



CURSO DE

PREPARADOR FÍSICO DEPORTIVO

CLASE N° 13

Profesor Pablo Pascualini

PLANIFICACIÓN Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.

• CONTENIDO •

-

Concepto de planificación

-

Modelos de Planificación

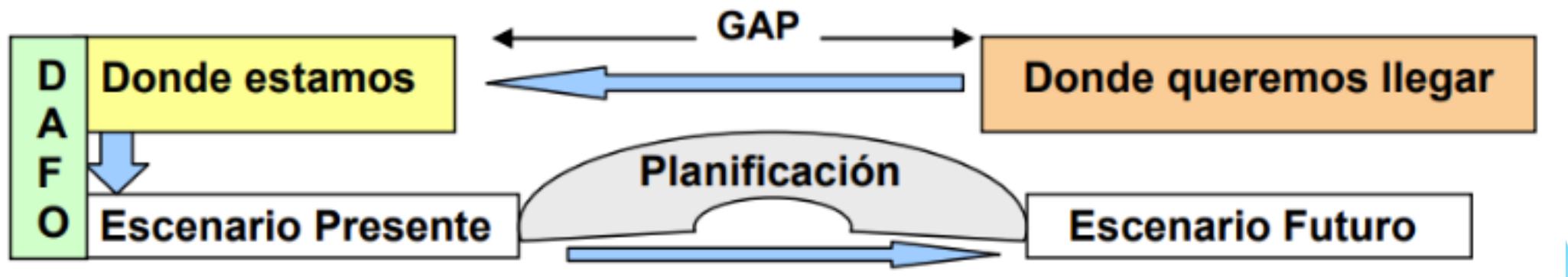
• INTRODUCCIÓN •

A continuación veremos los conceptos vinculados a la planificación abordados por el Dr. Luis Erdociain, que nos darán marco para comprender lo central de esta unidad vinculada a la planificación.

Aquí se reúnen todos los conceptos y conocimientos del curso para ser puestos en juego de forma integral, ordenada y coordinada.

• CONCEPTO DE PLANIFICACIÓN •

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”.

Para estos autores el entrenamiento complejo involucra la alternancia de ejercicios biomecánicamente similares con cargas altas y pliometría, serie por serie, en la misma sesión. Aunque normalmente se encadenan 2 ejercicios, también es viable la realización de un encadenamiento de 3 ejercicios. Si se emplea la alternancia de dos ejercicios se denomina “par complejo”, mientras que si se hace con tres se conoce como “trío complejo” (Ebben & Blackard, 1997a, 1997b, 1998; Fleck & Kontor, 1986; Verkhoshansky, 1986).

El método complejo fue desarrollado por los europeos para combinar los resultados de entrenamiento con cargas pesadas con lo que ellos llamaron “shock training” (“entrenamiento de choque”), que es en definitiva la pliometría (Chu, 1996:4). Ya en 1966, Verkhoshansky recomendaba la combinación de sentadillas y saltos como método interesante para el desarrollo de fuerza explosiva (Verkhoshansky, 1966). Este autor definió el método complejo como una serie de ejercicios realizados en sucesión, uno con grandes cargas y otro con cargas más pequeñas y movidas a gran velocidad, con el objetivo de mejorar la potencia y la velocidad (Fleck & Kontor, 1986).

• CONCEPTO DE
PLANIFICACIÓN •

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, neutralizar 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, así lo indiquen. Es más, deben ser revisados periódicamente a la luz de lo arrojado en las evaluaciones y/o procedimientos de control.

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



El éxito de la planificación está determinado por la capacidad de visualizar el escenario futuro, el estudio diagnóstico previo, el fijar los objetivos y metas correctos, a una correcta ejecución del programa y a un permanente control y evaluación

• ¿POR QUÉ ES NECESARIO PLANIFICAR? •

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.

• ¿POR QUÉ ES NECESARIO PLANIFICAR? •

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 planificación del entrenamiento.

Principios del entrenamiento

En el proceso de planificación del entrenamiento deportivo interactúan diversas leyes. Las mismas son biológicas, pedagógicas, lógicas, etc., y son directa consecuencia de los progresos que día a día aparecen en los conocimientos que tenemos de la fisiología del ejercicio, la metodología del entrenamiento y las diferentes ciencias que estudian este fenómeno. De dichas leyes se han derivado principios -normas, fundamentos, máximas,- de una validez significativa que se deben tener en cuenta para la programación, organización y realización del proceso de entrenamiento.

Existe una saludable corriente para hallar las pautas que permitan la aplicación de la mejor metodología al mejor rendimiento didáctico.

• BREVE HISTORIA DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA •

Desde la antigüedad, 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 última etapa refleja 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 con la consiguiente 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.

• SITUACIÓN ACTUAL DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO •

El deporte y su entorno se han transformado. Las exigencias de mantener altos niveles de rendimiento es un rasgo de la época. Ello obligó a una necesaria transformación de los sistemas de entrenamiento. En el cuadro siguiente se detallan los principales modelos de planificación que se utilizan en la actualidad.

Los rasgos característicos, en la actualidad pueden ser los siguientes:

- a) La necesaria individualización de las cargas de entrenamiento.
- b) La concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en períodos cortos de tiempo, (esto conlleva a la reducción del número de capacidades que se deben entrenar dentro del mesociclo de entrenamiento). Es preciso conocer profundamente el efecto que produce cada tipo de carga sobre el resto de orientaciones que se desarrollan en dicho período.
- c) Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento.
- d) Desarrollo consecutivo de las capacidades, aprovechando el efecto residual de correlativas cargas de trabajo.

• DIAGNOSTICO Y ANÁLISIS •

- Un adecuado proceso de planificación comprende los siguientes pasos:
 - Realizar un análisis de lo actuado precedentemente.
 - Efectuar un diagnóstico del deporte, del o de los deportistas, del medio y de las características en que se realizará la competencia.
 - Fijar los objetivos finales (alcanzar la forma deportiva), y los de los diferentes períodos

• LA SABIDURIA DEL PASADO: ANÁLISIS DE LO ACTUADO •

El análisis de lo actuado constituye el primer paso práctico de la planificación. Dicho análisis debe ser breve y agudamente crítico del macrociclo anterior. Para su realización se tendrá en cuenta las siguientes indicaciones meteorológicas:

- 1.1. Relación entre los objetivos programados y los resultados alcanzados.
- 1.2. Niveles alcanzados (cuantitativamente) en el desarrollo de las cualidades físicas, marcas alcanzadas, niveles de efectividad (goleo), tabla de posiciones, etc
- 1.3. Rango de cumplimiento de las asistencia a los entrenamientos.
- 1.4. Incidencia de los factores perturbadores (falta de instalaciones o material deportivo, dificultades económicas, etc.)
- 1.5. Bajas y retención de jugadores. (Motivos)
- 1.6. Actuación de entrenador principal, cuerpo técnico, profesionales, auxiliares, etc.
- 1.7. Participación, asistencia y colaboración de los dirigentes.

• EL PRESENTE: DIAGNÓSTICO DE LA REALIDAD •

Diagnóstico institucional. Efectuar un ajustado diagnóstico de la realidad es el presupuesto básico en el cual se debe apoyar la planificación. Comprende dos aspectos fundamentales: el análisis de los elementos que poseemos ...y la valoración de los mismos. Esto presupone jerarquizar los factores existentes; y ello nos permitirá regular las exigencias desde las grandes deficiencias a los factores que favorecerán a la obtención del rendimiento.

Las variables a considerar son diferentes y abarcan un amplio espectro, a saber:

Análisis del medio en que se encuentra la institución donde desarrollaremos nuestra actividad.

• EL PRESENTE: DIAGNÓSTICO DE LA REALIDAD •

- # 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, lo más acabado posible, del/los deportista/s involucrados en el proceso de entrenamiento utilizando para ello test deportivos-motrices, de la medicina y la psicología deportiva.
- # Posibilidades de apoyo económico, sponsoreo, becas, etc. que faciliten la dedicación y compromiso de los deportistas y técnicos con el proyecto de trabajo, como asimismo el acceso a la competencia adecuada al nivel deportivo alcanzado.

El diagnóstico inicial basado estrictamente en el análisis de las condiciones coyunturales constituye un requisito esencial para una planificación coherente y un desarrollo eficaz.

• ANÁLISIS DEL DEPORTE Y LA MODALIDAD •

Verjochanski enfatiza la necesidad de que el entrenador conociera profundamente la especialidad que entrenaba. Ello permitirá, con menores márgenes de error, determinar los valores cuantitativos y cualitativos de la carga.

El diagnóstico básico parte de los elementos más simples:

Tiempo oficial de la competencia

Tiempos oficiales de descanso.

Fases de recuperación dentro de la competencia.

Las distancias totales y fraccionadas que recorre el deportista El ritmo e intensidad de las acciones de juego.

La frecuencia de dichas acciones.

Los diferentes roles de los jugadores en los deportes de equipo El sistema de competiciones.

Requerimientos especiales (velocidad de reacción, precisión, valor, etc.)

A partir de esa información el entrenador identificará el/los sistemas energéticos dominantes.

Esto permitirá que el entrenador determine:

- La distribución de los períodos generales o de base y específico. ▪ La determinación de los volúmenes totales y parciales de carga, y la correlativa intensidad de la misma.
- Los métodos y medios de preparación.
- Determinar las pruebas de evaluación y la oportunidad de las mismas.

• ANÁLISIS DEL DEPORTISTA •

Algunos autores piensan que la evaluación inicial o diagnóstica puede asumir un carácter externo al proceso, ya que no pretende modificarlo, sino analizar el punto de partida. Glasser (1981) señaló que ese análisis diagnóstico debe considerarse con el fin de facilitar la concreción de las futuras adaptaciones, permitiendo la aplicación de los principios pedagógicos de accesibilidad e individualización.

A nivel motriz existen numerosas pruebas, test, baterías, etc., para analizar el nivel inicial de los deportistas. Se utiliza como diagnóstico del nivel de presencia actual de las capacidades condicionales.

La intención de que la evaluación sea un elemento educativo recae, a nuestro entender, en el hecho de que producida la evaluación diagnóstica se le dé una información al deportista sobre su estado y condición inicial, aspectos que deberá asumir y la relación consecuente con los objetivos perseguidos. Se pretende que el deportista se identifique con la planificación de su entrenamiento, desarrolle sus mecanismos de motivación y enfrente a objetivos más coherentes, asequibles y, lo que es fundamental, con significado para el deportista.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

Antes de comenzar una sola sesión de entrenamiento, antes de seleccionar el lugar o los medios que vamos a utilizar, es necesario plantearse claramente cuáles son los objetivos que pretendemos obtener.

Los objetivos son aquellos elementos normativos fijados en forma anticipada al proceso de entrenamiento, con el fin de orientar las diferentes acciones que emprenderemos.

Una definición clara de los mismos será la base más sólida para elegir medios, métodos y contenidos, o sea encauzar y facilitar la elaboración del programa de trabajo.

El objetivo puede formularse con diferentes niveles. Desde altos niveles de abstracción, en el largo plazo, hasta aspectos mucho más concretos y operativos. Desde la generalidad del entrenamiento plurianual hasta la minuciosidad de la sesión de trabajo. Para la formulación de objetivos, en un aspecto práctico, es determinante el conocimiento que se posea del deportista (y para ello es necesario que se realice un estudio analítico de datos tanto aptitudinales como competitivos).

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

- 1.- Meta Soñada (a largo plazo): ¿Cuál es tú meta soñada este año? ¿Cuál es la potencialmente posible a largo plazo, si tú superas todas tus limitaciones? - Ganar siempre en Olimpiadas y Mundiales
 - 2.- Meta Soñada (este año): ¿Cuál es tú meta soñada este año? ¿Qué es potencialmente posible si superas tus limitaciones este año?
 - Dos medallas de oro en las Olimpiadas de 1984, 500 m y 1000 m
 - 3.- Metas de ejecución realista (este año): ¿Qué tú sientes que es una meta de ejecución realista que tu puedes alcanzar este año (basado en tu nivel de habilidades presente, en tú potencial de mejoramiento y en tú motivación actual)?
 - Lo mismo que dije, si se da la mejor ejecución.
 - 4.- Meta de autoaceptación:
 - a) ¿Puedes hacer un compromiso de aceptarse a ti mismo y de aprender de la experiencia independientemente de que logres o no tu meta de ejecución este año? - Sí
 - b) Si no alcanzas tu meta de ejecución deseada, ¿hasta qué punto serás todavía capaz de aceptarte a ti mismo como un ser humano digno?
- Autorechazo 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Autoaceptación total completo completa

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

5.- ¿Puedes tú hacer un compromiso de dar tú mejor esfuerzo (dando todo lo que tengas ese día) y estar satisfecho logrando esa única meta? - Sí, esa es la forma en que enfocó la competencia.

6.- Meta psicológica focalizada (este año): ¿Qué sientes tú que es una meta importante para tu foco en este año, en términos de tu preparación psicológica o de tu control mental? Por ejemplo, una meta específica relacionada con la disposición psicológica para el evento, control del foco en el evento, control de la distracción, confianza, desarrollo de la armonía interpersonal.

- Consistencia en el control del foco dentro del evento.
- Minimizar las distracciones y la pérdida de concentración debidas a las condiciones no ideales.
- Desarrollar la habilidad de autocontrolarme en todas las situaciones de la carrera.

META DIARIA:

A) Establece una meta personal para la sesión de entrenamiento de mañana. Escribe aquí una cosa que te gustaría hacer, lograr o intentar con un foco o una intensidad especial.

B) ¿Puedes tú establecer una meta personal antes de ir a cada sesión de entrenamiento este año?

__ A) Ganarle a otros en ejercicios de tiempo en 250, dando yo un handicap (ej. carreras en parejas); en pruebas de aptitud hacer 150 posiciones al banco y 45 empujones.

__ B) Si, puedo establecerme una meta de entrenamiento para cada sesión. 8.- ¿Qué piensas qué tú o los otros pudieran hacer para aumentar las armonía entre los miembros del equipo en este año olímpico?

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

- Cada miembro del equipo puede ayudarse a sí mismo o ayudar a los demás aprendiendo a tolerar a los otros mejor. Tú no debes esperar siempre que los otros te ayuden, así es que ayúdate a ti mismo tolerando a otros" La forma de definirlos generalmente consiste en determinar que aspectos o variables de la actuación deportiva deben desarrollarse en forma prioritaria a través de los diferentes períodos de entrenamiento y, lo que es fundamental en el deporte moderno, referido a las condiciones individuales de cada deportista en particular. En un aspecto concreto se precisará que aspectos de la preparación física, técnica, táctica, psicológica o cognitiva se mejorarán y, si es posible, expresado en forma cuantitativa, delimitada y específica. Recordemos sus características fundamentales:

Específicos; medibles; atractivos; realistas y expresando en qué tiempo se alcanzarán.
El objetivo final: la forma deportiva.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

El entrenamiento deportivo se proyecta con el objetivo de obtener la forma deportiva. La forma deportiva la podemos definir como una unidad armónica de todos los componentes de la preparación del deportista, es decir, la preparación física, técnico - táctica, psicológica y teórica.

Es establecer de una manera efectiva la adecuada articulación de todos los aspectos que inciden en el rendimiento deportivo.

La misma consiste en: lograr la disposición óptima del deportista para la consecución de los logros deportivos que se adquieren en cada nuevo escalón del perfeccionamiento deportivo.

Desde el punto de vista externo, el rendimiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición - claramente objetivada -, durante la competición en el deporte o disciplina escogida.

El nivel de rendimiento deportivo es, por consiguiente, la valoración cuantitativa de la forma deportiva (que es relativa y de duración inestable).

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

El efecto de la carga, en forma progresiva y sistemática, es un factor determinante para que el deportista llegue a obtener un nivel de forma deportiva. Es por eso que a este proceso le son inherentes toda una serie de cambios fisiológicos, bioquímicos, coordinativos, cognitivos y psicológicos que, dan por resultado la forma deportiva, que se manifiesta desde el punto de vista externo.

Por tanto el estado de forma deportiva se alcanza sobre la base de la existencia de todos estos componentes, como resultante integral de un proceso biológico vinculado estrechamente a la orientación y desarrollo de un trabajo dirigido, desde el punto de vista pedagógico, que permite un aumento de las posibilidades funcionales del organismo, de las capacidades motrices, de la asimilación de los elementos técnicos y tácticos del deporte, formación de hábitos, etc., lo que constituye una unidad de todos los aspectos y la correspondiente correlación armónica de los mismos.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

El efecto de la carga, en forma progresiva y sistemática, es un factor determinante para que el deportista llegue a obtener un nivel de forma deportiva. Es por eso que a este proceso le son inherentes toda una serie de cambios fisiológicos, bioquímicos, coordinativos, cognitivos y psicológicos que, dan por resultado la forma deportiva, que se manifiesta desde el punto de vista externo.

Por tanto el estado de forma deportiva se alcanza sobre la base de la existencia de todos estos componentes, como resultante integral de un proceso biológico vinculado estrechamente a la orientación y desarrollo de un trabajo dirigido, desde el punto de vista pedagógico, que permite un aumento de las posibilidades funcionales del organismo, de las capacidades motrices, de la asimilación de los elementos técnicos y tácticos del deporte, formación de hábitos, etc., lo que constituye una unidad de todos los aspectos y la correspondiente correlación armónica de los mismos.

O sea, que por muy desarrolladas que estén las capacidades motrices del deportista y por muy perfectos que sean la técnica y la táctica, ese deportista no podrá alcanzar elevados resultados en competiciones importantes, si no posee un alto nivel funcional de su organismo, si no está preparado para ellas psicológicamente, si no posee perseverancia, tenacidad y otras cualidades volitivas necesarias. Y eso mismo se refiere a los demás aspectos de la forma deportiva, con la particularidad de que ésta no se caracteriza sólo por la existencia de unos u otros componentes, sino también por una integración e interrelación armónica entre ellos. Por ejemplo, las diversas capacidades motoras del deportista (fuerza, rapidez, resistencia, etc.), deben aparecer precisamente en una correlación tal que dé respuesta a los requerimientos específicos de esa disciplina deportiva.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

A la vez, debe estar asegurado el acoplamiento eficaz entre estas capacidades y la de las destrezas y habilidades motoras en una combinación tal que el deportista sea capaz de manifestar al máximo sus posibilidades de rendimiento. Vale señalar que en la medida que se logra el perfeccionamiento deportivo variará el estado de forma deportivo logrado; en cada escalón de ese proceso será diferente, tanto en el aspecto cualitativo como en el cuantitativo.

La forma deportiva no se adquiere ni se alcanza por sí sola, es producto de un proceso complejo de actividades, guiadas por una planificación en la que intervienen diversos factores que inciden en su desarrollo. Desde el punto de vista práctico para evaluar el logro de los objetivos de competición propuestos se debe responder a las siguientes preguntas: ¿Se lograron las marcas previstas?

¿Se lograron en el momento programado?

Si ambas respuestas son contestadas afirmativamente: se ha alcanzado el éxito. En caso contrario de que una o ambas se hayan contestado negativamente será necesario continuar el análisis en los diferentes niveles que propone el cuadro siguiente:

Fases del desarrollo de la forma deportiva.

Todo el conjunto de las investigaciones **DEFINICIÓN DE OBJETIVOS** práctica acumuladas, hasta el momento, acerca de la forma deportiva, atestiguan que el proceso de su desarrollo tiene carácter de fases. El cambio consecutivo de las mismas es: la adquisición, el mantenimiento (de una estabilidad relativa) y la pérdida temporal de la forma deportiva. La primera fase es la de formación y mejoramiento de los elementos básicos de los cuales surge la forma deportiva, que concluye su estructura inicial como un sistema integrado de los diferentes componentes. Podemos pensar que se acumula, en primer lugar, el material de construcción con el cual será levantado el edificio de la forma deportiva, y en donde se pondrán y reforzarán sus cimientos.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

Dicho esto con otras palabras, se asegura la elevación del nivel general de las posibilidades del organismo, el desarrollo multifacético de las cualidades físicas y volitivas, la formación y reestructuración de las habilidades motoras que fueran necesarias. El nivel de los logros alcanzados por la forma deportiva dependerá, en primer lugar, de la calidad del trabajo realizado en esta primera fase.

La segunda fase se caracteriza por una estabilidad relativa de la forma deportiva como una estructura que asegura el presupuesto óptima para la aparición y manifestación del rendimiento deportivos. Es inconcebible pensar en esta fase en una reestructuración trascendental de los diferentes componentes, ya que esto representaría la pérdida de la forma deportiva. Además, en este período de su mantenimiento tiene lugar el perfeccionamiento concurrente del cual inmediatamente dependerá el éxito deportivo.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

Por ello los resultados crecen, pero con los límites de las posibilidades admitidas por la regularización de la conservación de la forma deportiva. En esta fase son prácticamente inevitables variaciones en los resultados deportivos. Ellas se explican, por la regulación racional que se realiza en la programación operativa del deportista en las etapas de entrenamiento y participación en competiciones de distintas clases (cambios de las orientaciones por parte del entrenador hacia las competencias en relación de su importancia), por las periódicas variaciones del estado funcional del organismo y por la influencia de factores externos (condiciones meteorológicas, particularidades de las instalaciones deportivas, etc.), que muchas veces asumen la forma de factores perturbadores. Tales variaciones en los resultados no se considerarán índices de la pérdida de la forma deportiva si, claro está, su empeoramiento no se convierte en una tendencia estable.

Atendiendo a la peculiaridad del entrenamiento y la competencia se crearán diferentes estructuras en relación a los diversos tipos de implementación que se establezca en la dinámica de obtención de los resultados deportivos. Este reflejará los distintos procedimientos de mantenimiento de la forma deportiva.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

La periodización del entrenamiento deportivo. Es uno de los aspectos de la planificación, quizás uno de los fundamentales. Periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de períodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista y de la obtención de la forma deportiva.

En este proceso se producirán variaciones lógicas que afectarán todos los elementos de la estructura y el entrenamiento deportivo, éstas inciden en la orientación, los medios, los métodos, la correlación entre la preparación general y especial, la dinámica de las cargas y los diferentes componentes de la preparación del deportista (física, técnica, táctica, psicológica y teórica).

El entrenamiento se estructura en períodos por dos razones fundamentales:

- 1- El deportista no puede mantener por mucho tiempo la forma deportiva, a causa de las limitaciones biológicas.
- 2- Los cambios periódicos de la estructura y contenido del entrenamiento son una condición necesaria del perfeccionamiento deportivo para poder alcanzar un nuevo y superior escalón en el desarrollo de los deportistas. La forma deportiva está estrechamente relacionada con los períodos del entrenamiento, ya que a través de éstos tiene lugar su proceso de desarrollo, mediante la alternación sucesiva de sus tres fases: desarrollo, mantenimiento (estabilización relativa) y pérdida temporal.

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

El esquema orientador que aparece a continuación refleja esta relación, pero esto no quiere decir que sean iguales, se equiparen y se cumpla estrictamente así, por cuanto la forma deportiva como hemos señalado constituye los momentos sucesivos de un proceso biológico y los períodos del entrenamiento son intervalos consecutivos de un proceso pedagógico.

Como se observa aparecen tres períodos: preparatorio, competitivo y transitorio. A través de éstos se debe lograr el desarrollo óptimo de cada uno de los componentes de la preparación del deportista; ninguno se podrá ignorar, periodizar uno más que otro por necesidades del momento, dejar de cumplir tareas, etc. por la afectación que sufriría el rendimiento inmediato del deportista, y se violarían de esta manera principios pedagógicos y del entrenamiento, como por ejemplo los de:

- Principio de la Continuidad del proceso de entrenamiento.
- Principio de la Ciclicidad del entrenamiento.
- Principio del Aumento progresivo y sistemático de las cargas. - Principio de Optimización entre carga y recuperación
- Principio del Carácter ondulatorio de las cargas.
- Principio de la Unidad de la preparación general y especial .

• DEFINICIÓN DE OBJETIVOS •

La planificación necesariamente debe tomar en cuenta dos aspectos fundamentales: el sustento BIOLOGICO Y EL PEDAGOGICO, en las diferentes fases de periodización, organización, realización y control del entrenamiento deportivo.

- Los Periodos del Entrenamiento.
- Los períodos tienen diferentes particularidades.
 - ❖ Por las características del deporte,
 - ❖ Por la estructura del plan general que se adopte,
 - ❖ Por el calendario de competencias,
 - ❖ Por el nivel de preparación alcanzado,
 - ❖ Por los años de entrenamiento de los deportistas,
 - ❖ Por cuestiones de organización.

Hablábamos anteriormente de períodos lógicos. Y ello será cuando en la estructuración de los mismos respetemos sus objetivos fundamentales y polaricemos sus contenidos en ese sentido.

La corriente de planificación tradicional propone la siguiente periodización:

PERÍODO PREPARATORIO.

PERÍODO PREPARATORIO GENERAL.

OBJETIVO: Crear las condiciones físicas, técnicas y psicológicas básicas que sean el fundamento sólido en el que se apoyará el resto de la preparación.

MEDIOS: Ejercicios de preparación física y fundamentos técnicos generales que se caracterizan por un volumen alto y un nivel de intensidad promedio menor.

Por su importancia debe ocupar como mínimo el 1/3 del entrenamiento total (aproximadamente 4 meses si usamos un macrociclo único y 2 meses si utilizamos 2 macrociclos).

PERIODO PREPARATORIO ESPECIFICO

OBJETIVO: Crear las condiciones específicas que permitan alcanzar el mejor rendimiento en las futuras competiciones.

Armonizar los diferentes aspectos de la preparación para ir alcanzando el estado de forma deportiva hacia el final del período.

MEDIOS: Ejercicios de competición de preparación física y técnico tácticos que caracterizarán por una intensidad creciente hasta alcanzar un nivel similar al de la competencia o mayor, disminuyendo el volumen relativo total. Competencias de control que permitan conocer los niveles alcanzados en la preparación como asimismo la actitud psicológica frente a la competición.

PERÍODO COMPETITIVO.

OBJETIVO: Alcanzar y estabilizar el rendimiento deportivo óptimo de cara a las competiciones. Educar a los jóvenes para alcanzar el máximo rendimiento en las competencias más importantes o en momentos relevantes de la misma.

MEDIOS: La competencia misma. Especialmente el análisis objetivo de la misma (allí el deportista aparece tal cual es), prescindiendo - hasta donde sea posible - de influencias exitistas o derrotistas.

Para evitar una reducción del rendimiento es conveniente seguir utilizando en las prácticas ejercicios de competición.

Se debe regular la intensidad de los ejercicios alternándola con ejercicios y medios de recuperación.

El entrenador analizará si incluirá ejercicios para incentivar aún el desarrollo, para lograr el mantenimiento de los niveles alcanzados o aquellos que favorezcan la recuperación.

PERIODO DE TRANSICION

OBJETIVO: Alcanzar la completa recuperación física y psíquica del deportista.

MEDIOS: Ejercicios y deportes que posibiliten el descanso activo. Rehabilitación de lesiones deportivas.

Escenarios que posibiliten la recuperación (playa, montaña, etc.)

Debe ser corta (nunca más de 4 semanas)

Se disminuirá decididamente el volumen y la intensidad.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La organización del entrenamiento comprende la organización de los grandes ciclos o macroestructura (megaciclos, temporadas y macrociclos), la mesoestructura (mesociclos), y la microestructura (comprendida de los microciclos, jornadas y sesiones de trabajo)

ESTRUCTURA

SESIÓN

ES LA PROGRAMACIÓN DEL TRABAJO DEL DÍA, UN DÍA PUEDE TENER MÁS DE UNA SESIÓN

MICROCICLO

NORMALMENTE ATIENDE A LA SEMANA DE TRABAJO

MESOCICLO

CORRESPONDE A LA COMPOSICIÓN DE UN MES O MÁS DE TRABAJO, SON "PAQUETES DE MICROCICLOS"

MACROCICLO

ES LA PLANIFICACIÓN DEL AÑO O TEMPORADA COMPLETA DE PLANIFICACIÓN

MACROESTRUCTURA.

MEGACICLO: Proceso deportivo de muchos años. Puede abarcar prácticamente la vida deportiva del atleta. Comprende a las etapas de: Entrenamiento de base
Entrenamiento de perfeccionamiento

Entrenamiento de alto rendimiento

Entrenamiento de la longevidad deportiva

CICLO DE VARIOS AÑOS: Está referido a la organización del entrenamiento en periodos de 2 ó 4 años (Por ejemplo el que transcurre entre dos mundiales, panamericanos o juegos olímpicos)

MACROCICLOS: Comprensivos de periodos anuales, semestrales o menores, que incluyen a los mesociclos y microciclos.

• CARACTERÍSTICAS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. •

Uno de los aspectos fundamentales de la dirección del proceso de entrenamiento deportivo lo constituye la planificación del mismo. Varios autores plantean que la planificación es un método. Por ejemplo Harre la define como "...un método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento." Nosotros concebimos a la planificación como un sistema; donde tienen relevancia, de forma muy interrelacionada, todos los factores determinantes para la consecución de los objetivos deportivos. La planificación es la que integra, relaciona y distribuye factores como los medios y métodos de entrenamiento, el tiempo de duración de cada micro y macroestructura (periodización); ubica los controles, señalando cómo y cuándo se deben realizar; etc.

Si estos factores señalados no se integran y no se distribuyen adecuadamente, el sistema se rompe y con esto se pierde el posible éxito deportivo. Literalmente la planificación significa: "estudio y análisis que se hacen para llegar a determinar las normas a seguir para alcanzar los objetivos". Si el proceso del entrenamiento deportivo lo consideramos como una empresa, tendremos que la base de su dirección, su punto de partida, será la planificación del entrenamiento.

Sabemos que la periodización del entrenamiento se refiere a la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en períodos lógicos de tiempo, es decir, que en este proceso se va a operar toda una serie de variaciones periódicas que de un modo u otro afectarán toda la estructura y los contenidos del mismo. Esta periodización es parte integrante de la planificación del entrenamiento.

En la actualidad sólo es posible llevar a cabo una planificación correcta, si ésta científicamente fundamentada, y se ajusta a las particularidades individuales de los deportistas.

Al entrenador le corresponde el papel fundamental de hacer la síntesis de los conocimientos teóricos y los niveles superiores de lo planificado con la cotidianidad práctica de las actividades.

Para responder a esta exigencia, el entrenador debe saber planificar y dirigir el proceso de entrenamiento, ya que la misma, cuando se orienta hacia un objetivo bien definido, favorece considerablemente al logro de resultados más altos.

La elaboración de un plan de entrenamiento debe incluir la aplicación práctica de los principios pedagógicos y de los que rigen los procesos de adaptación, las experiencias y conocimientos más actualizados sobre la estructuración y desarrollo del entrenamiento y el logro del rendimiento.

Un plan óptimo de dirección representa por sí misma un documento complejo y sólo se puede concretar realmente cuando cada deportista y entrenador van a planificar el entrenamiento con un carácter rigurosamente individual, teniendo en consideración los resultados de continuas evaluaciones de los niveles alcanzados y de las correlativas programaciones, ... y procurando no olvidarse nunca de la necesidad de ser creativos para superar las limitaciones coyunturales.

TIPOS DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento tiene como base una estructura establecida donde el entrenador es consciente de los objetivos parciales que tiene para alcanzar en un determinado período, de los motivos por los cuales le da mas importancia a la realización de una tarea que a otra, del por qué él plantea determinada intensidad en las cargas, de las razones por las que aplica diferentes métodos y medios, etcétera.

PLANIFICACION TRADICIONAL

Los principios fundamentales sostenidos por Matveev son los siguientes: - Unidad entre la formación especial y general del deportista - Carácter continuo del proceso de entrenamiento (combinando carga y recuperación)

- Desarrollo complejo de muchas capacidades al mismo tiempo - Aumento progresivo y máximo de los esfuerzos del entrenamiento - Variación ondulatoria de la carga

- División de la temporada en ciclos

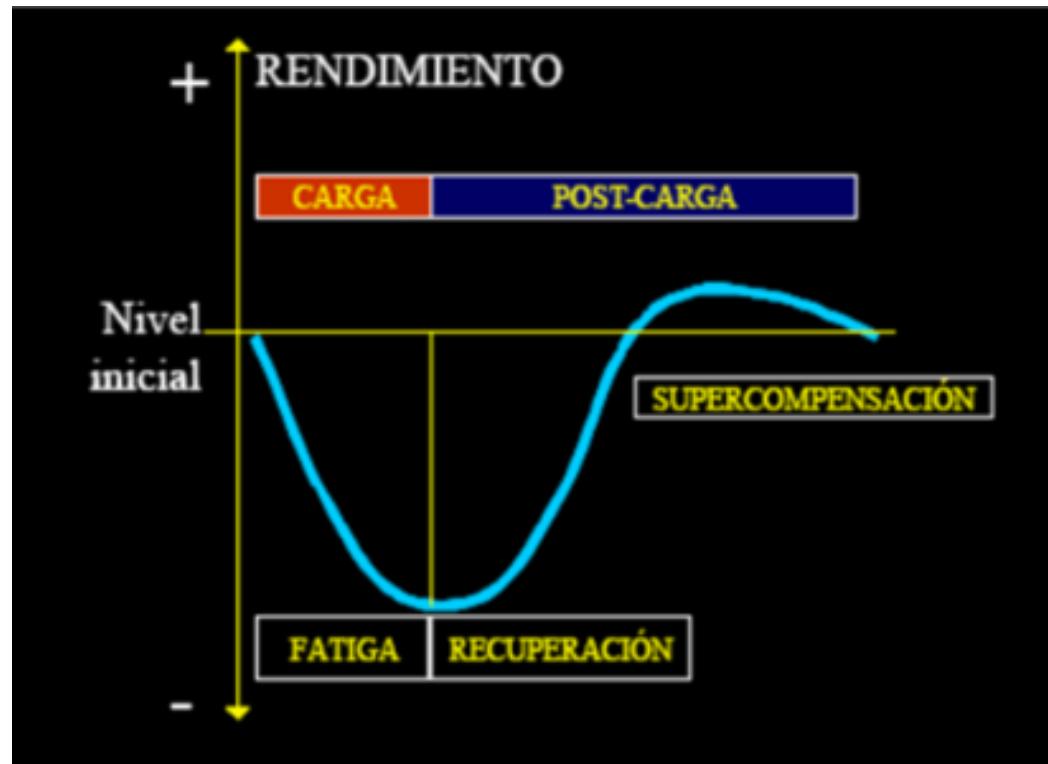
- El periodo de preparación se divide en fases de preparación general y específica

- El período competitivo se divide en fases de competición temprana, principales y finales.

Se aplica el concepto de cargas regulares. Se desarrollan varias cualidades a la vez. El rendimiento sigue la línea de la carga 19

PLANIFICACION CONTEMPORANEA

- La individualización de la carga de entrenamiento
- Concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en períodos cortos de tiempo
- Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos (aprovechando efecto residual)
- Incremento del trabajo específico en el contenido total del entrenamiento El criterio utilizado es el de cargas concentradas. El bloque de carga específica es muy significativa (en volumen o intensidad). Por ello el rendimiento cae y luego se produce la supercompensación.



PLANES DE ENTRENAMIENTO

Según su carácter, los planes de entrenamiento se definen por una estructura básica que, de acuerdo con el período que abarquen, se diferencian entre sí en múltiples aspectos.

Las formas básicas más esenciales son:

- a) Los planes de entrenamiento individual
- b) Los de entrenamiento en grupos o de equipo.

Los tipos de planes más importantes son:

- a) Plan prospectivo a largo plazo.
- b) Plan cuatrienal o mega plan.
- c) Plan del macrociclo (anual, semestral o menor)
- d) Plan del mesociclo
- e) Plan del microciclo y las sesiones(más ejecutivo y operativo).

PLANES DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

Se elaboran como planes anuales u operativos (para semanas de entrenamiento, mesociclos o macrociclos), también se da el caso de elaboración de estos planes con prospectivas o de varios años. Están adaptados a los objetivos, tareas y características individuales de cada uno de los deportistas.

Guía para la confección del plan de entrenamiento individual.

- # El plan individual debe estar iniciado con los datos generales que identifican al atleta, nombre y apellidos, escolaridad, tiempo en la práctica deportiva, edad, etcétera, y los objetivos a alcanzar.
- # El plan individual, muy especialmente el de los jóvenes, debe estar confeccionado de forma tal que contemple los estudios del deportista, así como sus períodos de exámenes.
- # Este programa de entrenamiento debe contener, desarrollado individualmente, el conjunto de actividades a ejecutar durante los períodos y ciclos en las distintas preparaciones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas. Es necesario que la preparación física se dosifique por capacidades motoras y combinaciones de éstas (resistencia a la fuerza, fuerza rápida, velocidad-resistencia, etc.).

PLANES DE ENTRENAMIENTO EN GRUPO O DE EQUIPOS

Se elaboran fundamentalmente para equipos (deportes de conjunto, remo, relevos, etc.). Se complementan con los planes de entrenamiento individual para los deportistas que entran para altos rendimientos (Algunos autores piensan que es la sumatoria armónica de las planificaciones individuales). En la etapa de joven talento o en las divisiones inferiores, por lo general, se entrena en grupos, (aún en los deportes individuales), sin embargo nunca debemos olvidar el respeto por uno de los principios fundamentales del entrenamiento: el de individualización. (Ver apartado 11.- Entrenamiento Deportivo: Deportes de Equipos)

PLAN DE ENTRENAMIENTO PROSPECTIVO O A LARGO PLAZO

El plan prospectivo se confecciona para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de sus años de preparación. Este plan determina, por años, las tareas y los medios de preparación, como asimismo los lineamientos en relación con el volumen y la intensidad de las cargas.

El objetivo principal de este plan es definir parámetros generales para la preparación del deportista desde el nivel de las exigencias actuales hasta el ansiado alto rendimiento.

La edad para el comienzo de la especialización deportiva, el tiempo necesario para la obtención de altos resultados competitivos y el mantenimiento de estos resultados, son los puntos de partida fundamentales para la elaboración de estos planes.

PLAN CUATRIENAL O MEGAPLANES

Comprende un ciclo de cuatro años. La base de este plan es el calendario deportivo (generalmente olímpico o de mundiales) mediante el cual se deben determinar las tareas para cada año, distribuir los medios de entrenamiento, la dinámica en las cargas de entrenamiento y competencia y la periodización de cada ciclo.

En este plan se deben detallar los aspectos siguientes:

- 1- Objetivos principales.
- 2- Los ciclos de preparación (macros anuales y semestrales, - o menores -).
- 3- Calendario de las competencias principales y la correspondiente dinámica de la forma deportiva.
- 4- La dirección y las tareas principales a seguir y cumplir en las diferentes etapas.
- 5- La dinámica de los elementos principales del proceso de entrenamiento y de recuperación, cantidad de sesiones de entrenamiento, relación del volumen y la intensidad, etcétera.
- 6- La oportunidad y el carácter de los controles de los entrenamientos.
- 7- La dinámica del rendimiento deportivo.

PLAN DEL MACROCICLO (ANUAL, SEMESTRAL O MENOR)

Este es otro de los documentos importantes de la planificación. El plan anual de entrenamiento representa una parte del plan prospectivo. También se compone para cada deportista, para cada grupo de deportistas de preparación más o menos igual; y todos los aspectos de la planificación prospectiva se mantienen. En cambio, existe una significativa diferencia: que los planes se concretan en base del estado real de la preparación del deportista. Se puede observar en el Plan Anual algunas variantes en cuanto a su composición.

Variante 1 El año calendario comprende un macrociclo grande de entrenamiento y se divide en tres períodos: preparatorio hasta ocho meses de duración, competitivo hasta tres meses y transitorio hasta un mes. Esta variante se utiliza durante la preparación de los jóvenes deportistas. Lo importante a tener en cuenta es prolongar el período preparatorio para asegurar una sólida preparación física y técnica.

También es utilizada esta variante en los deportes de resistencia, durante su preparación para competencias importantes.

PLANES DE ENTRENAMIENTO

Variante 2 Se divide en dos macrociclos. Cada ciclo tiene sus períodos de preparación, competitivos y de transición. Es importante constatar que en el primer ciclo el volumen de la carga es más alto que en el segundo, y la intensidad es a la inversa, o sea, menor en el primer ciclo y mayor en el segundo. Esta variante se utiliza ampliamente en deportes que tienen dos períodos de competencias concretas.

La ventaja principal de la planificación de dos ciclos consiste facilitar la preparación de los deportistas, la cual se alcanza y perfecciona por medio de la participación en numerosas competencias a lo largo del año. Además de esto los resultados alcanzados en las competencias permiten controlar mejor la marcha del proceso de entrenamiento.

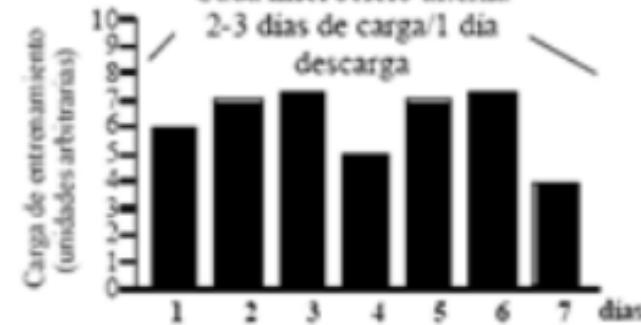
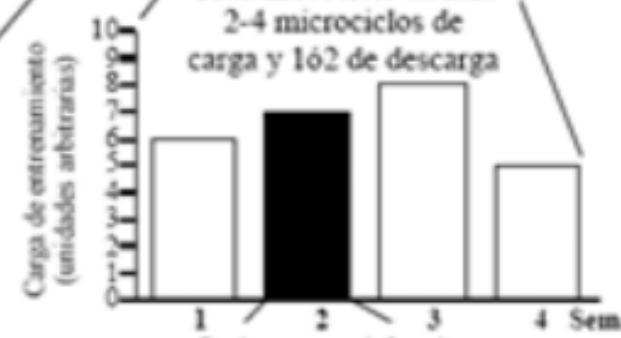
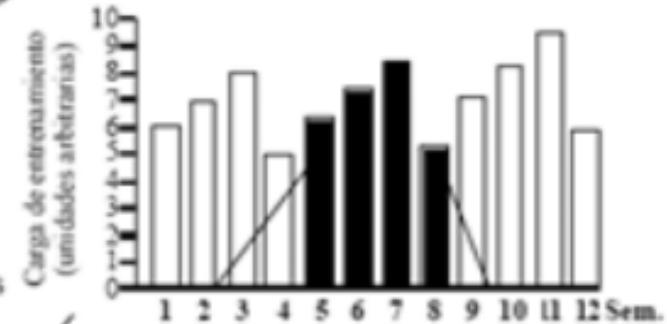
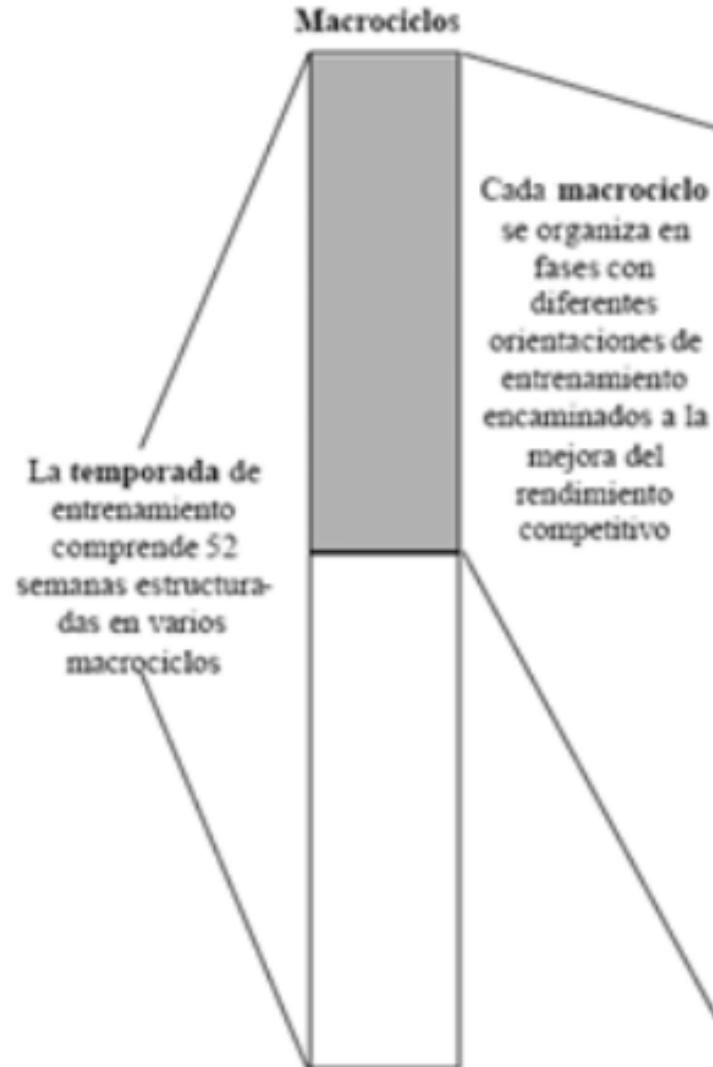
Es necesario tener en cuenta que en esta variante (dos ciclos) es más alto el nivel emocional que alcanzan los deportistas en dos períodos de competencias. Se utilizan en deportistas de nivel y elevada calificación (especialmente de la categoría juveniles y mayores).

Variante 3 Se utiliza en deportistas que han alcanzado resultados próximos a los máximos y que ya han tenido períodos grandes de preparación en su trayectoria deportiva.

La particularidad de esta variante es la participación en muchas competencias durante todo el año con períodos de entrenamientos que se orientan al aseguramiento de la más alta capacidad de trabajo, al desarrollo de algunas capacidades motrices y con el descanso activo entre las competencias.

En esta variante no aparecen exactamente manifiestas las etapas y sólo observamos el cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento durante todo el año, determinado fundamentalmente por la participación en numerosas competencias y las necesidades actuales del deportista (que pueden ser de pequeña elevación en los niveles de desarrollo, de mantenimiento y/o de descarga o recuperación).

PLANES DE ENTRENAMIENTO



PLAN ANUAL (Tareas fundamentales)

Si bien ya lo hemos señalado previamente debemos recordar que en la confección de todo plan anual de entrenamiento se deben considerar también los siguientes aspectos:

- a) Breve características del deportista.
- b) Breve reseña del ciclo anterior (incluye resultados de las competencias y los tests realizados).
- c) Objetivos y tareas del año.
- d) Calendario de competencias.
- e) Carácter cíclico de la preparación.
- f) Distribución de las cargas de entrenamiento.
- g) Contenido de la preparación.
- h) Los controles y el carácter de los mismos

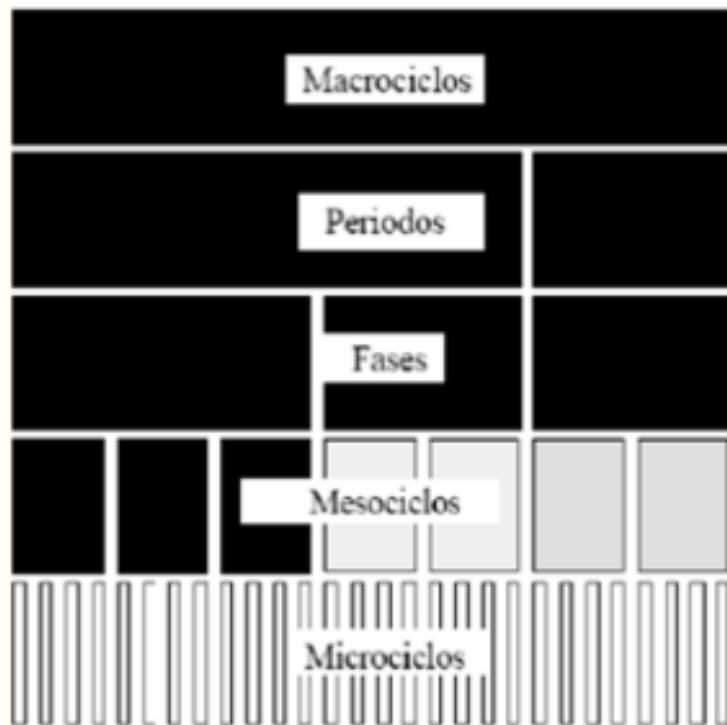
MESOESTRUCTURA

Está referida a las estructuras medias, denominadas genéricamente mesociclos. Podemos apreciar significativas diferencias según el sistema adoptado, a saber:

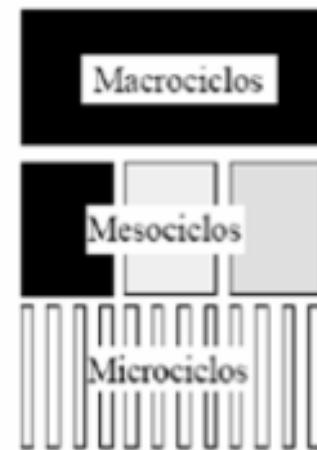
- ❖ Sistema tradicional
- ❖ Sistema moderno

Estructura de planificación

Planificación clásica



Planificación contemporánea



SISTEMA TRADICIONAL

TIPO TAREAS CONTENIDO

Introductorio Formación general Volumen creciente Intensidad baja Básico Desarrollo y Perfeccionamiento Volumen e Intensidad altos

Control Armonización entre las dife- Reducción carga rentes preparaciones Recuperac. activa

Competición Preparación para el rendimiento Carga competitiva

Prep. Directa Desarrollo o mantenimiento Según las a Comp. necesidades

Frente a este modelo que podemos llamar tradicional o convencional surge un sistema, que podríamos denominar moderno. El mismo se sustenta en las

nuevas concepciones del entrenamiento deportivo, que expresamos a continuación:

1. Se abandona la concepción de entrenar muchas cualidades simultáneamente, buscando concentrar los efectos del entrenamiento.

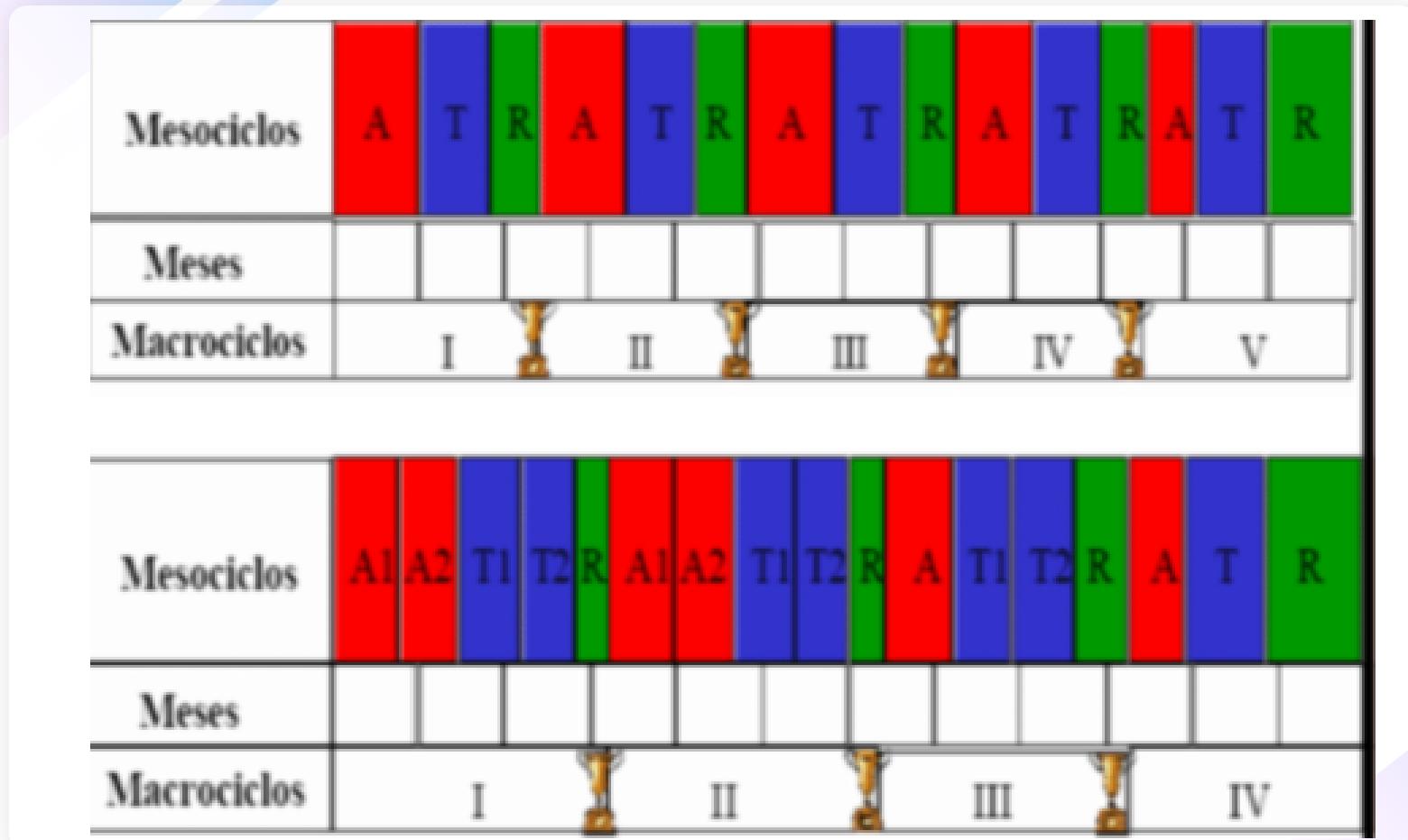
SISTEMA TRADICIONAL

2. Los mesociclos, como unidad estructural del entrenamiento, deben tener la duración suficiente para permitir los cambios morfológicos, energéticos y coordinativos. Generalmente duran de 14 a 28 días.
3. El entrenamiento consecutivo de acumulación-transformación-realización, aparece como la mejor forma para obtener una concentración más elevada de carga de entrenamiento
4. La motivación se facilita en virtud de la variación en la orientación del entrenamiento
5. La evaluación se facilita porque el número de las capacidades se restringe a una, o la sumo dos, aumentando la eficacia del control

Sistema moderno

El sistema moderno permite diversas estructuras de integración e interacción de cargas, como un ejemplo de ello veremos la estructura de Acumulación-Transformación-Realización (ATR)

SISTEMA TRADICIONAL



Concentración
de contenidos

Mesociclos

Acumulación	Transformación	Realización
Resistencia básica	Resistencia específica	Resistencia Competitiva
Fuerza básica	Fuerza específica	Capacidades de velocidad
Técnica básica	Técnica específica	Técnica Competitiva

MODELOS DE PLANIFICACION

Visión del deporte a través de las características del deporte

Modelo Tradicional

Modelo Concentrado

Cargas Regulares

Cargas Concentradas

Progresión
(Revi – Scheuman)

ATR
(Navarro)

Visión del deporte a través de las características del deportista

Modelo Deportes Individuales

Modelo Deportes Colectivos

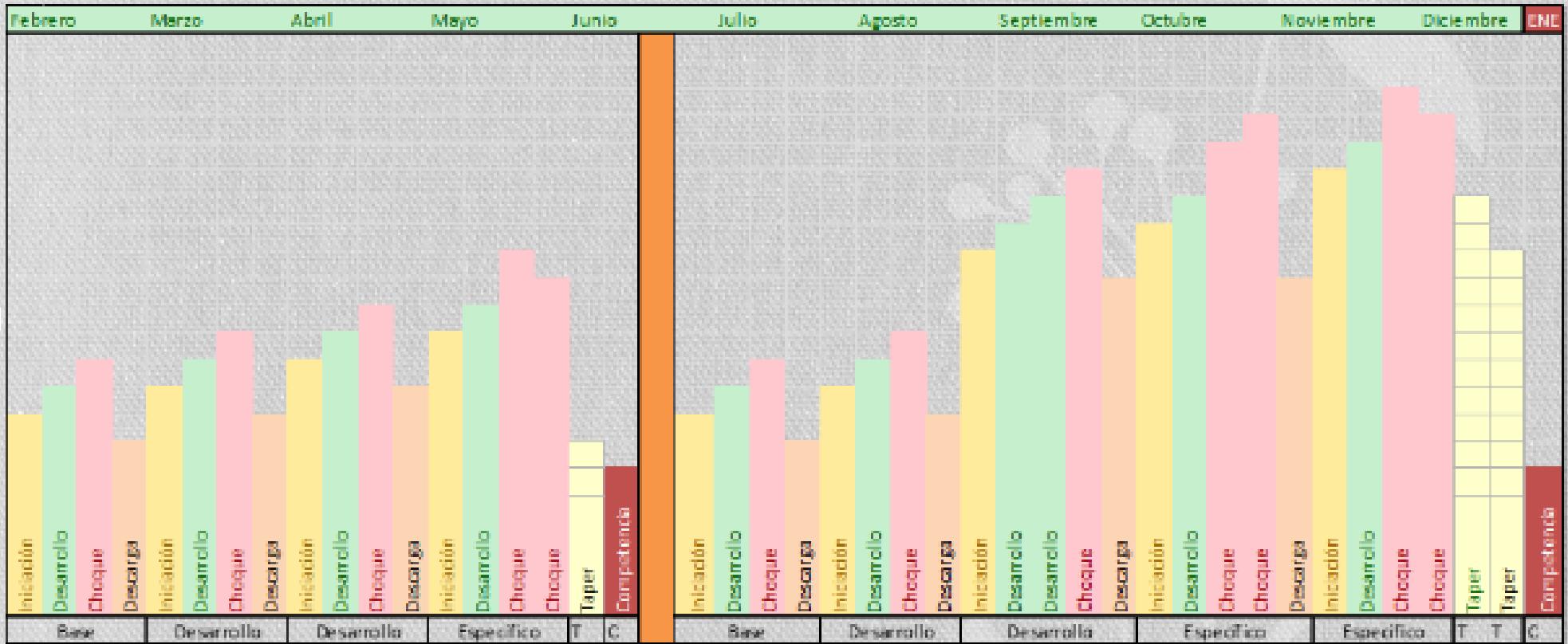
Integrador
(Bondarchiuk)

Cognitivo
(Seirul-lo)

Micros y Mesociclos

Aumento Progresivo del Volumen

Aumento Progresivo del Volumen de Intensidad



Diseño Estándar de Estructuras Menores

	Mesociclo de Base				Mesociclo de Desarrollo				Mesociclo Específico				Mesociclo de Taper				Micro Competitivo	
	Micro de Iniciación	Micro de Desarrollo	Micro de Choque	Micro de Descarga	Micro de Iniciación	Micro de Desarrollo	Micro de Choque	Micro de Descarga	Micro de Iniciación	Micro de Desarrollo	Micro de Choque	Micro de Descarga	Micro de Iniciación	Micro de Desarrollo	Micro de Choque	Micro de Descarga	Micro Competitivo	
Z0	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Z1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Z2		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Z3			x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x			
Z4				x				x			x	x	x	x	x			
Z5	25	20	15	x	25	20	15	x	25	20	15	x	25	20	15	10		
	Intensidad Baja				Intensidad Creciente				Intensidad Máxima				Intensidad Decreciente					
	Volumen Básico				Volumen Creadiente				Volumen Máximo				Volumen Decreadiente					

SISTEMA TRADICIONAL

PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

Si bien hemos abordado en esta guía el concepto de planificación a largo plazo, no debemos dejar de abordar la perspectiva más utilizada en la actualidad que es la guía de Balyi (2008) que ha sido adaptada por diversos entrenadores del mundo

LTDM-Fases del modelo de desarrollo del deportista a largo plazo (Balyi Istvan. 2006)

Masculino	Fundamentos			Aprender a Entrenar		Entrenar para Entrenar				Entrenar para Competir		Entrenar para Ganar			
Edad	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Femenino	Funda_mentos		Aprender a Entrenar		Entrenar para Entrenar				Entrenar para Competir		Entrenar para Ganar				



IdaClass

• MUCHAS GRACIAS •



IdaClass