecto que incide en el estado de forma que debe mantenerse adecuadamente en el tiempo destinado a desarrollar un calendario deportivo determinado, siempre teniendo en cuenta las características de la paloma mensajera, sus capacidades, las que le conducen a su apogeo como atleta.

La adecuada preparación trae consigo ámbitos de dosificación, reposo y recuperación cuya combinación muestra resultados razonables en su desarrollo deportivo.

Así la dosificación aplicada por el preparador a su equipo de vuelo, permite prosperar el mayor tiempo posible al máximo nivel de una condición física indispensable para presentarse en una competición, adecuando el esfuerzo y las capacidades que ya de manera individual presente cada paloma mensajera. Rendimiento colectivo y rendimiento individual no deben escapar a las dotes de observación del responsable de un equipo de vuelo que se toma muy en serio y

con gran responsabilidad ese papel en el tándem que forma paloma mensajera y colombófilo, para alcanzar cada temporada los mejores resultados posibles.

EL REPOSO COMO PARTE DEL ENTRENAMIENTO

Graduar el tiempo estimado para el entrenamiento, empezando por el vuelo forzado, determinar el efecto de esa porción de tiempo que dosifica el mismo y combinarlo con la consecuencia de reposar de manera relativa, determina la administración de un protocolo de entrenamiento razonado, metódico, encaminado a obtener resultados adecuados para la paloma mensajera y su capacidad, en la consecución de alcanzar su forma atlética para presentarse en una competición y transitar con éxito en las pruebas que componen un plan de vuelo anual. En consecuencia, el procedimiento elegido en cada momento, teniendo en cuenta tales consideraciones, debe responder a la finalidad previa que se espera después de estudiar la competición que se va a acometer.

La consecuencia de reposar alcanza estados de quietud como complemento y parte del entrenamiento bien dirigido.

Cada lugar, de cada país, con su orografía, con sus condiciones climáticas, con el método elegido para competir, conducen hacia una especialización para evolucionar convenientemente durante toda la temporada y proporcionar el aumento del esfuerzo físico y ello exige, con el mejor criterio, el tope máximo de entrenamiento, conociendo las cualidades de un equipo de vuelo y el indispensable reposo que le corresponde a los esfuerzos realizados tanto como grupo, como de manera individual. Las buenas prácticas ayudan a alcanzar el aumento a la resistencia física, al esfuerzo, con un lógico mayor y mejor rendimiento encaminado a durar el máximo de tiempo de las competencias.

Las bondades del ejercicio metódico bien dirigido, van íntimamente ligadas al bienestar, al vigor y a la salud ejerciendo su buena influencia sobre la saludable condición física, cualquiera que practica el deporte o lo ha practicado de manera racional, sabe de estos beneficios en el organismo, la paloma

mensajera como atleta del espacio requiere de los mismos cuidados y atenciones atendiendo a sus cualidades, su peso adecuado y sus particularidades.

En la conformación corporal adecuada y con la salud en su mejor expresión, se sustenta, bien combinado, gran parte del valor deportivo que posee la paloma mensajera.

CRITERIOS SOBRE LA EXPERIENCIA DE LAS OBSERVACIONES

El progreso de las técnicas de preparación, incluye, entre el perfeccionamiento de los métodos de entrenamiento, espacios como la dosificación, el reposo, la recuperación y la buena preparación, para tenerlos en cuenta. La aptitud biológica demostrada para el tipo de competencia oficial a la que concurren anualmente las palomas mensajeras, viene a confirmar lo amplio de sus capacidades de orientación y su extraordinario y demostrado valor deportivo, sustentado todo ello, en una conformación corporal convenientemente adecuada y en una salud extraordinaria que permita alcanzar las mejores expectativas posibles.

José Antonio Montesdeoca