



CURSO DE

PREPARADOR FÍSICO DEPORTIVO

CLASE N° 15

Profesor Pablo Pascualini

PLANIFICACIÓN Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO.

• CONTENIDO •

- Taller de planificación

• INTRODUCCIÓN •

En esta clase pondremos en juego en un formato taller (lo que significa que la participación es esencialmente del estudiante), aquellos contenidos vistos durante el curso.

Para ello es necesario que cada uno/a se coloque en el rol del entrenador, preparador físico, o función deportiva que requiera su club, sea real o inventada.

Recomiendo vincularse desde la preparación física para poder poner en juego los contenidos vistos.

Se espera que lleguen al día sábado a las 18hs con algunos de estos puntos o todos resueltos para poder interactuar en la clase. Cuanto más avancen mas los enriquecerá la devolución de la misma.

Esta guía tiene ejercitaciones pero no requiere entrega, sino que será trabajada en clase con sus respuestas, pueden compartir pantalla con sus trabajos si así lo desean.

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE
RESPONDIENDO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

1) DESCRIBA EL GRUPO, EQUIPO O PERSONA QUE ENTRENARÁ, CON LOS SIGUIENTES DATOS

- a) Edades aproximadas
- b) Paradigma (Formación y desarrollo, Alto Rendimiento, deporte Master).

PROPUESTAS

FORMACIÓN Y
DESARROLLO

RENDIMIENTO

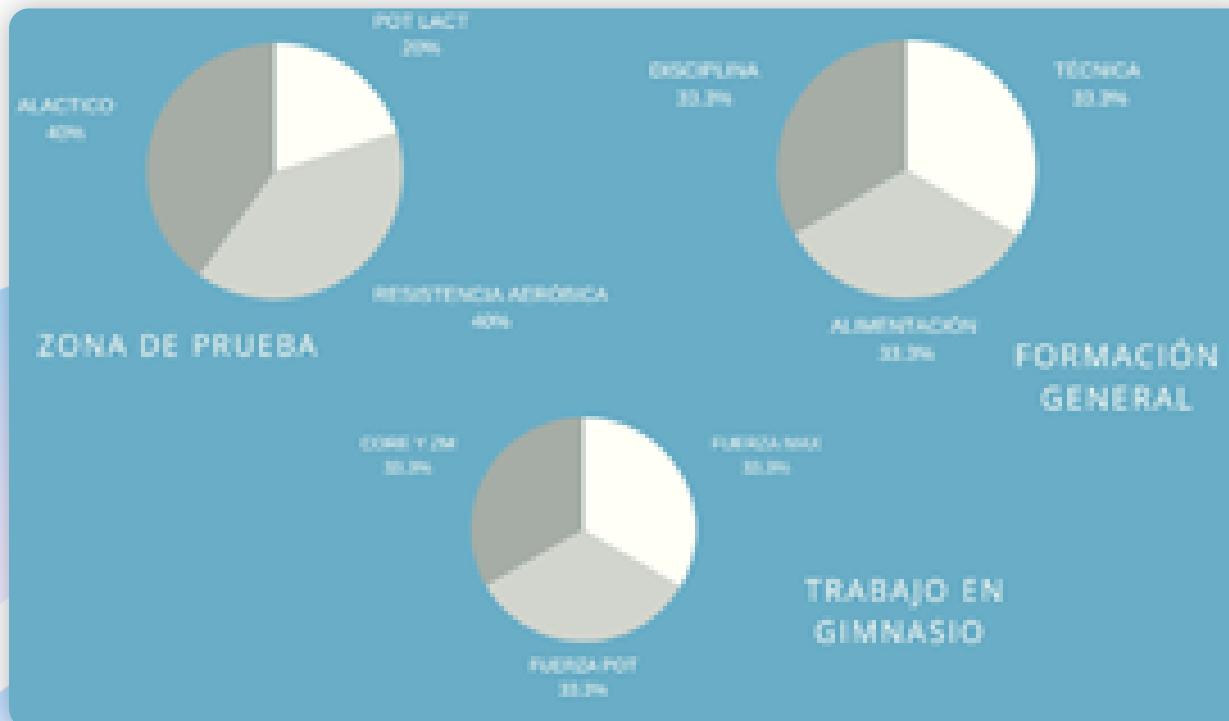
DEPORTE MASTER

- c) Duración del macrociclo

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

2) ¿CUÁLES SON LOS REQUERIMIENTOS MAS IMPORTANTES A ENTRENAR DE SU DISCIPLINA PRUEBA O DEPORTE?

ANALISIS DE LA PRUEBA



• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

EJEMPLOS DE ANALISIS

2.1 Mencione los objetivos a cumplir en la temporada

3) MENCIONE CUÁLES SON LAS ZONAS DE TRABAJO CENTRALES A TRABAJAR EN SU DISCIPLINA PRUEBA O DEPORTE, EN LA RESISTENCIA Y EN LA FUERZA (POR EJEMPLO POTENCIA AERÓBICA Y FUERZA POTENCIA)

4) DESCRIBA LAS DIFICULTADES ECONÓMICAS, DE INFRAESTRUCTURA Y DE LOGÍSTICA QUE IDENTIFICA QUE NO LE PERMITEN DESARROLLAR CON EFICIENCIA LOS PUNTOS ANTERIORES

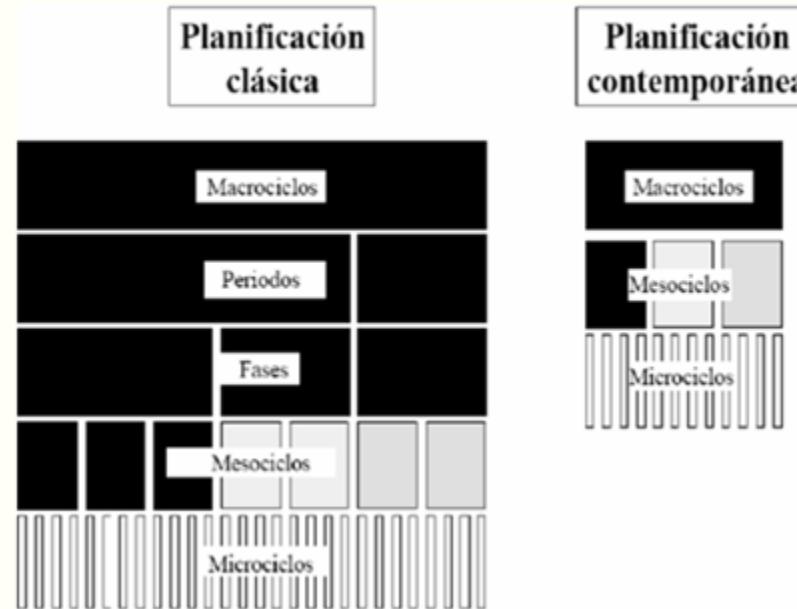
5) EN BASE A LA SIGUIENTE INFORMACIÓN, SELECCIONE CUÁL ESTRUCTURA DE MÉTODO ELIGIRÁ PARA SU PLANIFICACIÓN

• MESOESTRUCTURA •

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

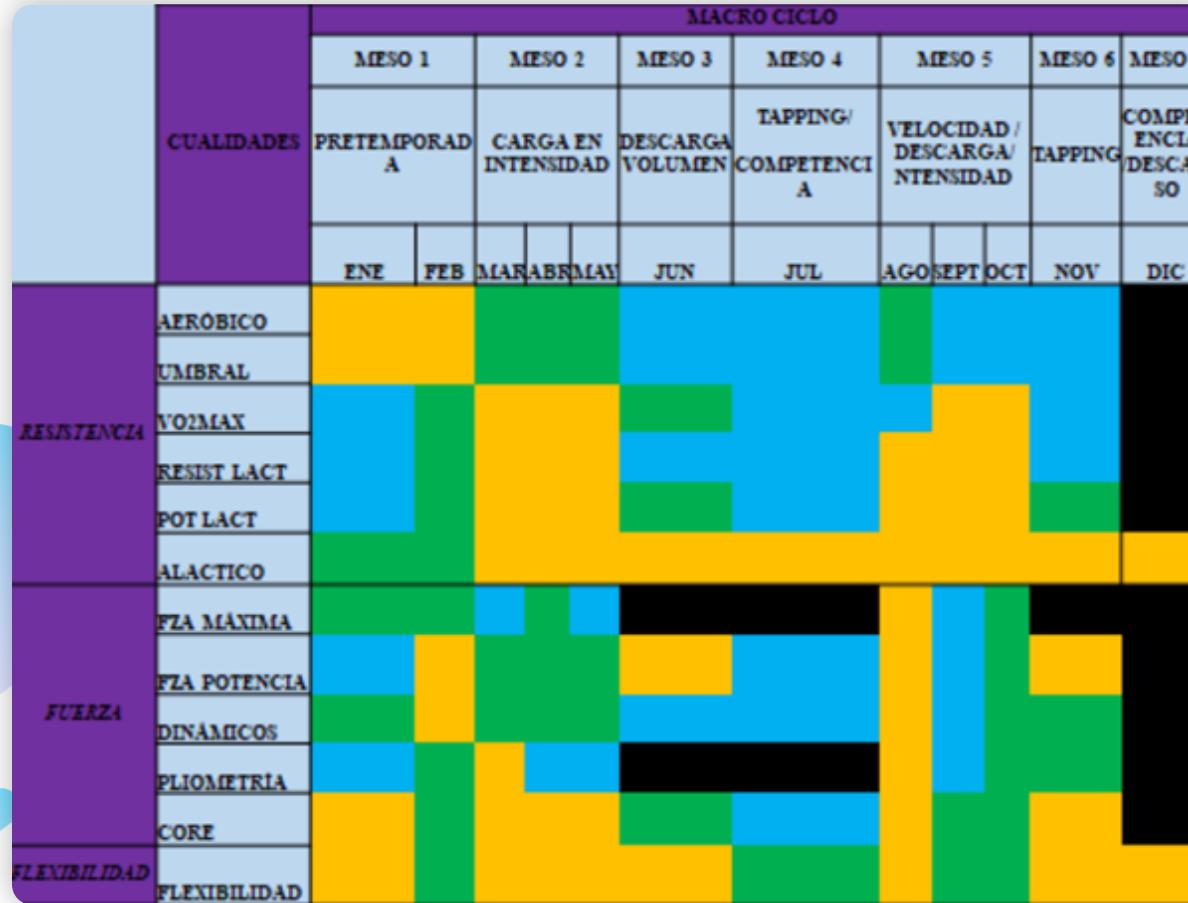
- Sistema tradicional
- Sistema moderno

ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN



• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

6) EN BASE A LO RESPONDIDO EN EL PUNTO 1 Y 2, DIAGRAme UN CUADRO DE DOBLE ENTRADA SIMILAR A ESTE PERO CON LOS MESOCICLOS QUE USTED ELIGE PARA SU DEPORTE



• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

7) HACER ESTE MISMO CUADRO EN UN EXCEL O EN WORD Y COLOCAR EN LA PARTE EN LA QUE EN ESTE CUADRO HAY COLORES, LOS NÚMEROS 1, 2 O 3 EN BASE A LA IMPORTANCIA DE ESA CUALIDAD EN LA SEMANA. 1) POCO 2) BASTANTE 3) MUCHO

8) TENIENDO EN CUENTA EL SIGUIENTE CUADRO REALIZAR UN EJEMPLO DE UN MICROCICLO COMPUESTO POR AL MENOS 3 SESIONES. OBSERVE LOS EJEMPLOS POSTERIORES AL CUADRO

• 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

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

EJEMPLO DE MICROCICLO Y SESIONES

DIA 1
ALÁCTICO
AERÓBICO

DIA 2
ALÁCTICO
LÁCTICO
AERÓBICO

DIA 3
ALÁCTICO
VOZ
TÉCNICO O ASISTIDO

CONSTRUCCIÓN DE LA SEMANA CELOCIDAD

DIA 4
ALÁCTICO
LÁCTICO
AERÓBICO

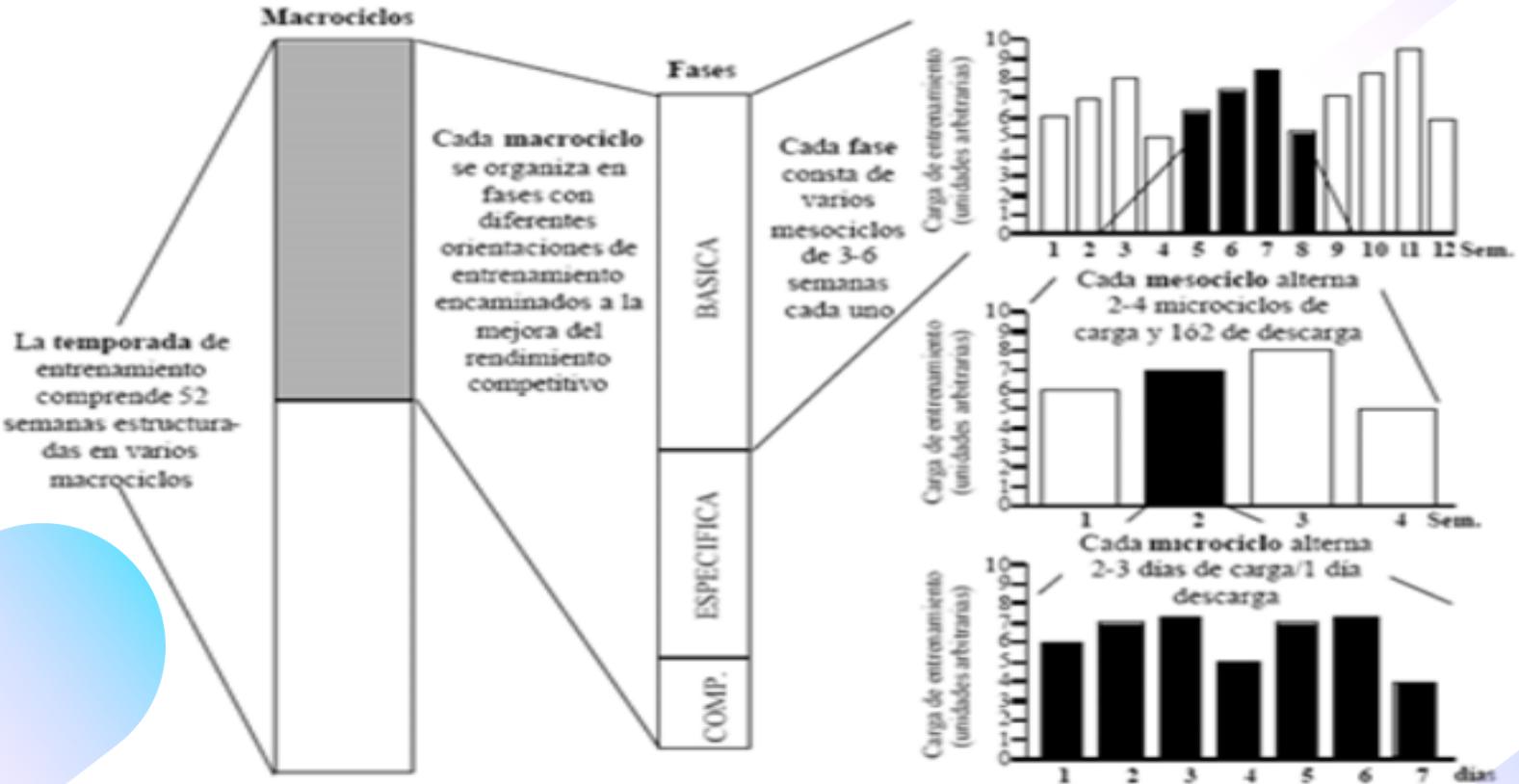
• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

8.1) EN BASE AL CUADRO ANTERIOR QUE MUESTRA UN MICROCICLO DE 4 SESIONES, REALIZAR LO MISMO NOMINANDO CUALES SON LAS CUALIDADES QUE TRABAJARÁ EN CADA UNA

9) ARMADO DE SERIES Y COMBINACIÓN DE CARGAS. LEA LAS SIGUIENTES DESCRIPCIONES Y AVANCE EN LA RESOLUCIÓN DEL PUNTO 9.1

En relación al armado de series y combinación de cargas podemos mencionar que existen algunas reglas básicas para el desarrollo de estos ítems con éxito. Entre ellas, una de las más conocidas es el proceso de carga+descarga que promueve la supercompensación. Una de las estructuras más conocidas, es la de 3x1, que significa tres días de aumento de la carga por uno de descarga, como pueden ver en el gráfico a continuación.

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.



• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

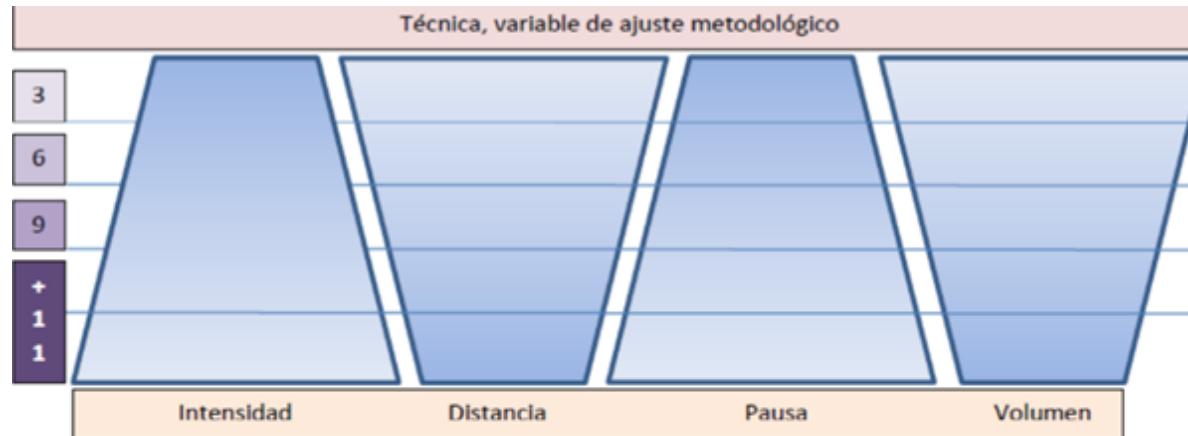
Este tipo de estructuras, a su vez se pueden utilizar al interno de un microciclo (en la semana), al interno de un mesociclo (en la estructura de un mes o meses) y en el macrociclo (mirando la temporada completa).

Una cuestión importante a tener en cuenta es que esta carga y descarga se puede dar en relación a diversos componentes de la carga, tanto sea el volumen o la intensidad por ejemplo.

En relación a la combinación de cargas vale destacar que cada zona de entrenamiento, tal como hemos visto en los módulos de fuerza y/o resistencia tiene un tipo de recuperación, por tanto también un tiempo de recuperación entre sesiones.

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

FORMACIÓN DE SERIES



Tal como se puede observar a mayor intensidad, menor distancia, mayor pausa y menor volumen y lo mismo en todos sus aspectos contrarios en la parte superior.

Como se trata de un ejemplo de un deporte de resistencia, por eso se mide en distancia, sino el indicador podría ser peso o tiempo.

Lo que se observa a la izquierda es un indicador aproximado del comportamiento del lactato, en relación a los milimoles. De esto vale destacar, que siempre habrá lactato en sangre, pero los milimoles aumentan e impiden la continuidad del ejercicio, cuando la intensidad es tan elevada y la pausa es tan baja que no permite la recuperación y/o remoción.

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

A modo de recordatorio observaremos la recuperación entre sesiones en el caso de la resistencia:

RELACIÓN ZONAS CLÁSICAS CON VISIÓN NUMERADA DE LAS ZONAS

Zona	Contenido	Intensidad	FC	Lactato	SEE BORG	Recup/entre/ sesión	Est x Micro
0	Aeróbico Muy bajo / Básico	Elemental	Menos 150	Menos 3	LEVE	no corresponde	Hasta 12
1	Aeróbico Bajo y Alto	Media	150 a 160	3	ALGO DURO	12 A 24HS	Hasta 6
2	Umbral Anaeróbico	Alta	160 a 170	6	DURO	24 HS	Hasta 5
3	VO2Max/ Potencia Aeróbica	Muy Alta	170 a 180	9	MUY DURO	36 A 48HS	Hasta 3
4	Potencia/Resist Anaeróbica	Máxima	180 a 190	11	EXTREMO	48 A 72HS	Hasta 3
5	Velocidad Extrema/Aláctico	Extrema	Mas de 190	no corresponde	DIVERSO	24HS	Hasta 6

*El presente cuadro está formulado en base a referencia al documento de Comisión Técnica YOG Bs As 2018

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

En relación a la fuerza pueden tomar en cuenta lo que popularizaron (Fleck y Kraemer, 1996), basándose en los principios de periodización clásica de Matveiev.

FLECK-KRAEMER	Hipertrofia	Fuerza	Fuerza Explosiva	Peaking	Descanso Activo
Series	3-4	3-5	3-5	1-3	Otra Actividad
Repeticiones	8-20	2-6	2-3	1-3	
Volumen	Alto	Medio-alto	Bajo	Muy bajo	
Intensidad	Bajo	Alto	Alto	Muy bajo	

En relación a lo mencionado en los diferentes enfoques de fuerza, resistencia y con diversos objetivos, dejamos a continuación algunas sugerencias lineales en relación a la combinación de cargas con un deporte de tiempo y marca.

- REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

COMBINACIÓN EN UN MISMO DÍA

- Recomiendo no tocar zonas similares el mismo día por la probabilidad de sobre carga a cargas poco específicas.

NO DEBEMOS ENTONCES HACER EN UN MISMO DÍA:

- Vo2max+Pot o Rsis Láct
- Pot + Resist Láct
- Vo2max+Umbral

SI ES POSIBLE REALIZAR POR EJEMPLO LAS SIGUIENTES COMBINACIONES:

- Aeróbico+Aláctico+Potencia o Resistencia Láctacida
- Umbral + Aeróbico
- Aláctico+Vo2+Aeróbico.

- REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

9.1) CON LA INFORMACIÓN RECOLECTADA ARME UN DIAGRAMA DE SESIONES, A CONTINUACIÓN DEJAMOS UN EJEMPLO DE SESIONES AERÓBICAS, RECOMENDAMOS QUE ARME UNA DE ESTE TIPO Y UNA VINCULADA A LA FUERZA, RECUERDE QUE SI SU DEPORTE ES DE EQUIPO LOS EJERCICIOS PROPUESTOS POR USTED PUEDEN SER INTERMITENTES.

MODELO SEMANA STANDARD VELOCIDAD			
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
400 suaves 4x100 en 2'inc 6x12,5 en 2' 15x100 en 1'45 inc	400 suaves 8x50 prog en 1'inc 6x12,5 en 2' 6X50 en 5' inc	8x100 en 1'50 2x8x12,5 en 2' 2(4')x4x100 en 2' inc	8x100 medley 4x25 fuerte de arriba 3x100 en 7' de arriba 800 suaves 300pp 200 suaves
500pp 300 suaves	2x800 manop 500pp 300 suaves	8x100pp con 40" 300 suaves	
2900mts aprox	3200 mts aprox	2700mts aprox	2900mts aprox

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

Para el armado de estas series intervaladas utilcé la siguiente guía de cálculo

ZONA DE TRABAJO	PORCENTAJE	RECUPERACIÓN CALC /PASADA	DURACIÓN TOTAL
AERÓBICO	60-70%	10 -30%	Más de 30'
UMBRAL ANAERÓBICO	75-80%	15-20%	20 a 30'
VO2MAX	80-85%	50%	7' a 10'
RESISTENCIA LÁCTICA	90-93% 1'15 a 2'30 aprox	3 a 7'	400 a 600mts de nado De carga total x bloque
POTENCIA LÁCTICA	94-96% de 15" a 1'15	3 a 5'	300 a 500mts de nado de carga total x bloque
ALÁCTICO	100% de 0 a	1 a 2'	4 a 8 repeticiones

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

Para armar las series de fuerza pueden tener en cuenta el siguiente cuadro

ZONA	SERIES	REP	INTENSIDAD	RECUPERACIÓN	OBJETIVO
FUERZA RESISTENCIA	4 O MÁS	15 O MÁS	30 A 50%	LA MENOR POSIBLE, PREFERENTEMENTE EN FORMA DE CIRCUITO	ADAPTACIÓN TENDINOSA APRENDIZAJE TÉCNICO ADAPTACIÓN INICIAL
FUERZA POTENCIA	1 A 4	1 A 6	MAYOR AL 70%	COMPLETA MÁS DE 3'	AUMENTO DE VELOCIDAD AUMENTO DE FUERZA FUERZA APLICADA
FUERZA MÁXIMA	1 A 4	1 A 4	90 A 100%	COMPLETA MÁS DE 3'	ESTRUCTURA PARA LA POTENCIA AUMENTO DE LA FUERZA TOTAL
FUERZA HIPERTROFIA	MÁS DE 3	CERCANO AL MÁXIMO	50 A 70%	1 A 2'	AUMENTO DE MASA MUSCULAR AUMENTO DE LA FUERZA

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

Por ejemplo:

Ejemplos: Para un deportista que levanta 100kg en press plano

Fuerza máxima:

Series progresivas sin gran numero de rep para lograr adaptación al peso

1 serie de 8 rep con 60k

1 serie de 6 rep con 75k

1 serie de 4 rep con 85k (OBJETIVO)

3 series de 1 rep con 95kg (OBJETIVO)

• REALICE UN DIAGNÓSTICO DE SU DEPORTE RESPONDiendo LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

A CONTINUACIÓN PUEDEN VER ALGUNOS EJEMPLOS DE EJERCICIOS INTERMITENTES PARA COLOCAR EN LA SESIÓN. EJEMPLOS PRÁCTICOS:

FÚTBOL: 4 BLOQUES DE 10 MIN DE 30X30" AL 100% DE LA VAM

EN CANCHA 1ER Y 3ER BLOQUE 30" SOBRE IDA 2DO Y 4TO SOBRE IDA Y VUELTA

HANDBALL: 4 BLOQUES DE 8 MIN DE 20"X20" 1ER Y 3ER BLOQUE AL 110% DE LA VAM/ 2DO Y 4TO BLOQUE CON PELOTA DRIBLING

BOXEO: INTERMITENTE NEUROMUSCULAR , 4 BLOQUES DE 20X10" , 1ER Y 3ER BLOQUE DESPLAZAMIENTO EN EL RING CON PASOS HABITUALES Y MOVIMIENTOS DE ESQUIVE, 2DO Y 4TO BLOQUE GOLPEANDO BOLSA.

RECUERDE CON TODA LA INFORMACIÓN PROVISTA A PARTIR DEL PUNTO 9, RESOLVER EL PUNTO 9.1. MENCIONE A QUÉ MESOCICLO CORRESPONDE EL MICRO DE EJEMPLO QUE ELIGIÓ REALIZAR.

10) REVISE SI LOS OBJETIVOS, EL ANÁLISIS DEL DEPORTE, LA PLANIFICACIÓN MACRO, MESO, MICRO Y LAS SESIONES COINCIDEN.



IdaClass

• MUCHAS GRACIAS •



IdaClass