

**SOMOS
PROFES**

**PLANIFICACIÓN DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

CURSO DE PREPARACIÓN FÍSICA 2018

**Planificar es prever (visualizar)el futuro, utilizando la experiencia del pasado
y desde las posibilidades del presente**



**SOMOS
PROFES**

Analisis del Deporte

Diagnostico e identificacion

Determinacion Objetivos y Metas

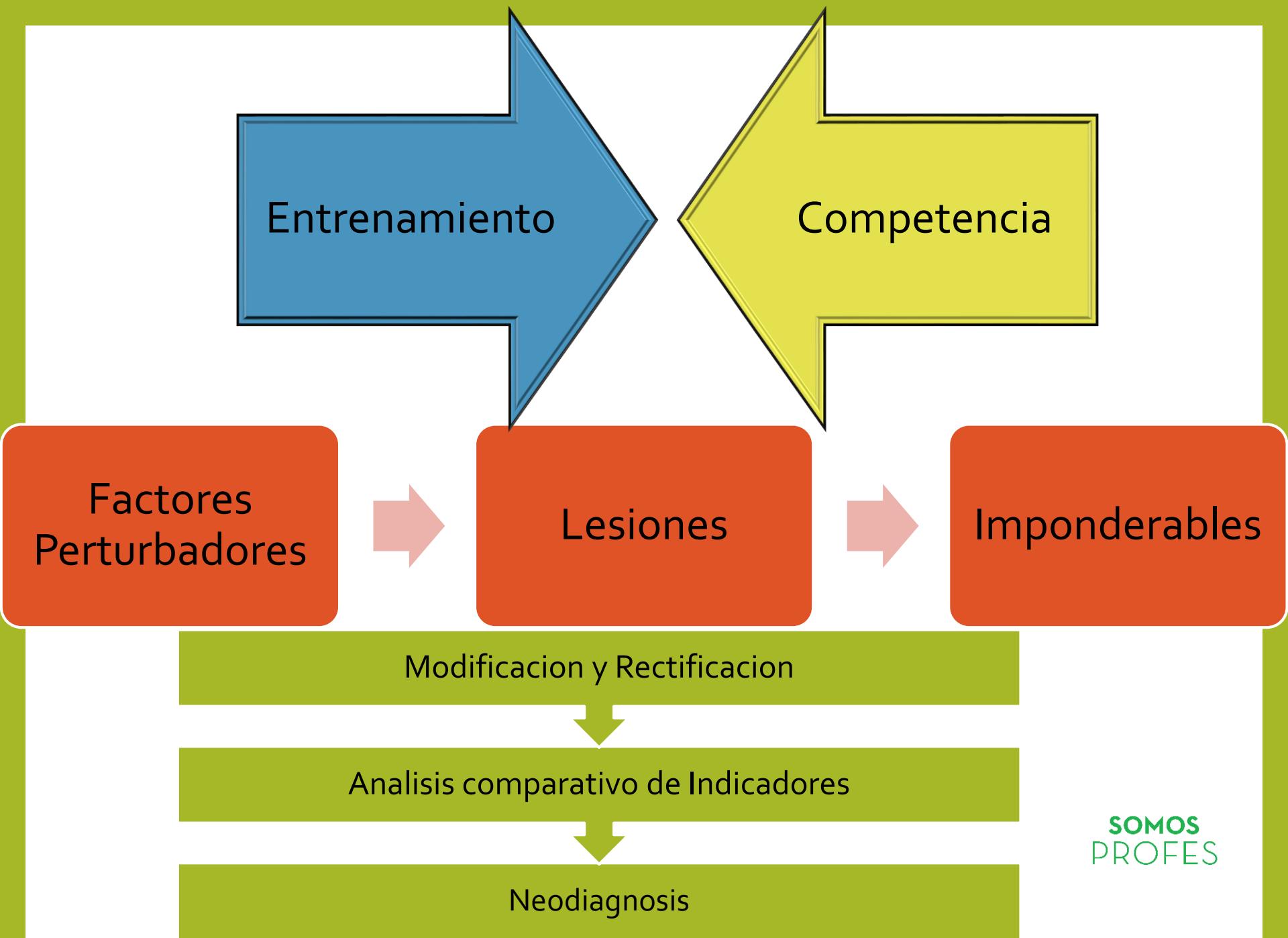
Preparacion Fisica
/ Técnica-Táctica /
Cognitiva

Medios
Metodos
Estrategia

Leyes y principios
del
Entrenamiento

Entrenamiento

Competencia



Factores de stress



Mecanismo homeostático general

Mecanismo de Adaptación

Actividad aguda

Movilización

Reserva Energética

Reserva proteica

Sistema inmunológico

Mejora de la potencialidad

Síntesis de proteínas

Intensificación de los procesos de reconocimiento, transformación y síntesis proteica de adaptación

PROCESO DE ENTRENAMIENTO

PROGRAMACION

Leyes de adaptación del organismo

Leyes de la relación entre la condición del atleta y la carga

ORGANIZACION

- **Especificidad**
- **Rrelación entre la actividad de competencia y de entrenamiento**
 - Clasificación y orden de importancia de la carga según la dirección de entrenamiento

CONTROL

DIRECCION/ GESTION

Métodos de evaluación del atleta

Método de elaboración y análisis de los datos de la carga

Modelo del cambio de la condición del atleta

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

CONTROL y CORRECCION

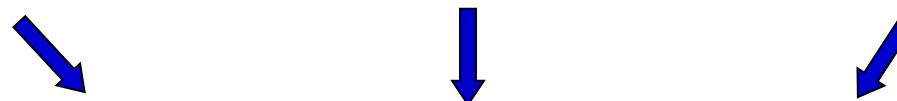
TEORIA GENERAL DE LA ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO (Verjoshanski)

Principios del
entrenamiento

Estructura del
entrenamiento

Control y
corrección



Concepto de
entrenamiento en
deporte concreto

Principio de la
individualización
del entrenamiento



CONTROL DEL ENTRENAMIENTO Y DE LA COMPETICIÓN

Son los medios que establece la planificación para conocer el grado de desviación entre los rendimiento previstos y alcanzados

¿Que se ha de controlar?

¿Cómo se controla?

La cantidad de variables han de ser controladas es amplia y plural y no parece aconsejable establecer sistemas de control de TODAS ELLAS.

- Rendimiento de los jugadores en competición
- Rendimiento del equipo en competición
- realizadas en entrenamiento
- (condicional, técnico, cognitivo)

- Actividades
- Desarrollo de los jugadores

• CONDICIONES
PROPIAS E
IMPRESCINDIBLES
DE LA
PLANIFICACIÓN
DEPORTIVA

SOMOS
PROFES

- Confección de un análisis de lo actuado precedentemente
- La ejecución de un diagnostico del deporte
- La ejecución de un diagnostico de los deportistas



- La ejecución de un diagnóstico del medio
- La ejecución de las características donde se desarrollará la competencia



Definición de objetivos finales y de los diferentes períodos

Medios y métodos de entrenamiento, tiempo de duración de cada ciclo de entrenamiento

Realización de las competencias con un rendimiento óptimo

Determinación de los medios de controles, señalando “que” y “cuando”

ANALIS GLOBAL MULTIDERECCIONAL

SOMOS
PROFES

- Análisis del medio en que se encuentra la institución donde desarrollaremos nuestra actividad.
- Análisis de la institución y de la jerarquía que tiene nuestra actividad en el proyecto institucional (explícito -si fuera posible - o implícito).

- Características, posibilidades, horarios, etc. de las instalaciones a utilizar.
- Calificación y posibilidades de dedicación del entrenador y del resto del cuerpo técnico.

- **Disponibilidad de material deportivo.**
- **Conocimiento, del/los deportista/s involucrados** (test deportivos-motrices, medicina y la psicología deportiva)
- **Posibilidades de apoyo económico**, sponsoreo, becas, etc. que faciliten la dedicación y compromiso de los deportistas.

SITUACIÓN ACTUAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

SOMOS
PROFES

INDIVIDUALIZACIÓN

La necesaria individualización de
las cargas de entrenamiento

CARGAS CONCENTRADAS

La necesaria individualización de
las cargas de entrenamiento

MENOS CAPACIDADES

Reducción del numero de capacidades que se entran en

EFECTOS RESIDUALES

Conocimiento del efecto que produce cada carga

ESPECIFICIDAD

Incremento del trabajo específico que se entrena

CARGAS CORRELATIVAS

Consecutividad de las capacidades aprovechando efectos residuales

MODELOS DE PLANIFICACION

Visión del deporte a través de las características del deporte

Visión del deporte a través de las características del deportista

Modelo Tradicional

Modelo Concentrado

Modelo Deportes Individuales

Modelo Deportes Colectivos

Cargas Regulares

Cargas Concentradas

Progresión
(Reví – Scheuman)

ATR
(Navarro)

Integrador
(Bondarchiuk)

Cognitivo
(Seirul-lo)

Proceso de desarrollo de la FORMA DEPORTIVA

Adquisicion	Mantenimiento	Pérdida Temporal
Elevación del nivel general, sustentado en diferentes preparaciones	Estabilización relativa de los índices alcanzados	Reducción del stress Nuevo estado Funcional

Períodos del proceso de Entrenamiento

Preparatorio	Competitivo	Transición
Premisas para la adquisición del estado de forma	Mantenimiento del NFA y búsqueda del rendimiento	Recuperación y descanso activo

PLANIFICACIÓN SEGUN DIVERSOS AUTORES

SOMOS
PROFES

Matveiev – Planificación Tradicional

- 1) **Condiciones climáticas:** Las reconoce, pero entiende que éstas, no son más que una condición a considerar a la hora de establecer la planificación.
- 2) **La Periodización del entrenamiento**, donde
 - El calendario de competiciones influye, pero no es el factor más importante.
 - El calendario de competiciones no debe ser muy prolongado (relacionado con la forma deportiva), con un número de competiciones justo para lograr el perfeccionamiento del deportista y ordenado, creciendo en importancia y dificultad.

Matveiev

3) Las leyes biológicas: son la base de la periodización:

- Fundamenta sus métodos en la teoría del síndrome general de adaptación.
- Fases de la forma deportiva (desarrollo, conservación, pérdida).
- .

4) Unidad de la formación especial y general del deportista:

- La formación general crea y amplía las bases.
- Ninguna de las dos puede eliminarse o sustituirse.
- Amplia interrelación entre ambas. Los medios que se utilizan son diferentes.
- Formación especial reducida. No basta para lograr el desarrollo general del deportista.

Matveeiev

5) Carácter continuo del proceso de entrenamiento:

- Toda unidad de entrenamiento debe estar relacionada con la anterior.
- Alternancia entre las cargas de trabajo y los intervalos de recuperación.

SOMOS
PROFES

Matveev – Planificación Tradicional

5) Aumento progresivo y máximo de los esfuerzos de entrenamiento.

- Aumento constante de los esfuerzos.
- La sobrecarga máxima, de ninguna manera sobrepasa la barrera de las posibilidades de adaptación.
- Cargas de acuerdo a las posibilidades del deportista.
- El volumen y la intensidad son los parámetros de la carga del entrenamiento, siendo inseparables y contrapuestos.

Matveeiev

7) Variación ondulante de las cargas:

- Tres variantes: ondas pequeñas (propias de los microciclos), ondas medias (compuestas de varias ondas pequeñas) y ondas grandes (a lo largo de la temporada).
- Pueden presentarse otros comportamientos, como ser rectilínea-ascendente, escalonada, etc.

Matveeiev

3) División de la temporada en ciclos:

- Los ciclos representan una sucesión de estructuras que se repiten cada cierto tiempo (sesiones, microciclos, etc.)
- Cada estructura es la repetición parcial de la anterior, diferenciándose en algunos de los medios y métodos

Aroseieiev – Sistema Pendular

- Darle una mayor participación activa al deportista en la materialización del trabajo, mediante el uso del **autocontrol**.
- Variar la estructuración del año de entrenamiento. Propone una aproximación a la realidad de los deportes que poseen varias competiciones importantes durante la temporada. Se emplean alternativamente **etapas alternantes de preparación y competición**, sin tener en cuenta el período transitorio tradicional.
- Utilizar fundamentalmente dos variantes de microciclos: **principales y de regulación**.

Aroseieiev – Sistema Pendular

- **Acumulación:** Crear la base para cumplir con la etapa posterior. Se busca ampliar las posibilidades técnico-físicas, con altos volúmenes de los principales medios de preparación, además de cubrir aspectos carentes en la etapa anterior.
- **Realización:** Tiene como objetivo el incremento de la preparación especial para así alcanzar en el momento justo, la preparación especial máxima, ampliando el grado de especialización de los medios de preparación.

Aroseieiev – Sistema Pendular

- Diferencias principales entre microciclos reguladores y principales:
- La estructura de la carga en forma de péndulo caracteriza a este autor, proponiendo la utilización de dos tipos de microciclos:
- *Microciclos reguladores*: tienen la función de favorecer o buscar la recuperación de la capacidad especial de trabajo y aumentar el de la preparación física general.
- *Microciclos principales*: tienen por objetivo cumplimentar con el trabajo especial propio de la etapa a la cual corresponda.

Vorobiev – Altas Cargas

- La aplicación de cargas respeta los principios de adaptación biológica de los sistemas funcionales.
- Aplica cambios asiduos en las cargas de trabajo con el objetivo de conseguir continuas adaptaciones del organismo.

Vorobiev – Altas Cargas

- Prioriza la utilización de cargas específicas en el entrenamiento.
- Organizar las etapas del año en micros de cortas duración (que alternativamente tienen volumen alto-intensidad baja, seguido de otro de volumen bajo-intensidad muy alta).

Tschiene – Altas Cargas

- Una forma ondulatoria de la carga de fases breves (con cambios frecuentes de los aspectos cuanti y cualitativos).
- Uso continuo de una elevada intensidad de la carga (80 a 100%).
- Predominio del trabajo específico de competición.
- Inclusión de los intervalos profilácticos (imprescindibles por el uso elevado de entrenamientos de alta calidad).

Seiru-lo – Modelo Cognitivista

- Es un modelo innovador cognitivista (constructivista), de fácil aplicación a los deportes de cooperación-oposición.
- Se interesa por lo que le pasa al deportista, luego de que este analiza las condiciones externas donde va a competir.
- Modificando las situaciones del entorno, se estimula al deportista a elaborar nuevos comportamientos.
- Se logran esquemas motores, aplicables a situaciones variables, evitando los modelos cerrados.
- La persona estándares que la actividad deportiva:
 - Es más válido para los deportes en que las situaciones de competencia son estables.
 - Predominan las motivaciones intrínsecas.
 - La relación entrenador-deportista, permite optimizar la persona que compite.

Seiru-lo

Orientación de la carga: (tres niveles)

- ***Sistemas generales:*** el objetivo es dotar al sujeto de una base para realizar el deporte. Guardan poca relación con el deporte específico.
- ***Sistemas dirigidos:*** el objetivo es permitirle al deportista un nivel más alto de participación. Guardan más relación con el deporte específico.
- ***Sistemas especiales:*** el objetivo es permitirle al deportista su nivel más alto de participación. El propio juego es el elemento de trabajo.

Seiru-lo

Planificación de los deportes de largo período competitivo

Para cada capacidad condicional se proponen tres niveles:

- Nivel 1: ejercitaciones en situaciones facilitadas y con transferencia al juego. Más utilizado en las primeras fases de entrenamiento.
- Nivel 2: situaciones reales de juego, con presencia de adversarios-compañeros, pero no muy complejos.
- Nivel 3: ejercicios iguales a los de aspectos parciales o completos del desarrollo del juego.

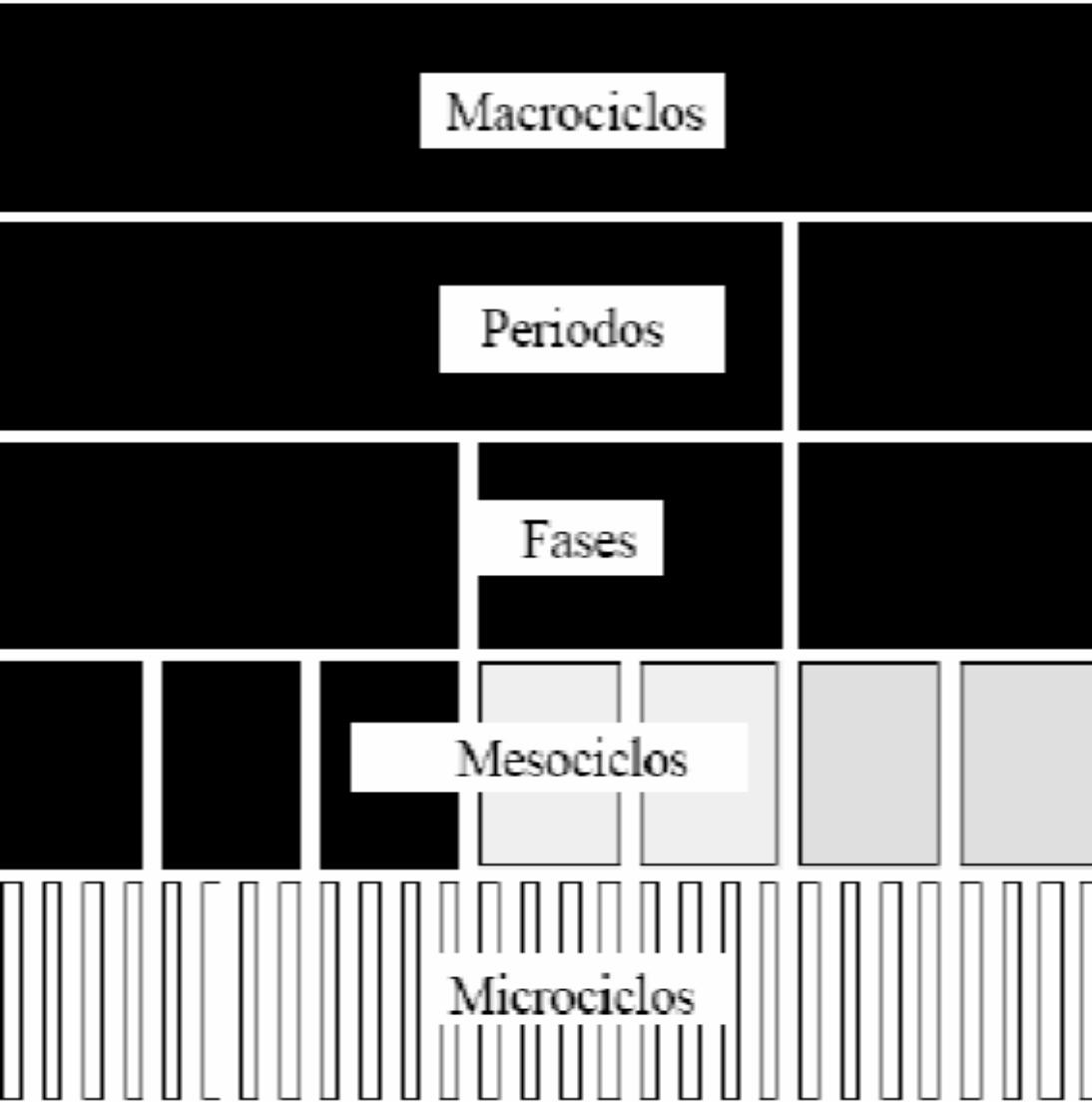
Bompa T. – Largo estado de forma

- Considera que hay que organizar el entrenamiento sobre varias fases que se producen en forma secuencial y que a través de estas un atleta alcanza ciertos estados de rendimiento.
 - *Nivel de forma deportiva general:* estado muy elevado de factores condicionales, en el que se sustentan las otras etapas.
 - *Nivel de alta forma deportiva:* estado de, próximo al máximo.
 - *Nivel de máxima forma:* estado de máximo rendimiento deportivo, que no se puede prolongar demasiado, haciéndose necesario regresar al nivel anterior.

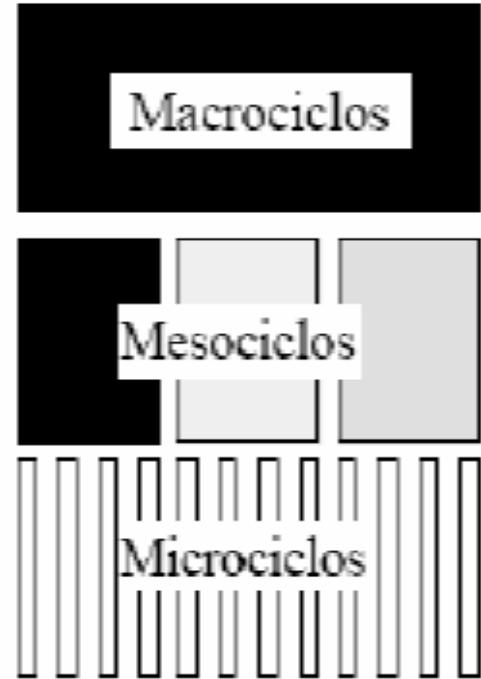
ESTRUCTURAS DE LA PLANIFICACION

SOMOS
PROFES

Planificación clásica



Planificación contemporánea



SOMOS
PROFES

La estructura **pluriannual** esta compuesta por varias temporadas

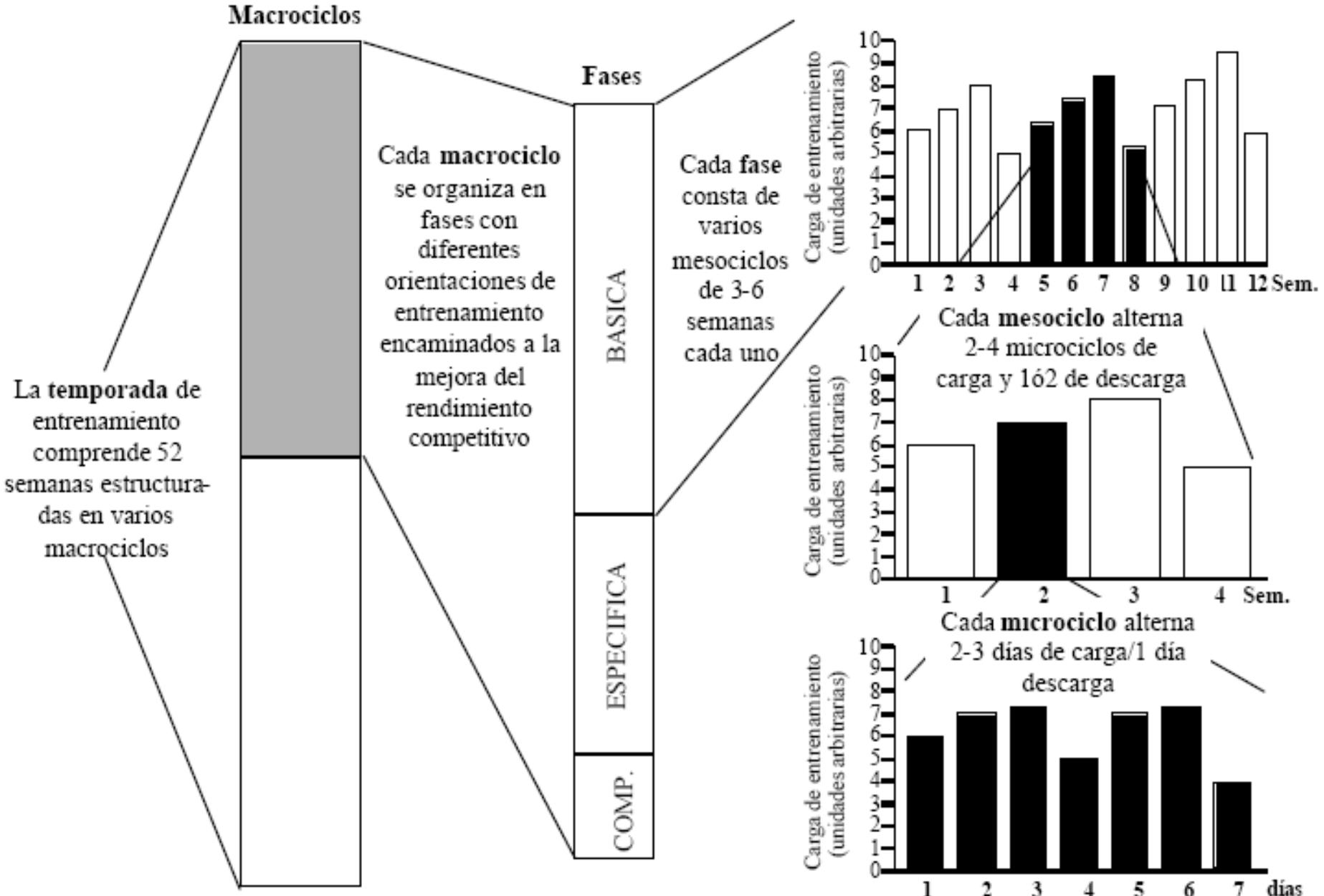
La temporada comprende uno o varios **macrociclos**

Macrociclo esta compuesto varios **mesociclos**, según el modelo pueden incluir periodos y fases

Un mesociclo esta compuesto por varios **microciclos**

Un microciclo lo componen varias **sesiones**

La **sesion** es unidad mas simple de entrenamiento



PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA

- Distribución de las competiciones dentro de un periodo de preparacion de 12 meses
- La estrategia de la preparacion a largo plazo
- Las peculiaridades del proceso de adaptacion
- Determinación de objetivos
- Condiciones Posibles
- Fijar competiciones principales

- Clasificación en períodos, fases del ciclo anual y planteamiento de objetivos parciales
- Establecer contenidos concretos de cada fase (medios, métodos, volúmenes, tiempo)
- Fijar Actividades de control (test, controles médicos, bioquímicos)

OBJETIVO

resultado y características modélicas



Conocer las condiciones de la preparación



Fijar los plazos
de las competiciones



Determinar el grupo de apoyo del plan



Clasificar los macrociclos o periodos y fases;
fijar los objetivos parciales



Establecer el contenido concreto
de los macrociclos o fases



Establecer las actividades de control



Realización del plan

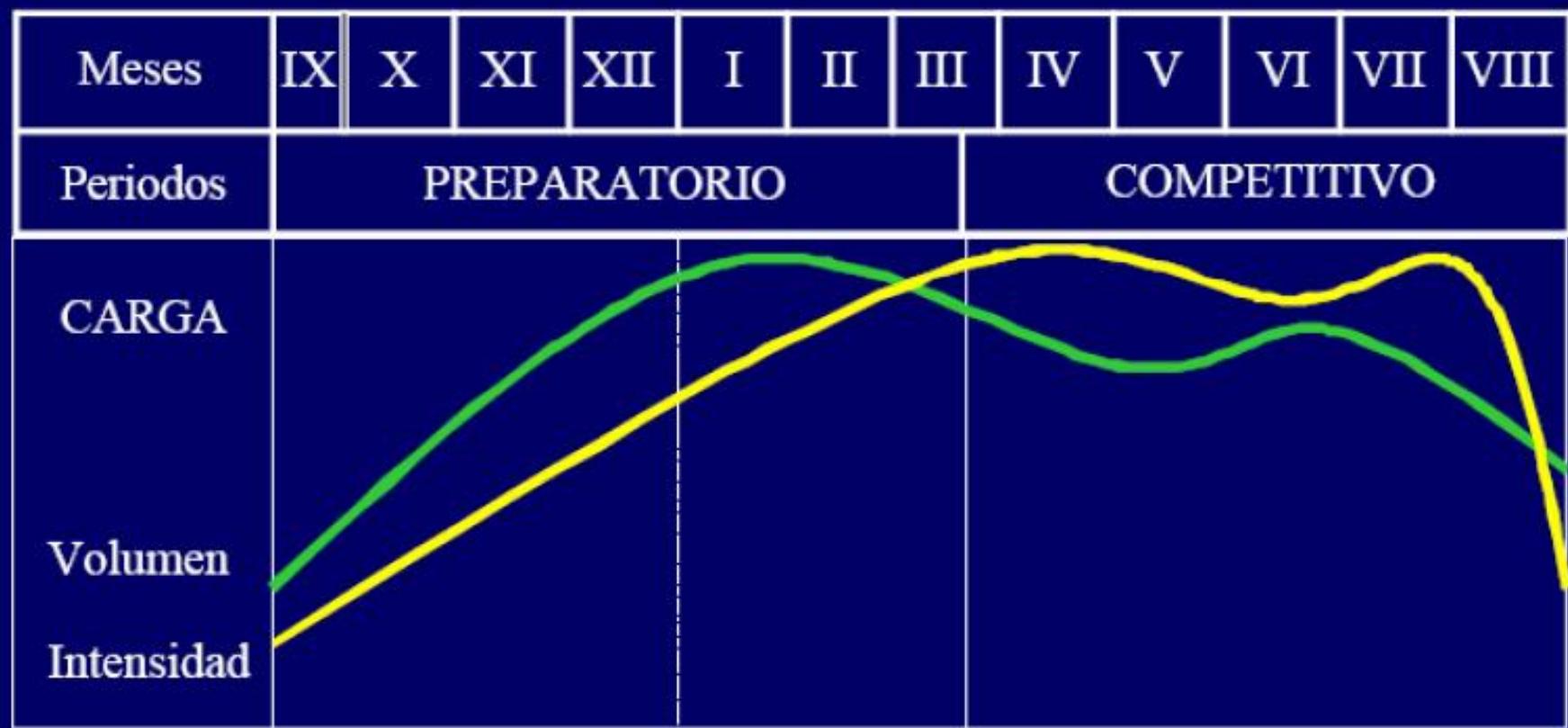
Evaluacion control del Plan

Rectificación del plan

Realización del plan

Evaluación final de la eficacia

Competiciones →



Periodo Preparatorio

P. Competitivo

Fase I

Fase II

III

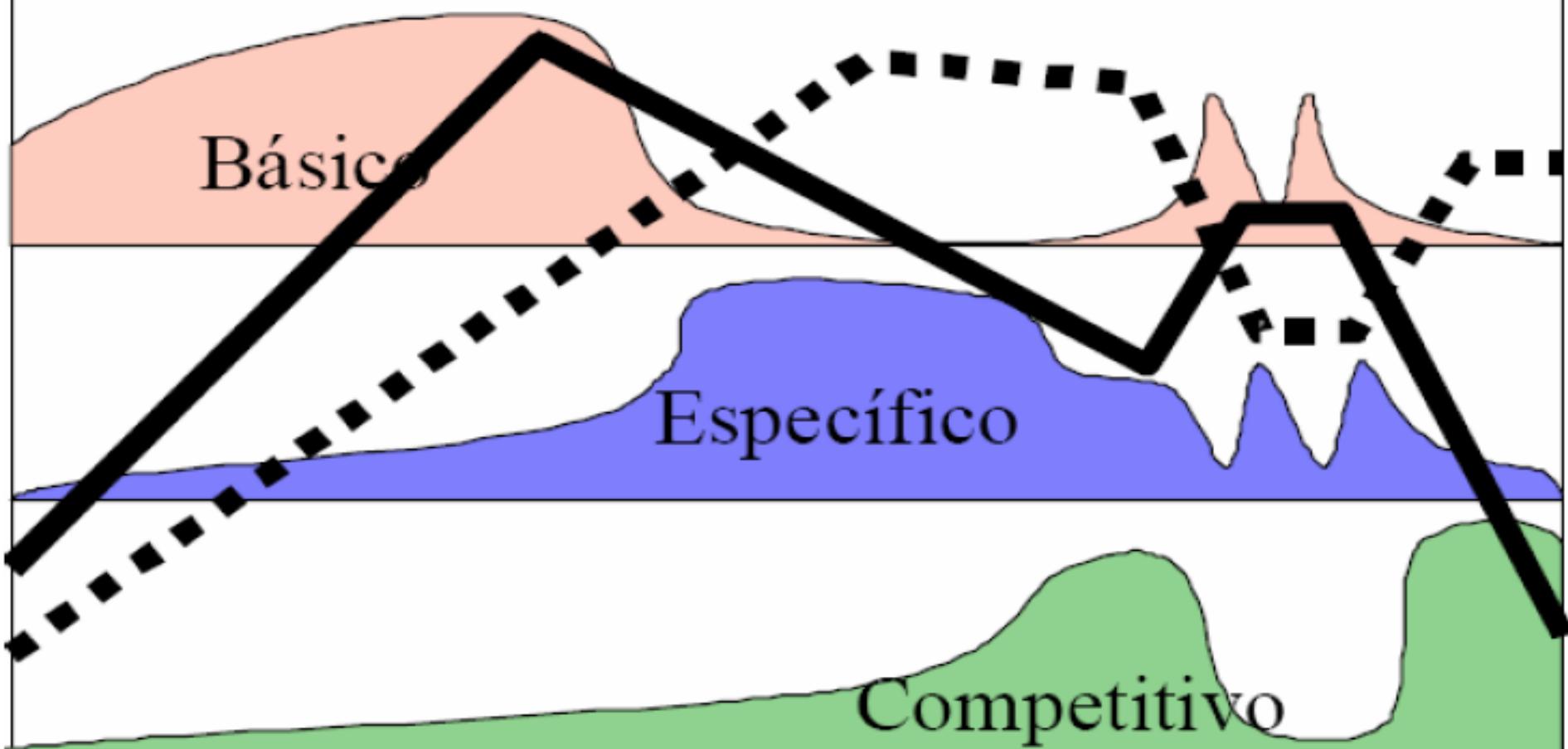
IV

V

Básicos

Específico

Competitivo



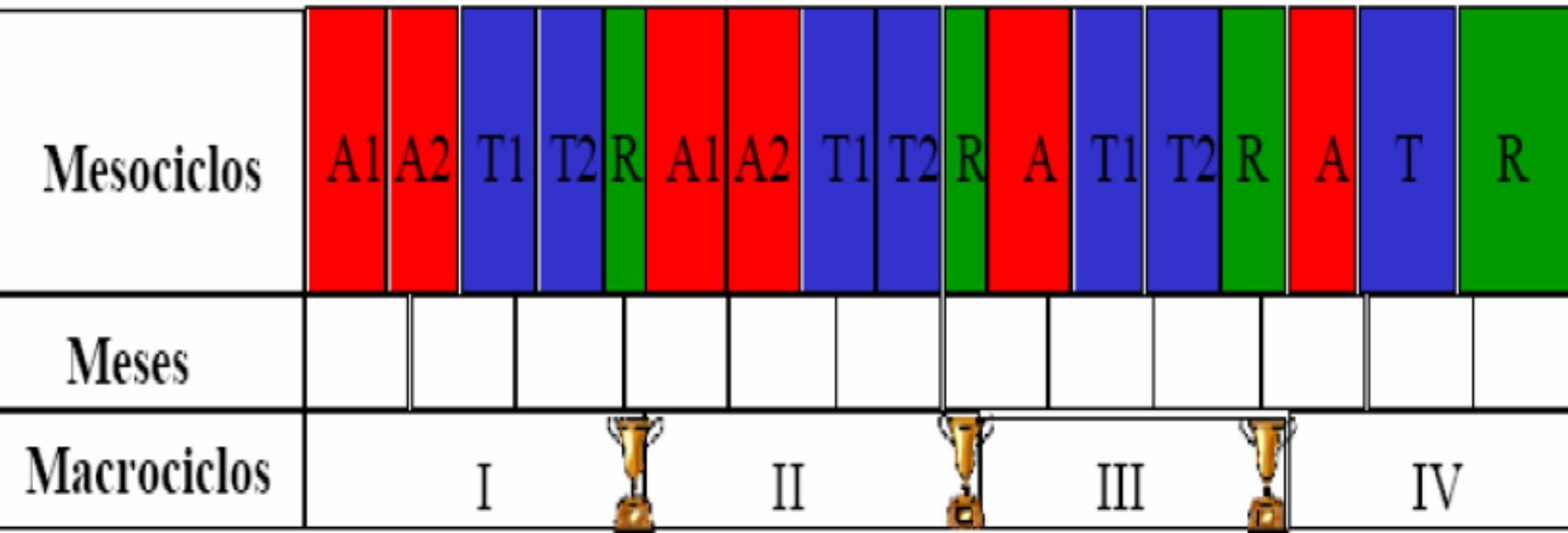
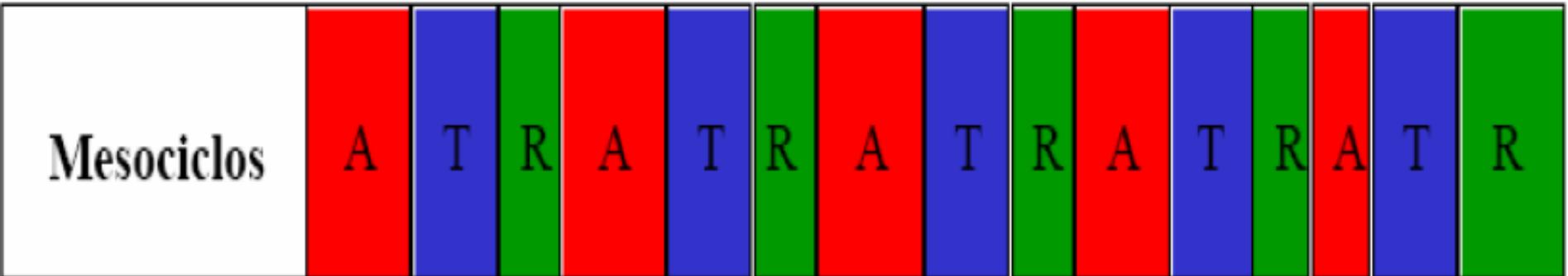
Periodización Contemporánea

Concentración de cargas de entrenamiento

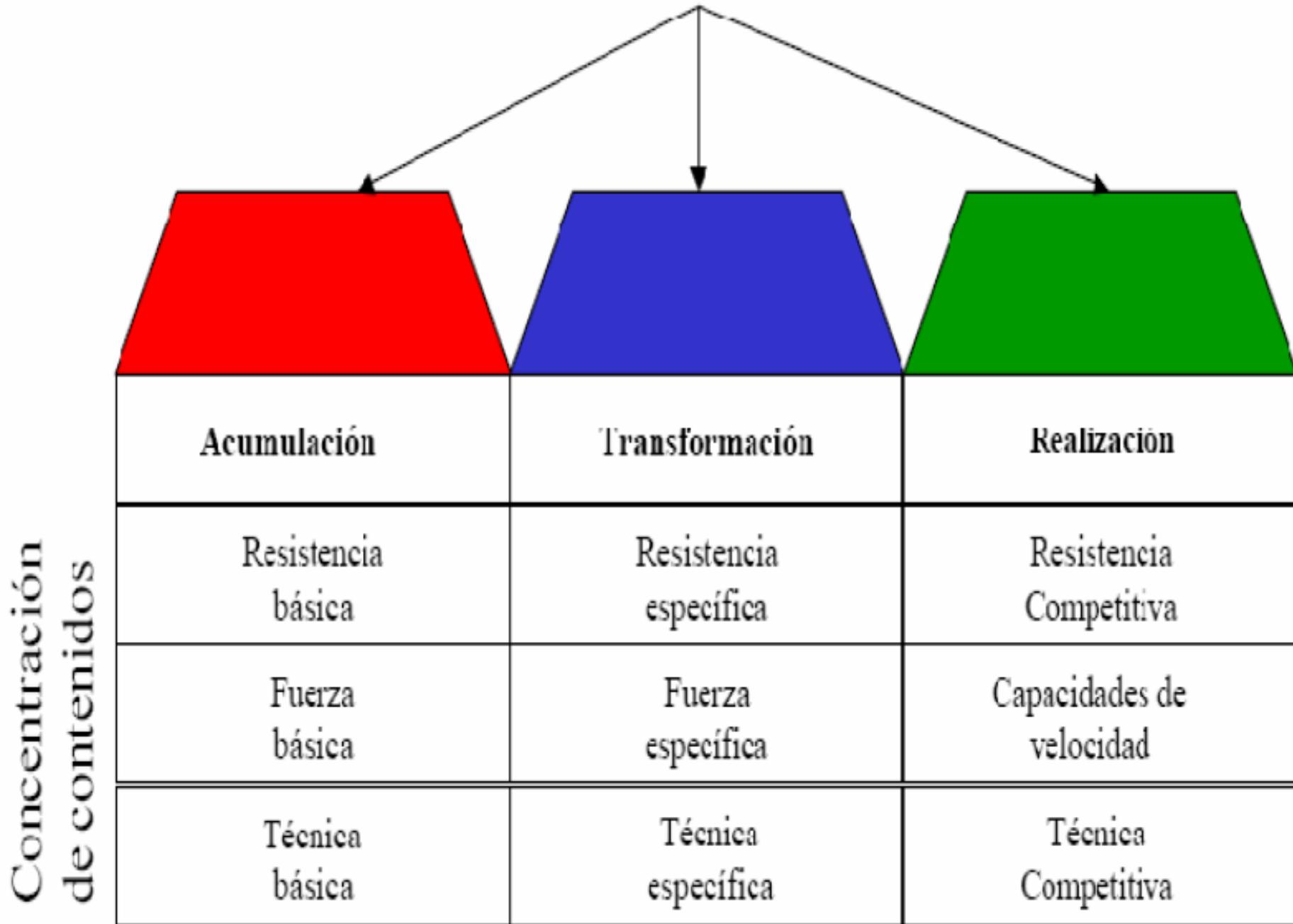
- reducción del número de capacidades/objetivos dentro de un mesociclo;
- la identificación de combinaciones compatibles de capacidades/objetivos para un entrenamiento simultáneo;
- la utilización de un tiempo óptimo durante mesociclos especializados.

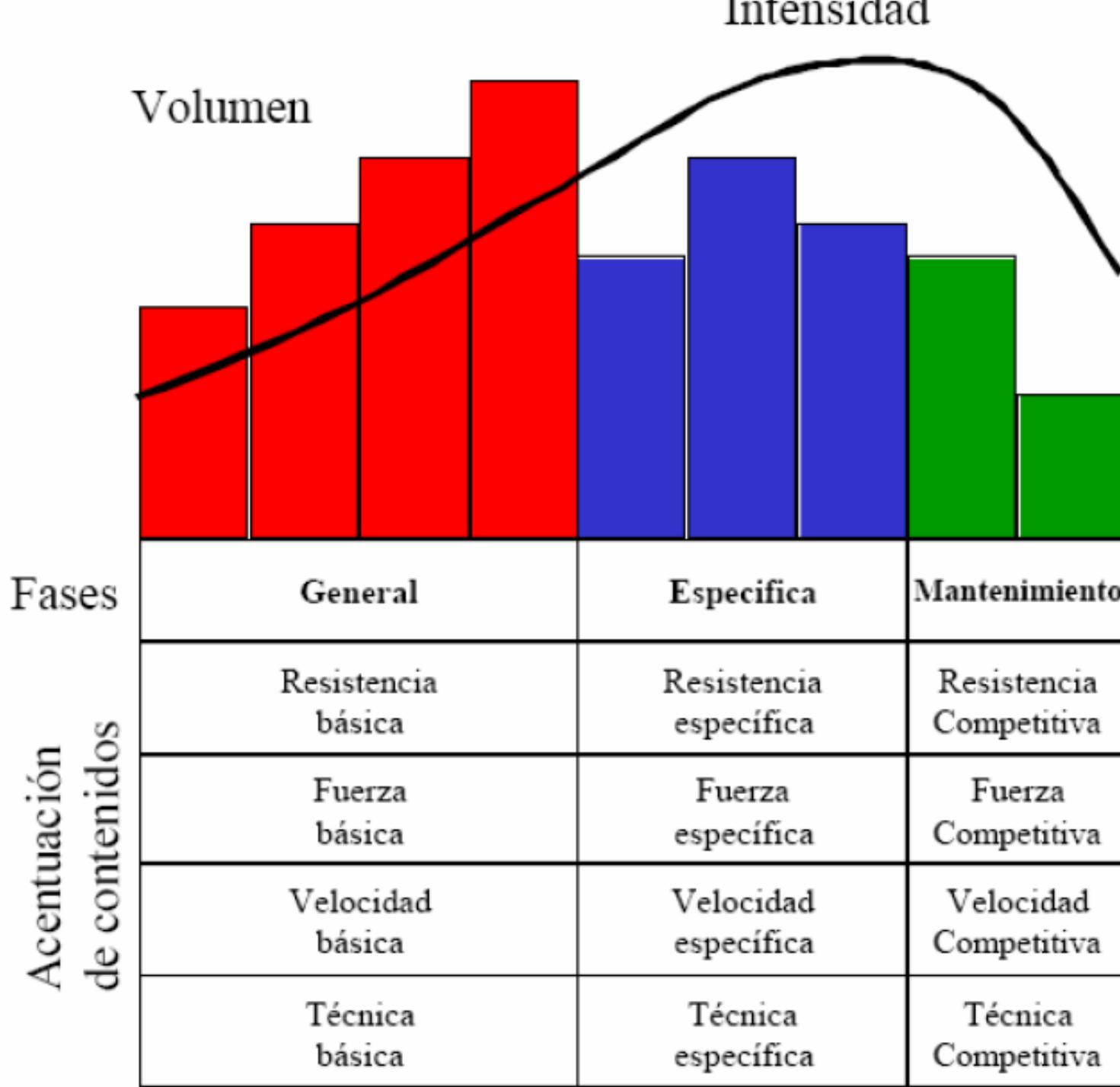
Desarrollo consecutivo de ciertas capacidades/objetivos

- secuencia de mesociclos basado en la superposición de efectos de entrenamiento residuales;
- utilización de mesociclos característicos en los distintos macrociclos;
- la distribución racional de los macrociclos dentro del plan anual.

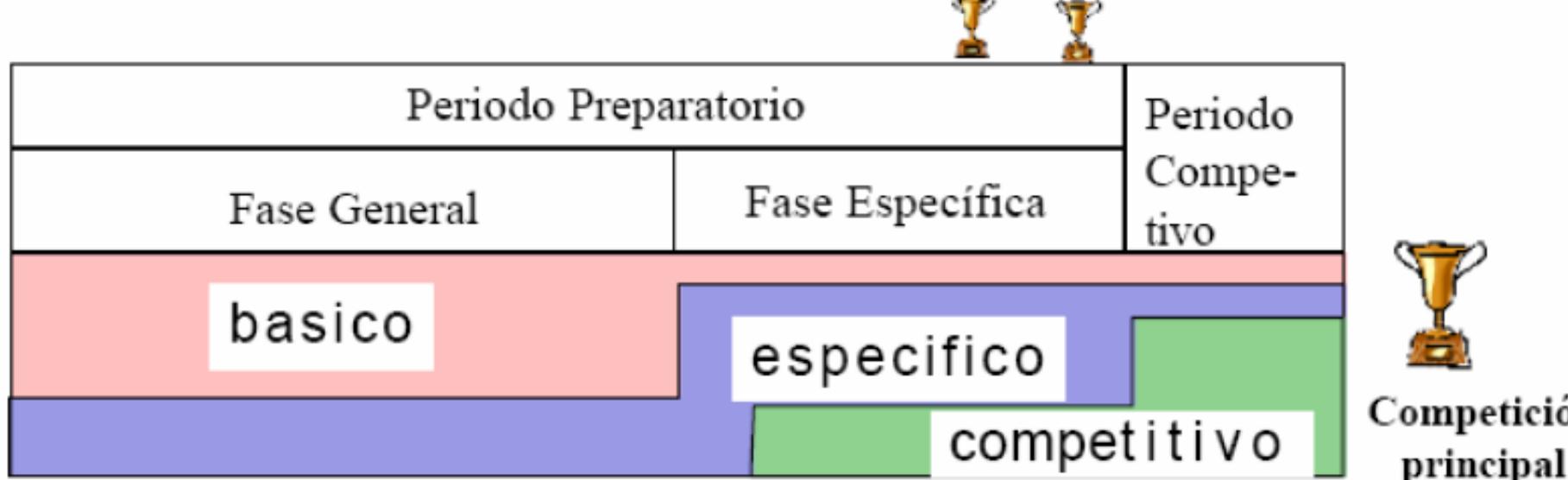


Mesociclos

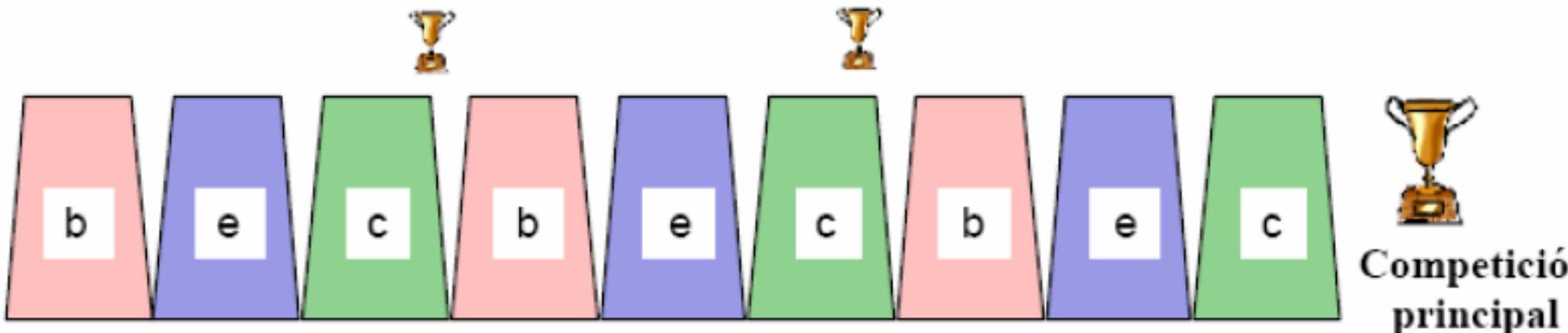




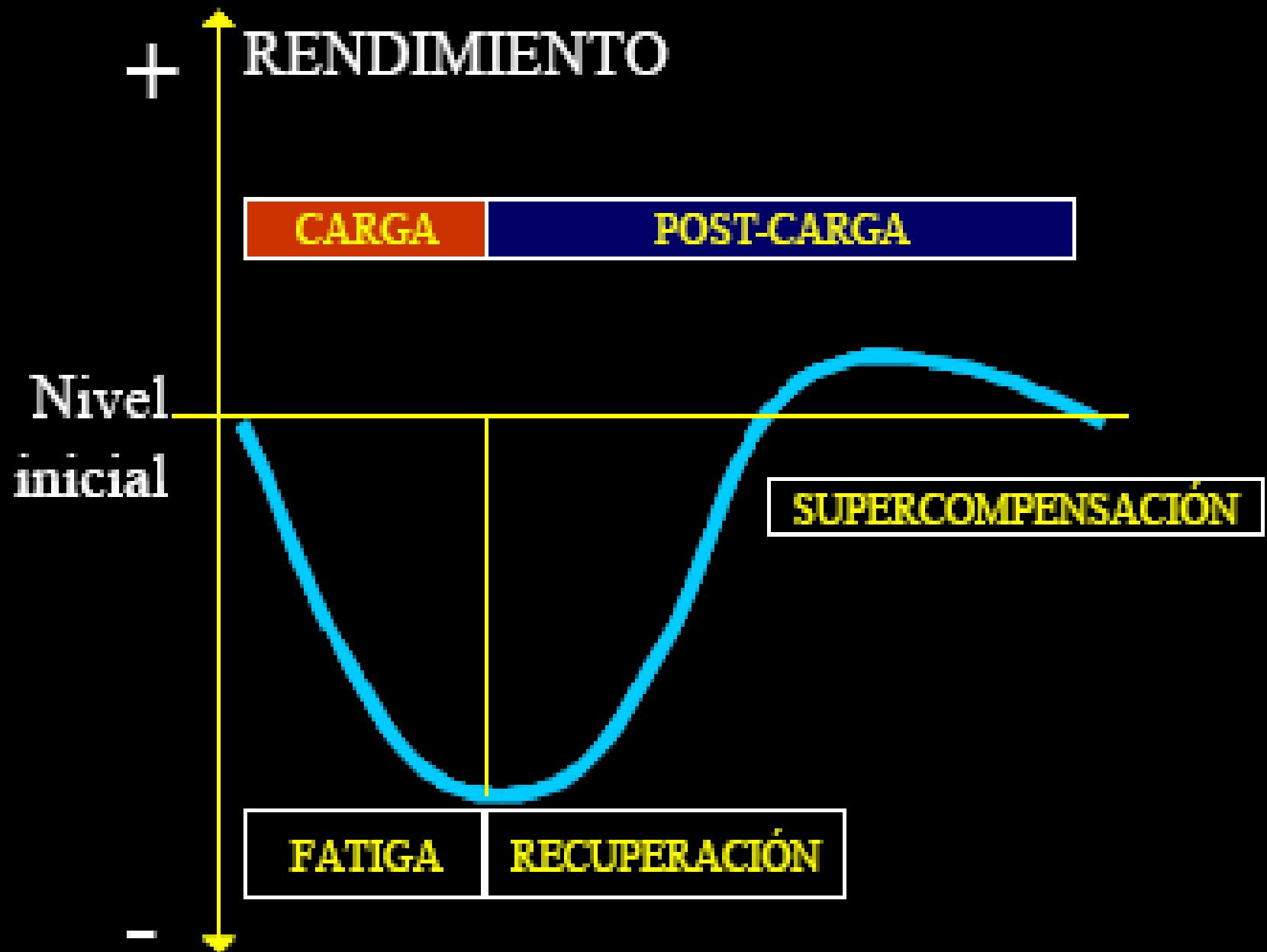
A



b



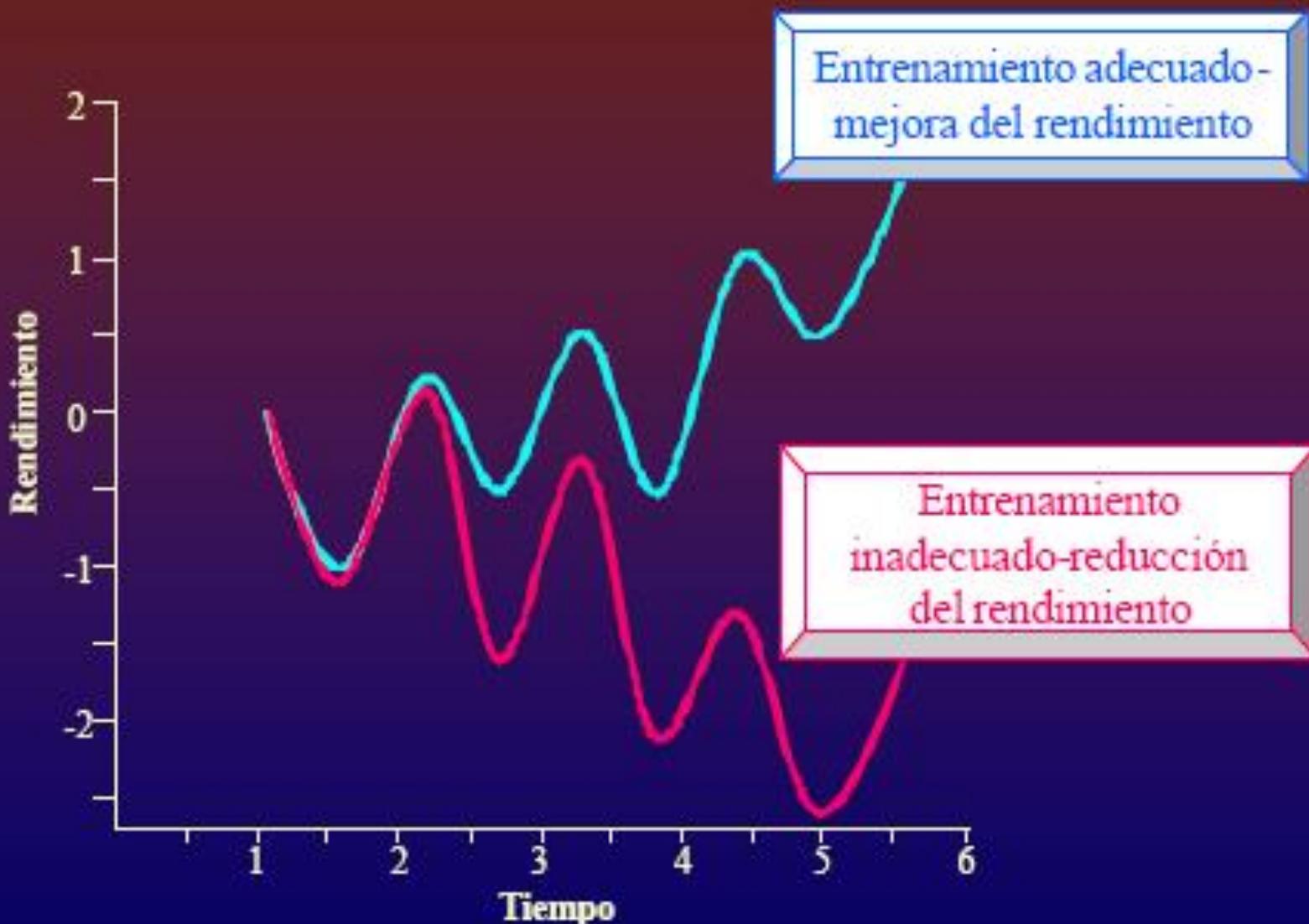
Las características principales	Diseño convencional	Diseño contemporáneo
La forma básica de aplicación del entrenamiento	Simultáneo y complejo, para muchas capacidades	Consecutivo y concentrado
Énfasis en el entrenamiento de la fuerza máxima y resistencia aeróbica	Periodo preparatorio	Mesociclo de acumulación
Énfasis en el entrenamiento de fuerza-resistencia	Periodo preparatorio y parte inicial del periodo competitivo	Mesociclo de transformación
Distribución de competiciones en el ciclo anual	Periodo competitivo	Mesociclo de realización
Volumen total de ejercicios	Relativamente más	Relativamente menos

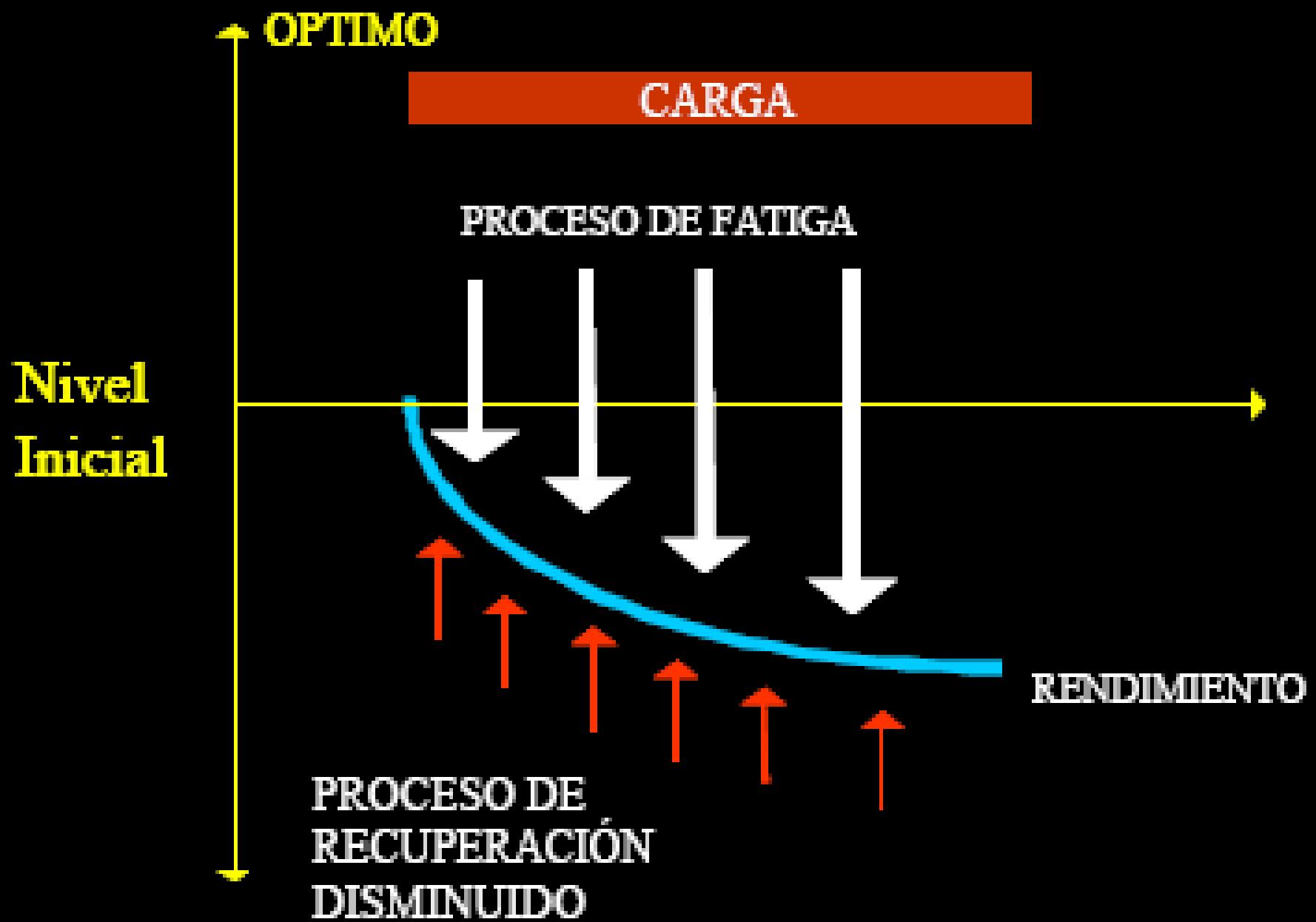


Relación de la carga de entrenamiento, sobreentrenamiento a corto y largo plazo, capacidad de rendimiento y supercompensación después de la disminución del entrenamiento



Efectos de la aplicación del entrenamiento sobre el rendimiento







Principio de Repetición

Determinado
Número de
Repeticiones
para que el
ejercicio sea
eficaz.

Principio de Sumación

Basado en la
duración
imcompleta
de los
intervalos de
descanso
entre los
ejercicios.

Principio de Duración

Una larga
duración
conduce al
efecto del
entrenamiento

Clasificación del nivel de carga de entrenamiento de una sesión

CARGA EXCESIVA

Superan el límite de la capacidad funcional del organismo, provocando el síndrome de exceso de carga (sobreentrenamiento).

CARGA ENTRENABLE

Provocan una síntesis proteica de adaptación en la dirección específica en que se produce el efecto de entrenamiento.

CARGA DE MANTENIMIENTO

Prevé la degradación de las estructuras proteínicas ya desarrolladas y de otras modificaciones involutivas en el organismo. Insuficiente para estimular el efecto de entrenamiento, aunque evita el riesgo de pérdida

CARGA DE RECUPERACIÓN

Insuficientes para prevenir cambios retrógrados pero que tienen un efecto positivo sobre el proceso de regeneración.

CARGA INEFICAZ

No tienen ningún efecto de desarrollo, mantenimiento o efecto de restablecimiento sobre el organismo.

Viru 1993

CARGA EXCESIVA

CARGA ENTRENABLE

CARGA DE MANTENIMIENTO

CARGA DE RECUPERACION

CARGA “INEFICAZ”

CARGA EXCESIVA

Superan el límite de la capacidad funcional del organismo y provoca el síndrome de exceso de carga

CARGA ENTRENABLE

Provoca una adaptacion en la
direccion específica en que se
produce el entrenamiento

CARGA DE MANTENIMIENTO

Son insuficientes para generar una nueva adaptacion pero tienen el objetivo de evitar el efecto de desentrenamiento

CARGA DE RECUPERACION

Son insuficientes por si solas de evitar el efecto de desentrenamiento pero tienen un efecto positivo sobre el proceso de regeneracion despues de una carga previa

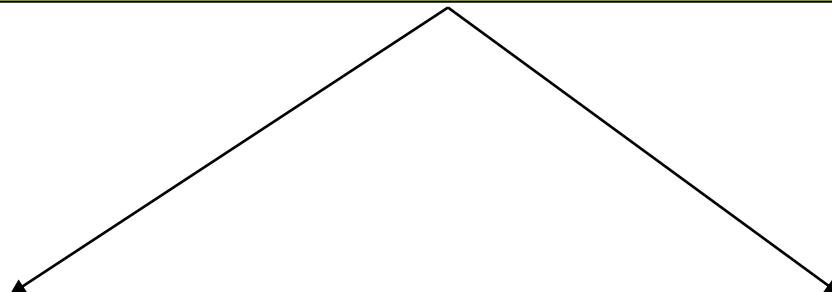
CARGA “INEFICAZ”

No tienen efecto de desarrollo de mantenimiento o efecto de recuperación sobre el organismo.

Naturaleza de la Carga



Especificidad



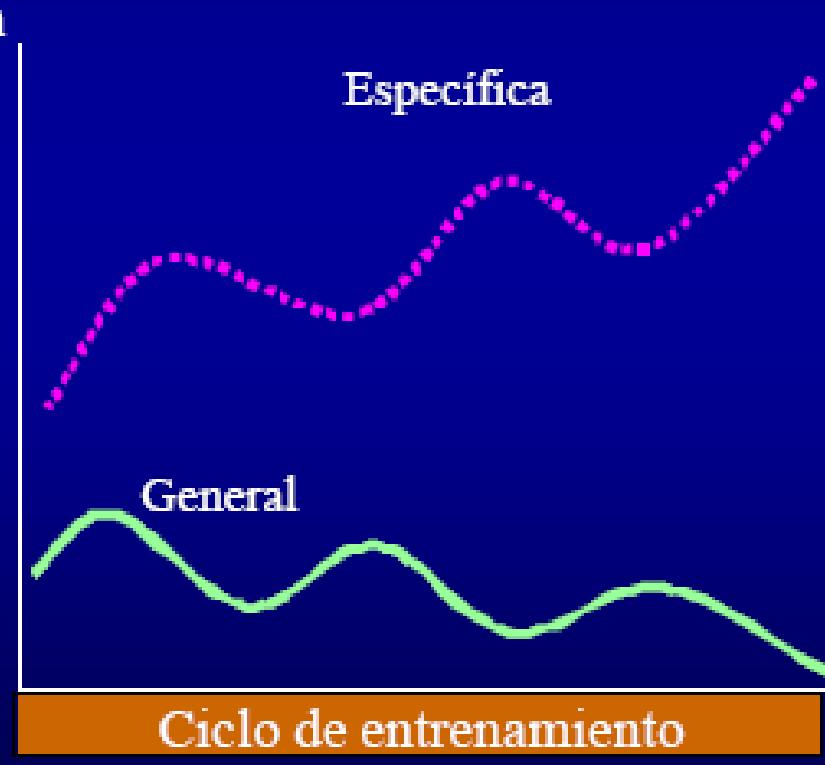
General

Específica

PLANIFICACIÓN CLASICA



PLANIFICACIÓN contemporánea



Potencial de Entrenamiento



“Entrenabilidad”

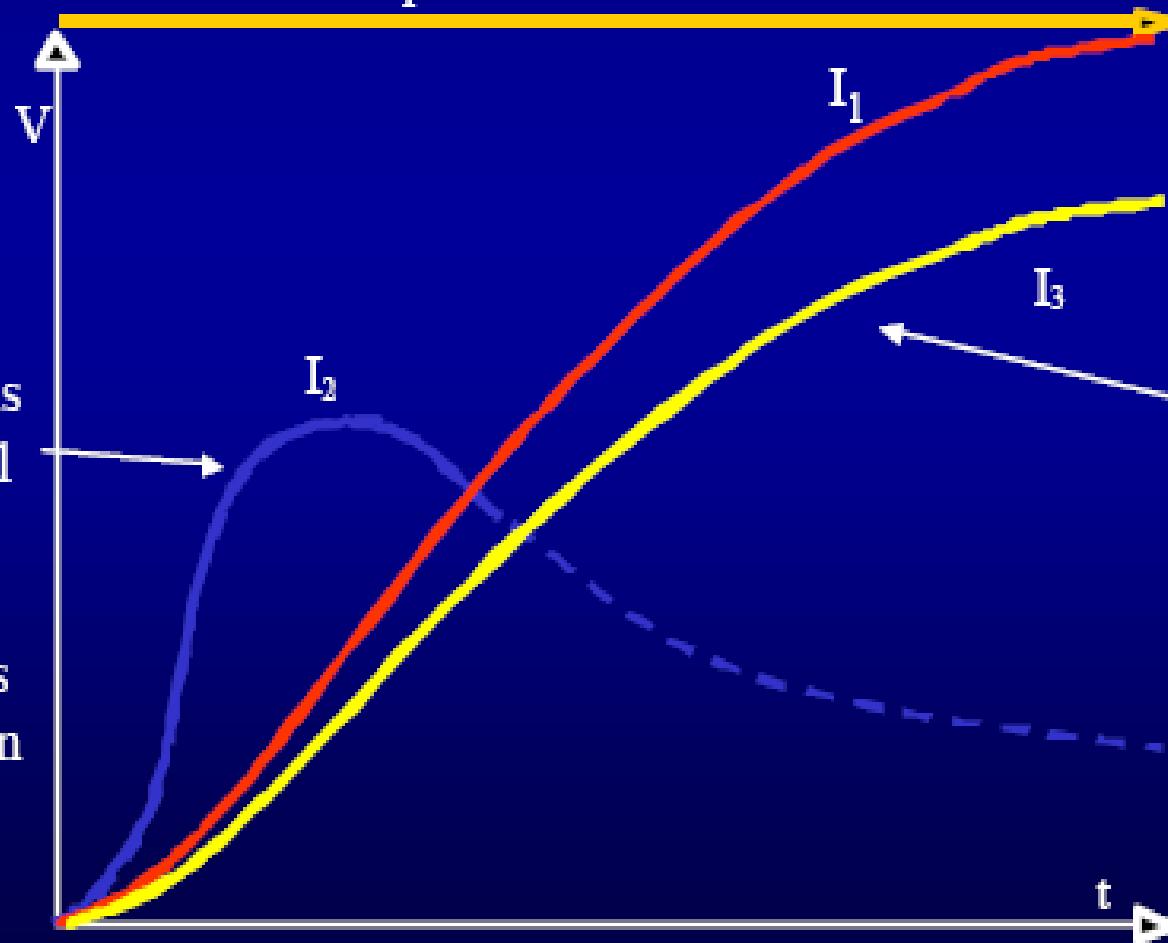
Es la forma que la carga estimula al deportista

Verkhonjansky lo llamó “Potencial de adaptacion actual del organismo” (PAA)

El PAA no es indefinido, existe un limite genetico para responder a los estímulos.

Capacidad del PAA

si los valores son demasiado altos (I_2), las reservas del organismo serán disminuidas excesivamente



Si los valores son demasiado bajos, el potencial del organismo no se realizará por completo

Magnitud de la Carga



Volumen

Intensidad

Duración

Volumen de la carga

- Es la medida cuantitativa de las cargas de entrenamiento que se desarrollan en un ciclo
- Puede ser global o parcial (si se cuantifican todas las orientaciones o solamente algunas)

Intensidad de la carga

Es el aspecto cualitativo de la carga ejecutado en un período de tiempo

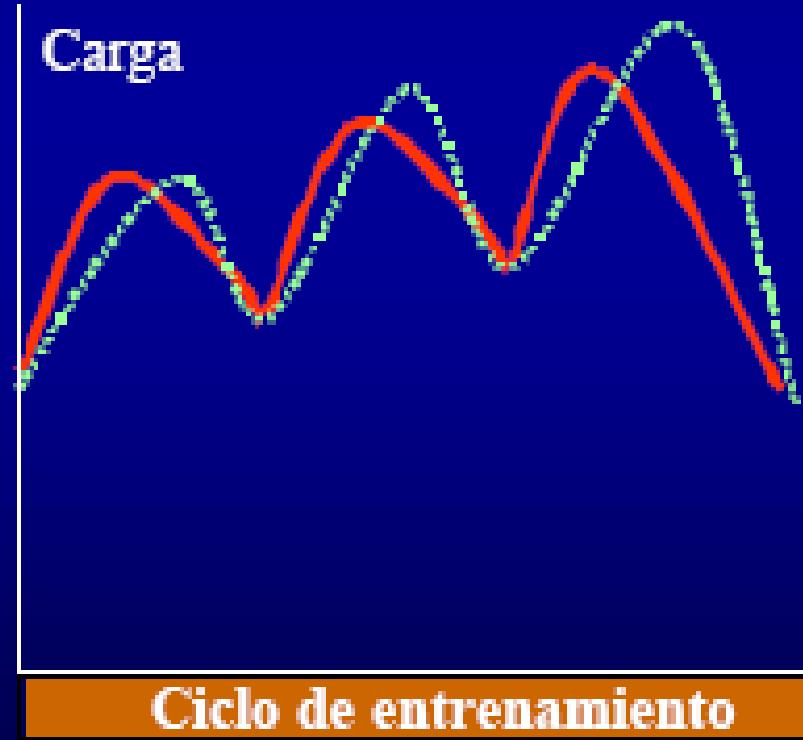
La intensidad se regula por la magnitud del potencial del esfuerzo, el intervalo entre las repeticiones, el tiempo en que tarda en realizarlo, etc.

Dinámica del volumen y la intensidad de la carga de entrenamiento en :

PLANIFICACIÓN
CLÁSICA



PLANIFICACIÓN
CONTEMPORÁNEA



Duración de la carga

Es el período de influencia de un solo estímulo o un periodo mas largo en el que se trabaja cargas de una misma orientación

Existe un límite donde la carga no produce mas desarrollo y solo es una pérdida de tiempo y energía (Verkhonsjasky 1990)

La duración se vera condicionada por la distribución de las cargas

La duración de las cargas según diferente orientación (O) en:

(a) Con menor edad/experiencia
(garantizar efecto residual)

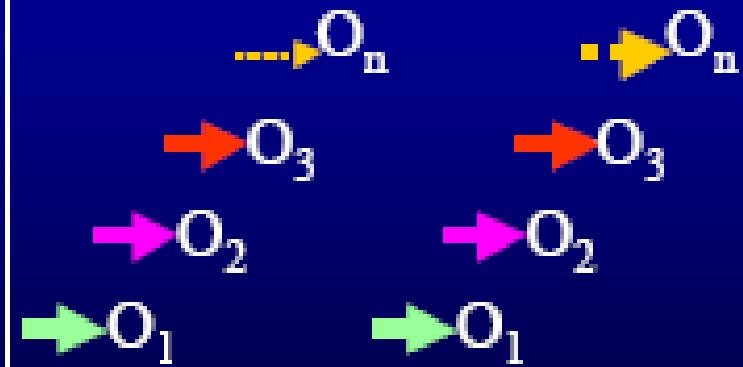
Carga



Ciclo de entrenamiento

(b) Con mayor edad/experiencia
(obtener efecto retardado)

Carga



Ciclo de entrenamiento

Orientación de la Carga



Selectiva

Compleja

Orientación de la Carga

La orientación esta definida por la cualidad o capacidad que es potenciada y por la fuente energetica predominante

- *Selectiva:* Se privilegia una determinada capacidad y un determinado sistema funcional
- *Compleja:* Se solicitan diferentes capacidades y sistemas funcionales

Organización de la Carga



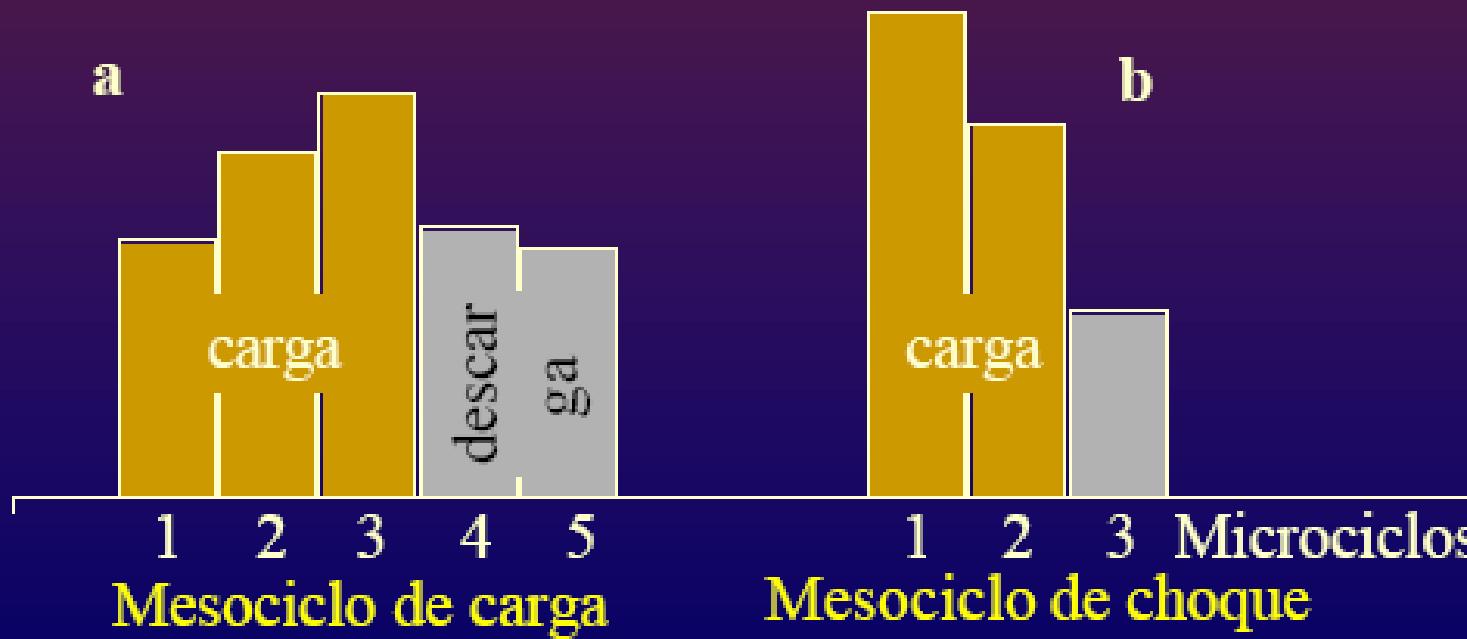
Distribución

Interconexión

Organización de la Carga

Sistematización de las cargas en un período de tiempo con el fin de conseguir un efecto acumulado positivo

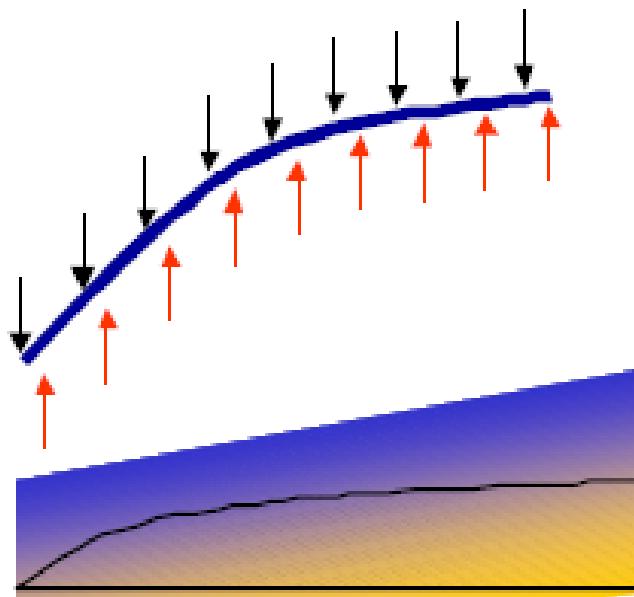
Organización de la carga en los mesociclos para el logro de la supercompensación



Distribución de las cargas

Es la forma que se colocan las cargas en una sesión, día, micro, meso, o macro, si la distribución se reparte uniformemente en el ciclo o se concentra en fases definidas

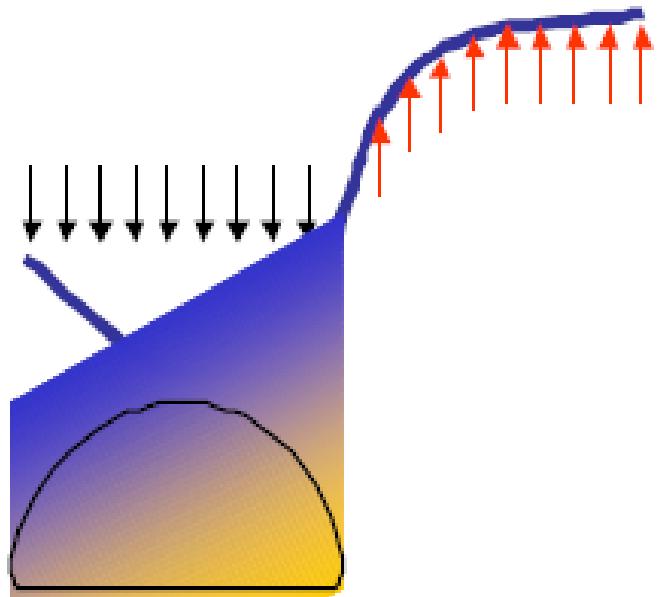
(a)Distribución regular



Contenidos de entrenamiento
distribuidos en más tiempo

Menor Edad/Experiencia

(b)Distribución concentrada

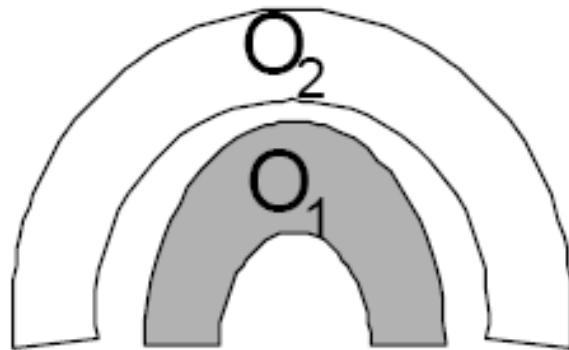


Contenidos de entrenamiento
concentrados en más tiempo

Mayor Edad/Experiencia

Interconexión de las cargas

- Interconexión es la relación que las cargas de diferente orientación tienen entre sí.
- La planificación contemporánea se acentúa el trabajo predominante de un sistema energético



Interconexión
simultánea

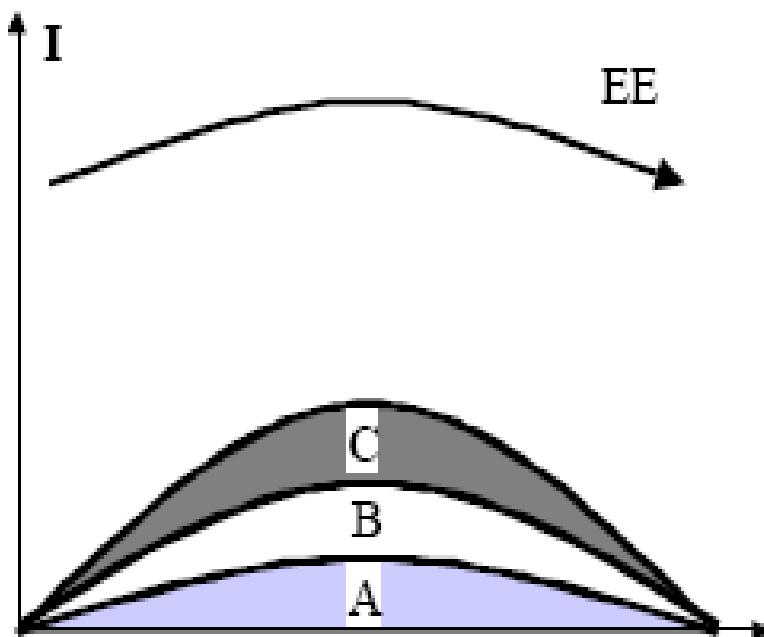


Interconexión
secuencial

Interconexión de las cargas

- Dos métodos

Método
paralelo-complejo



Método
sucesivo-contiguo

