

**SOMOS
PROFES**

**PLANIFICACION
DEL
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

MODULO 1

Autor: Mag. Matias Castaño

2018

Concepto

La planificación es el procedimiento que implica decidir cuáles son los objetivos que pretendemos alcanzar en un período de tiempo futuro, y cuáles serán los pasos operativos que seguiremos para alcanzarlos. En definitiva, planificar es prever el futuro, aprovechando la experiencia del pasado y desde las posibilidades del presente. Visto de esa manera es un puente entre el punto donde nos encontramos y aquel al que pretendemos llegar.



El Diccionario de la Lengua española define el término “planificar” como: “Someter a un plan estudiado cierta actividad o proceso”. El Diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define a la planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

En el ámbito deportivo Sánchez Bañuelos F. (1994) la define como: “El proceso mediante el cual el entrenador responsable de un proyecto mira hacia el futuro, busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad pueden conducir al éxito”. Para Seiru-Lo, F. (1994) es: “La propuesta teórica constituida por la descripción, previsión, organización y diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un cada vez más ajustado proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva”.

Una planificación será eficaz si se basa en hechos e informaciones fehacientes y convenientemente evaluados, y no en estados emocionales o simple expresiones de deseos. Por ello la importancia de la revisión ajustada de lo ya actuado y lo imprescindible del adecuado diagnóstico coyuntural.

Es fundamental que podamos adoptar este precepto, abandonar las emociones y pensar antes de actuar. Es obvio que un entrenador no podrá definir y orientar su accionar para alcanzar determinados objetivos si antes nos los define y sabe claramente cuales son; o si no estipula el tiempo aproximado que utilizará para ello. Además debemos entender que el planeamiento es un proceso permanente, que nunca termina. Todos los planes deben estar sujetos a revisión y enmienda cuando los hechos que se hayan suscitados o las condiciones se hayan modificado asi lo indiquen. Es más, deben

ser revisados periódicamente a la luz de lo arrojado en las evaluaciones y/o procedimientos de control.

■ ¿Por qué la planificación?

Tal vez el motivo principal sea que la planificación abre la posibilidad de orientar y darle finalidad a las acciones. Para Campos Granell y R. Cervera "la planificación del entrenamiento permite orientar la preparación del deportista de acuerdo con una estrategia de construcción progresiva en el tiempo con la finalidad de conseguir el mayor desarrollo posible de la forma deportiva".

Porque nos permite calcular el tiempo, las condiciones y la energía que se utilizarán. Porque redundará en una reducción, al máximo posible, de las actividades fortuitas y los esfuerzos innecesarios o redundantes. Porque facilitará la utilización de los medios de entrenamiento disponibles. Porque reforzará el liderazgo del entrenador permitiéndole enfrentar los problemas con criterio y seguridad.

■ Condiciones propias e imprescindibles de la planificación

- La realización de un análisis de lo actuado precedentemente
- La ejecución de un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia;
- La definición de los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos
- La organización y programación racional de un sistema que integre, relacione y distribuya factores como los principios, los medios y los métodos de entrenamiento, el tiempo de duración de cada ciclo de entrenamiento (periodización)
- La realización de las competencias con un rendimiento óptimo
- La determinación de los medios de controles, ubicando y señalando cómo y cuándo se deben realizar, y efectuando las correcciones necesarias para alcanzar los objetivos
- La evaluación de los resultados finales del proceso

Estamos absolutamente seguros que el entrenador, en conjunto con su grupo de colaboradores, es quién posee las mejores condiciones para aunar todos los recursos humanos y materiales para alcanzar el ansiado rendimiento.

Y es una verdad irrefutable en nuestros tiempos que

El espectacular aumento del rendimiento deportivo observados en los últimos años, es en gran medida el resultado del perfeccionamiento del sistema de la planificación del entrenamiento.

Breve Historia de la Planificación Deportiva

A través de las diferentes épocas la necesidad de alcanzar el rendimiento provocó que deportistas y entrenadores buscarán la sistematización del entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo pensamos que hay tres momentos fundamentales que son verdaderos hitos en el deporte moderno que provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento. Los mismos son los siguientes:

- 1) La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se la reconoce como la de racionalización del entrenamiento y tiene diversos referentes.
- 2) La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte, a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento. Se la reconoce como planificación tradicional, siendo su principal referente L. Matveev.
- 3) La primera manifestación de la globalización del deporte que fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, que modificó los calendarios de competiciones y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la mass media deportiva a partir de la década del 80. Este período se lo reconoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente I.V. Verjoshanski

Etapa de Racionalización del Entrenamiento

Surge prácticamente con el siglo a partir de la necesidad de alcanzar mejores resultados deportivos en los Juegos Olímpicos, - recientemente instaurados -, y en los incipientes campeonatos mundiales de diferentes disciplinas deportivas. Tiene como principales referentes a:

KOTOV (1916)

Propuso por primera vez un entrenamiento continuo y dividido en ciclos. Sin rechazar una cierta especialización, basada en el “Universalismo deportivo”. Dividía al entrenamiento de la siguiente manera:

- Entrenamiento general: destinado a desarrollar órganos respiratorios y musculatura. No tenía plazos
- Entrenamiento preparatorio: destinado a la fuerza y a la resistencia, con un tiempo de 6 a 8 semanas.
- Entrenamiento especial: de 8 semanas dividido en introductorio (4 semanas) y principal (4 semanas o más).

Proponía la formación multideportiva

GORINEVSKY (1922):

Se opone al concepto de universalismo deportivo y de la preparación polideportiva.

Divide en el proceso de entrenamiento la preparación general y la específica, estableciendo además la necesidad de una relación armoniosa entre ambas.

PIHKALA (1930):

Propone los siguientes postulados:

- Ritmo ondulante de la carga. Alterna trabajo y recuperación.
- En un proceso prolongado de entrenamiento, disminuye el volumen y aumenta la intensidad.
- Entrenamiento específico basado sobre una amplia condición física general.

GRANTYN (1939):

Crea una Teoría General del Entrenamiento, con su trabajo “Contenidos y principios generales de la planificación del entrenamiento deportivo”.

-
- Mantiene la conexión entre la especialización deportiva y la formación general y polideportiva.
 - Divide en tres etapas al ciclo anual: principal, preparatoria y transición. No propone plazos cerrados, ya que sostiene que ello depende de la modalidad deportiva.

OZOLIN (1949)

Hace una propuesta de planificación para el Atletismo. Sus puntos más significativos son los siguientes:

- Entrenamiento a largo plazo
- Desarrollo armónico y multilateral
- Ejercicios específicos provocan mayor modificaciones específicas
Adaptación de las etapas al clima
- Etapa preparatoria dividida en Preparación General y Específica (6-7 semanas c/uno)
- Período competitivo dividido en:
 - Competitiva temprana
 - Etapa competitiva
 - Etapa de descarga
 - Etapa de preparación inmediata
 - Etapa conclusiva
 - Competición principal
- Período de transición ACTIVO (5-7 días)
- El calendario de competición define las etapas de entrenamiento.

LETUNOV (1950):

Critica la forma de planificación que por entonces se utilizaban, intentando establecer unas fases de entrenamiento basadas en principios fisiológicos, los cuales variaban con las peculiaridades individuales del deportista.

Aporta un modelo de planificación, supeditado a las etapas que atraviesa el estado de entrenamiento (estado de entrenamiento general y especial, forma deportiva y disminución del nivel).

Etapa de la Planificación Tradicional

La guerra fría, luego de la Segunda Guerra Mundial, entre las grandes potencias, involucró al deporte.

El incremento de los conocimientos aportados por la experiencia práctica, permitió a los técnicos perfeccionar las estructuras de las cargas de trabajo. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento, creando modelos de planificación deportiva que aún hoy se continúan utilizando, es por ello que la denominamos “Tradicional”.

Su principal exponente es L.P. Matveiev, considerado como el padre de la planificación moderna del entrenamiento deportivo. A mediados de la década del 50 desarrolla su teoría de la periodización anual dividida en tres períodos (preparatorio, competitivo y transitorio). Transfiere la Teoría del Síndrome General de Adaptación al proceso de consecución de la Forma Deportiva a través del entrenamiento.

Los aspectos predominantes en su teoría son:

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:
 - a. El calendario de competiciones influye, pero no es el factor más importante.
 - b. 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.
3.) Las leyes biológicas: son la base de la periodización:
 - a. Fundamenta sus métodos en la teoría del síndrome general de adaptación de Seyle.
 - b. Fases de la forma deportiva (desarrollo, conservación, pérdida).
 - c. La planificación debe cumplir y adaptarse a esas etapas.

Matveiev define los siguientes principios sobre los cuales basa su teoría:

1. Unidad de la formación especial y general del deportista:
 - a. La formación general crea y amplía las bases.
 - b. Ninguna de las dos puede eliminarse o sustituirse.
 - c. Amplia interrelación entre ambas. Los medios que se utilizan son diferentes.
 - d. Formación especial reducida. No basta para lograr el desarrollo general del deportista.
 - e. Toda unidad de entrenamiento debe estar relacionada con la
 2. Carácter continuo del proceso de entrenamiento:
 - a. Toda unidad de entrenamiento debe estar relacionada con la anterior.
 - b. Alternancia entre las cargas de trabajo y los intervalos de recuperación.
 3. Aumento progresivo y máximo de los esfuerzos de entrenamiento.
 - a. Aumento constante de los esfuerzos.
 - b. La sobrecarga máxima, de ninguna manera sobrepasa la barrera de las posibilidades de adaptación.
 - c. Cargas de acuerdo a las posibilidades del deportista.
 - d. El volumen y la intensidad son los parámetros de la carga del entrenamiento, siendo inseparables y contrapuestos.
 4. Variación ondulante de las cargas:
 - a. Tres variantes: ondas pequeñas (propias de los microciclos), ondas medias (compuestas de varias ondas pequeñas) y ondas grandes (a lo largo de la temporada).
 - b. Pueden presentarse otros comportamientos, como ser rectilínea-ascendente, escalonada, etc.
 5. División de la temporada en ciclos:
 - a. Los ciclos representan una sucesión de estructuras que se repiten cada cierto tiempo (sesiones, microciclos, etc.)
 - b. Cada estructura es la repetición parcial de la anterior, diferenciándose en algunos de los medios y métodos
-

Los planteamientos desarrollados por Matveiev, que aún se mantienen vigentes, han sido ejes de continuos debates, debido a la transformación del deporte moderno con sus necesidades y exigencias en cuanto a rendimiento. En este sentido podemos mencionar a Portman (1986) y Gambetta (1990) que sostienen que los principios propuestos por Matveiev son aplicables a deportistas principiantes o de mediano rendimiento pero no son los más aptos para el deporte de alto nivel.

Las principales críticas que recibió Matveiev son las siguientes:

- Excesivo trabajo de preparación general
- Desarrollo simultáneo de diferentes capacidades
- Uso rutinario de cargas en períodos prolongados
- Poca importancia del trabajo específico
- Período de forma reducidos

Matveiev contestó admitiendo la necesidad de una continua revisión, puntuizando la necesidad respetar los siguientes principios

Principio de unidad entre la preparación general y especial

Entendía que ambas son igualmente necesarias. Ninguna de ellas se debe eliminar completamente, de lo contrario perjudicará al deportista. Sus contenidos son interdependientes y sostiene una variabilidad en la relación entre ambas, de acuerdo al nivel de preparación del atleta. Así, muestra una crítica a aquellos autores que exageran la exclusividad de la preparación general.

La dinámica de la carga de entrenamiento

Desde la primera etapa del período preparatorio se pueden emplear cargas de tipo competitivo, aunque limitados por el bajo nivel condicional. La dinámica de las cargas varía según el equilibrio de la adaptación de sus parámetros a las fases de desarrollo de los sistemas del organismo, los cuales van variando por el efecto de los entrenamientos.

Pérdida de la forma deportiva

A diferencia de aquellos que opinan que el deportista debe permanecer en alto nivel de forma durante toda la temporada, Matveiev sostiene:

- No se debe confundir entre resultados deportivos elevados y máxima forma. En la búsqueda de un alto nivel de rendimiento mantenido durante una larga temporada, se debe renunciar a obtener máximos logros deportivos.
- El sistema de organización del entrenamiento y el sistema de competición están ligados y poseen similar valor.

Etapa de la Planificación contemporánea

La planificación del entrenamiento deportivo contemporáneo se apoya en:

- § La teoría de los sistemas
- § Las leyes biológicas de la adaptación

Sus principales representantes son: Verjoshanski, Aroseiev, Vorobiew, Tschiene, Navarro, Bondarchuk, Seirul-lo, Viru.

Principios para la organización del entrenamiento

Los principio fundamentales que rigen la preparación son los siguientes:

- 1.- Principio del predominio de la preparación física específica
- 2.- Principio de la especificidad de la carga de entrenamiento
- 3.- Principio de la concentración de cargas de una misma orientación funcional durante un períodos limitado (corto)
- 4.- Principio de la individualización de las cargas
- 5.- Principio de la separación cronológica de cargas no conciliables
- 6.- Principio de asociación de cargas de distinta orientación

AROSEIEV- PENDULO.

Este autor, en 1976, propuso una forma no tradicional de planificación del año de entrenamiento, denominada “Sistema de formación de la preparación especial”, orientado a los deportes de combate.

Este autor propone:

- 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.

Por ello merece especial análisis los siguientes puntos:

1- Diferencias entre la etapa de acumulación y la etapa de realización:

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.

2- 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

Su planteamiento se muestra crítico con los planteamientos tradicionales propuestos por Ozolin y Matveiev (que enfatizan la necesidad de la preparación general). Para este entrenador la base esta representada por la adecuada preparación especializada. Sin embargo, él también sufrió la crítica de sus contemporáneos por sus propuestas extremas.

Las características principales del trabajo propuesto por Vorobiev, podemos resumirlas en:

- 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.
 - · 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).

P. TSCHIENE

ALTAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO.

Utiliza un modelo de adaptación biológica del deportista que se asemeja a la teoría de los sistemas. Sigue el lineamiento propuesto por Vorovieb

Características:

- Una forma ondulatoria de la carga de fases breves (con cambios frecuentes de los aspectos cuantitativos 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).
- Determinación de un sistema controlado de competiciones como procedimiento de intensidad específica para el desarrollo y mantenimiento de la forma.
- Escasa diferencia del volumen de carga entre el preparatorio y el competitivo.
- Utilización de un control riguroso de las capacidades condicionales y funcionales que determinan el valor previsto para el deportista durante la competición.
- Intentar usar durante la preparación modelos de ejecución (ejercicios competitivos), que profundicen y adapten a la propia competición.

VERJOCHANSKI

ENTRENAMIENTO POR BLOQUES.

Este autor entiende que el proceso de entrenamiento está basado en un sistema que comprende los aspectos de programación, organización y control.

Programación: Donde se lleva acabo la determinación de la estrategia, la definición de los contenido y la forma de construir el proceso de entrenamiento.

Organización: realización práctica del programa, teniendo en cuenta las condiciones concretas y las posibilidades reales del deportista.

Control: seguimiento del proceso de entrenamiento en base a criterios establecidos previamente.

Verjochanski entiende que las leyes específicas del proceso de formación de la capacidad de rendimiento deportivo derivan de:

- Los procesos de adaptación a largo plazo
- El organismo del deportista sometido a un trabajo muscular intenso,
- La organización de la aplicación de las cargas de diferente orientación, de su volumen y duración.

Forma en que se desarrolla la programación y organización del proceso de entrenamiento.

a) Conocer la realidad del deporte moderno, caracterizado por:

- Incremento continuo del nivel de resultados.
- Elevación del nivel medio de las competiciones.
- Aumento de los intereses que rodean el alto rendimiento (económicos, sociales, etc.)
- Utilización de cargas de entrenamiento muy elevadas.
- Desarrollo de ciencia y tecnología puestas al servicio del deportista.

b) Concepto metodológico de la preparación:

El empleo de cargas complejas generales – no específicas -, puede provocar cambios negativos a nivel fisiológico.

Además se propone reproducir el modelo de competición en condiciones de entrenamiento, para intensificar el proceso y aumentar la capacidad competitiva.

c) Estrategia general del entrenamiento:

El autor propone utilizar cargas de dirección unilateral, admitiendo la aplicación de cargas multilaterales o globales para deportista jóvenes de menor calificación.

El uso de cargas concentradas en una sola dirección durante ciertas etapas del entrenamiento asegura una perfecta adaptación orgánica.

d) Organización del entrenamiento:

Se aplicarán la carga concentrada tiempo que se considere pertinente (el autor propone periodos relativamente largos – hasta 20 semanas-); deberá tener una clara orientación, según los siguientes principios- divididos en dos fases distintas.

- a) La primera con un gran volumen de preparación específica,
- b) La segunda con un volumen más bajo, pero con cargas específicas más intensas.

Se deben respetar los siguientes principios:

- Cada etapa recibe el nombre de BLOQUE, ambas fases están caracterizadas por el volumen de las cargas concentradas de entrenamiento.
- El volumen aumenta y disminuye más rápidamente que en el modelo tradicional, produciéndose, a continuación un incremento intensivo de la carga de entrenamiento.
- No hay cambios bruscos entre las cargas de entrenamiento y de las de competición, primero se asegura una adaptación funcional para después con cargas no muy intensas, intensificar los procesos fisiológicos.

Cronológicamente la preparación especial condicional, siempre debe preceder a un trabajo profundo de la técnica y de velocidad del ejercicio de competición.

e) Efecto del entrenamiento retardado a largo plazo:

Determina el comportamiento específico de la capacidad de rendimiento, después de la aplicación de cargas elevadas de entrenamiento. Se parte del concepto que cuando mayor sea la disminución de los índices específicos condicionales, tanto mayor será el incremento posterior del rendimiento.

f) El entrenamiento como un sistema cerrado

Este concepto propone llevar un adecuado control de proceso de entrenamiento, efectuando el feedback correspondiente para la aplicación de los nuevos estímulos de entrenamiento.

VARIANTES DEL MODELO DE BLOQUES

MODELO ATR.

Esta propuesta toma su nombre de la clasificación de los mesociclos, hecha por Issurin y Kaverin (1986), distingue tres tipos:

- 1) Acumulación;
- 2) Transformación;
- 3) Realización

Fundamentación

Este modelo se basa en dos puntos fundamentales:

- La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento.
- El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades / objetivos en bloques de entrenamiento especializados

Características

- a) Sencuencialización de mesociclos basados en la superposición de efectos de entrenamiento residuales. El entrenamiento debe comenzar con el desarrollo de las capacidades con mayor efecto residual (aeróbico y fuerza máxima), seguida por una fase de centrada en el desarrollo de las capacidades con efecto residual medio (capacidad anaeróbica y fuerza resistencia), culminando con un mesociclo de realización, utilizando las cargas de menor efecto residual (anaeróbicas alactacidas, competición, etc.).
- b) En su estructura los macrociclos tiene el siguiente orden: 1) acumulación, 2) transformación, 3) realización. Un 40% del trabajo total, asegura la concentración de una determinada orientación de carga, el resto se distribuye en cargas de otra orientación con predominio de las del trabajo anteriormente realizado.
- c) La distribución racional de los macrociclos en el plan anual, dependerá, en él numero y duración de cada uno, de la fase específica dentro de la temporada, de la calificación del deportista y de la especificidad del deporte.

-
- d) Al final de cada mesociclo de realización, el deportista se encuentra en condiciones de alcanzar los mayores registros, por lo tanto es este momento en el que se deben introducir las competencias.

El modelo ATR varía su estructura y contenido en función de:

- 1) El momento de la temporada en que nos encontramos.
 - 2) La calificación del deportista.
 - 3) La especificidad de los deportes.
-

El modelo de bloques de orientación en progresión.

Este modelo propone dividir el macro o la temporada en tantos bloques como factores condicionantes sean necesarios para alcanzar los máximos rendimientos. En cada uno de estos bloques:

- Predominará el trabajo específico sobre la capacidad-objetivo que se pretende desarrollar
- El trabajo específico sobre la capacidad- objetivo tendrá una concentración determinada pero levemente menor que la propuesta por Verjoshanski en su modelo de bloques.
- El efecto de un bloque tenga un efecto residual positivo sobre la estructura del bloque siguiente,

F. Navarro denomina a este tipo de bloques como de planificación de cargas acentuada.

Ejemplo para corredores de resistencia

Mesociclo	Carácter	Micros	Capacidades-Objetivos
1ro.	Prep.. Gral. Básica (6:0)	6 (3 altura)	Resistencia de Base R-Fza. (a partir 3º semana)
2do	Prep.. de Base (3:1, 3:1)	8	% más alto RB1 Además RB2 y R-Fza
3ro	Prep. Especial (2:1, 2:1)	6 (3 altura)	Disminución RB1 Aumento RB2 y R-Fza
4to	Competición	1	

Segundo Macro ciclo

Meso	Carácter	Micros	Capacidades-Objetivos
1ro.	Prep.. Gral. y de Base (3:1; 3:1)	8	RB1 y RB2 RB1, RB2 y R-Fza
2do.	Prep.. Especial (2:1, 2:1)	6	Res. Esp. a la velocidad Fuerza Veloz
3ro.	1º Periodo Competencia	2	Pruebas preparatorias Marca en la prueba
4ta.	2º Periodo Competencia	1	Competencia Principal

BONDARCHUK

MODELO INTEGRADOR

El autor fue el responsable del entrenamiento de la escuela más prestigiosa de lanzadores de martillo soviéticos. Propone, según sus investigaciones, que el proceso de desarrollo de la forma deportiva se alcanza en fase. En la propuesta y en dependencia del tipo de modelo de planificación utilizada y las características del deportista, se encuentran tres fases: desarrollo, mantenimiento y descanso.

- Desarrollo. Esta faz es quizás la más innovadora. Bondarchuk decide su duración con carácter estrictamente individual (plantea una duración de entre 2 a 7-8 meses), considerando el grado de entrenamiento, la edad, los años de entrenamiento y las características individuales del deportista.
- Mantenimiento. Propone periodos de 4 semanas.

Estas dos fases las intercala de manera diferente según las características del deportista.

Su propuesta se basa en las características de adaptación individual del deportista, estimando que se logra en un lapso que va de los dos a siete u ocho meses, de acuerdo con el grado y los años de entrenamiento, la edad y las características del deportista.

De acuerdo a las respuestas adaptativas podremos establecer con exactitud las diferentes etapas competitivas a alcanzar durante la temporada y así alcanzar los mayores logros de rendimiento.

A la hora de planificar una temporada, nos podemos encontrar con una amplia gama de variantes, estando todas ellas supeditadas a las respuestas adaptativas del deportista.

MODELO COGNITIVISTA - SEIRUL-LO

Es un modelo innovador cognitivista (constructivista), de fácil aplicación a los deportes de cooperación-oposición.

Seirul-lo critica al modelo conductista, tan utilizado en los deportes individuales, cuando este quiere emplearse en los deportes de equipo.

Características principales:

1. Se interesa por lo que le pasa al deportista, luego de que este analiza las condiciones externas donde va a competir.
2. Modificando las situaciones del entorno, se estimula al deportista a elaborar nuevos comportamientos.
3. Se logran esquemas motores, aplicables a situaciones variables, evitando los modelos cerrados.
4. La persona está antes que la actividad deportiva:
 - Es más valido para los deportes en que las situaciones de competencia no son estables.
 - Predominan las motivaciones intrínsecas.
 - La relación entrenador-deportista, permite optimizar la persona que compite.
 -

Estructuración del entrenamiento

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.

La orientación de las cargas de entrenamiento está supeditada a la estructura condicional, coordinativa y cognitiva del proceso de entrenamiento.

No se puede plantear un entrenamiento racional de las capacidades condicionales sin tener en cuenta las capacidades coordinativas y cognitivas, ya que estas aparecen en cualquier situación deportiva.

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.

TUDOR BOMPA

PROPIEDADES DE 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.

VIRU

CONCEPCIONES TEÓRICAS DE PLANIFICACIÓN

Propone un modelo basado en la teoría de los sistemas. (especificidad y adaptación biológica)

En el proceso de entrenamiento distingue dos aspectos: la táctica y la estrategia del entrenamiento donde

Táctica de entrenamiento: refiere a las acciones sobre el organismo y las condiciones de realización.

Se desarrolla a través del ejercicio, que permite estas variantes:

- a) Según el N° y localización de los músculos involucrados.
- b) Según el grado de fuerza y potencia producida por la contracción muscular.
- c) Según la amplitud y velocidad del movimiento.
- d) Por el carácter de la contracción.
- e) Por la intensidad y duración de la actividad.
- f) Por la peculiaridad de la coordinación de la actividad muscular.

La forma para desarrollar estos ejercicios puede ser diferente:

Método del ejercicio repetido: la recuperación empleada es lo suficientemente amplia como para poder realizar otra repetición en situaciones de reposo.

1. Método de entrenamiento continuo: sin interrupción, ni cambios de intensidades.
2. Método de entrenamiento intermitente: duración del ejercicio bastante prolongada, pero la intensidad o el carácter puede cambiar.
3. Método de intervalos: la recuperación entre cada ejercicio es insuficiente.
4. Método en circuito: combinación entre los métodos 1, 3 y 4, donde los ejercicios son diversos en su carácter, la intensidad variable y las pausas en función de la orientación.

Estrategia de entrenamiento: incluye todo lo que tiene como resultado el objetivo final de la formación de un deportista de alto nivel. (10-12 años de duración)

Principios que guían la estrategia:

- a) Organizar el entrenamiento teniendo en cuenta las fases sensibles.
- b) Estructura anual relacionada con la plurianual.
- c) Una estructura cíclica permite la adaptación del organismo, durante las fases de recuperación.
- d) Los períodos prolongados de entrenamiento dividirlos en estructuras medias.

-
- e) En deportistas de alto nivel, concentrar los trabajos de una única dirección en bloques concentrados.