

CURSO PREPARACIÓN FÍSICA

Tema: Planificación

Lic. Pablo Pascualini



IdaClass

PLANIFICACIÓN

Podría definirse como un proceso de acciones, pensadas y ordenadas en función de cumplir un objetivo.

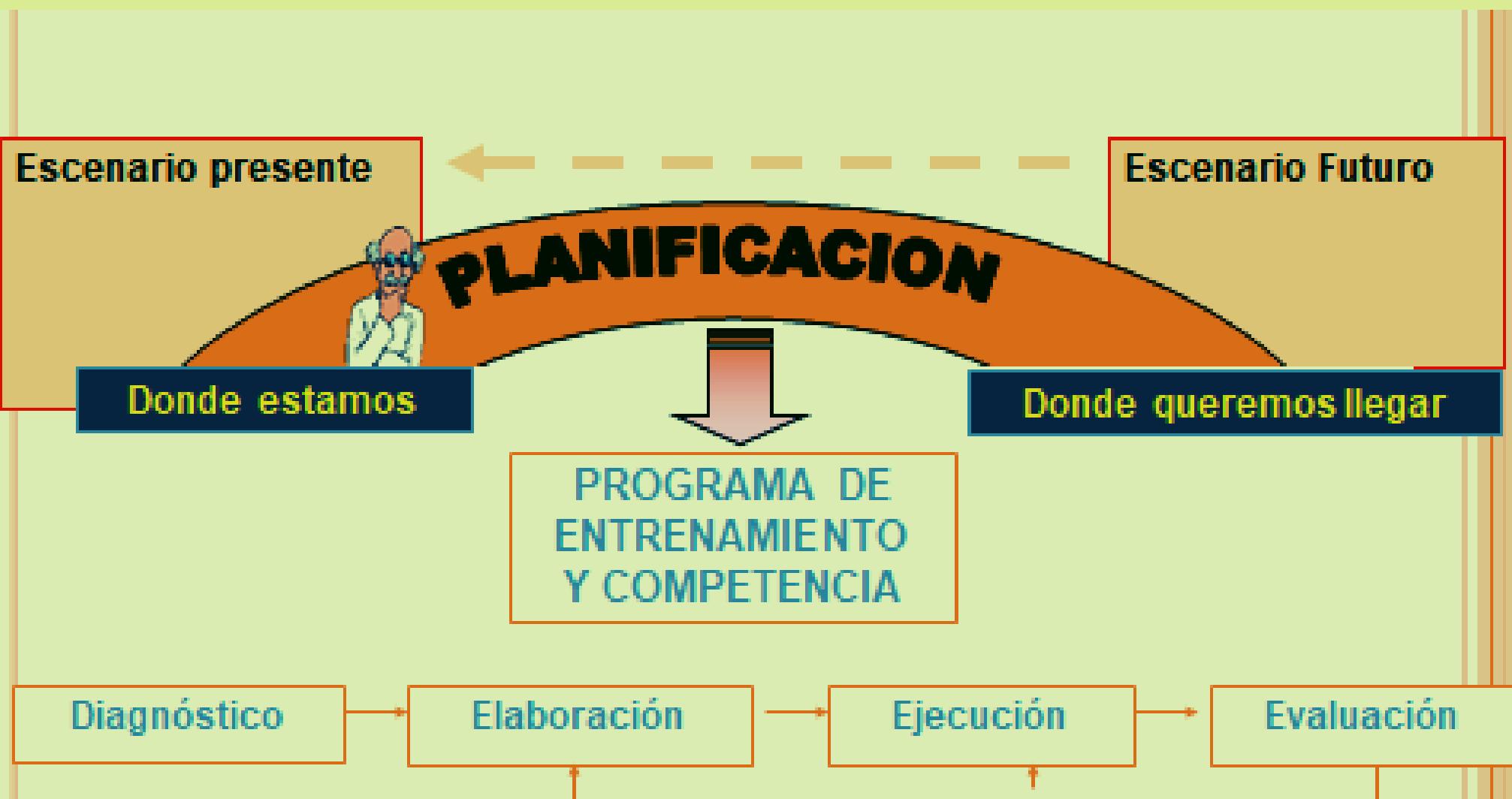


¿Qué es planificar?

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La planificación del entrenamiento es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento, que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual y se inscribe en un proceso a largo plazo, previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias prácticas del entrenamiento y de los avances de las ciencias del deporte.

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

Elementos

ESTRATEGIA

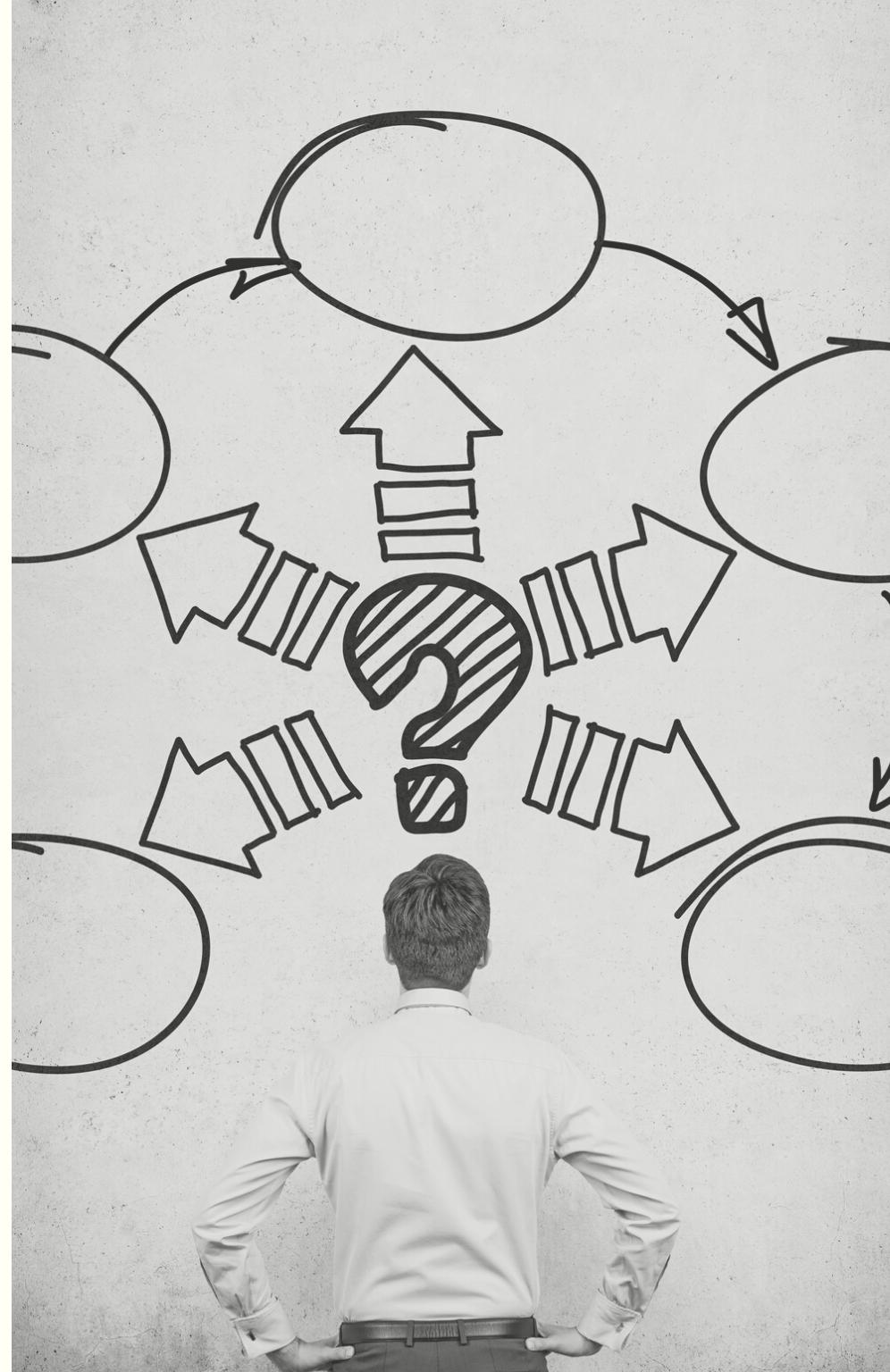
Previsión de lo que quiero hacer y cómo

TÁCTICA

Adaptación de la previsión a los cambios, caminos y posibilidades

MÉTAS Y OBJETIVOS

Las métras son estructuradas en el tiempo en términos cuantitativos



Principios del Entrenamiento

Individualización

Progresión de cargas

Carga eficaz

Carga de recuperación
Super compensación

Continuidad y periodización

Principio de adecuación a la edad y el nivel



ARMADO DE UNA SESIÓN O CLASE

¿Qué debo tener en cuenta para planificarla?

Objetivos

Contenidos

Estrategias y recursos

DIAGRAMAR



Ejercicio o tarea

Objetivo y
Contenido

Tiempo y
utilización del
Espacio

¿EN CUÁNTAS CLASES DEBERÍA LOGRAR EL OBJETIVO?

TÁCTICA Y LÓGICA DE JUEGO

¿CUÁNTO TIEMPO PUEDO DEDICAR A CADA OBJETIVO EN UNA CLASE?

HÁBITOS

TÉCNICA DE JUEGO INDIVIDUAL

JUEGO

ROLES Y EQUIPO

CLASE

TÉCNICAS DE NADO

¿CUÁNTOS OBJETIVOS A LA VEZ PUEDO PROPONER?

¿SÓLO TRABAJO SOBRE LOS OBJETIVOS?

A photograph of a water polo goal with a red net, set against a background of blue water with lane lines. A yellow and blue water polo ball is visible in the water near the goal. The overall composition is slightly blurred.

CAPACIDADES CONDICIONALES

FUERZA
VELOCIDAD
RESISTENCIA
FLEXIBILIDAD

CAPACIDADES COORDINATIVAS

CAMBIO
REACCIÓN
ACOPLAMIENTO
RITMO
EQUILIBRIO
ORIENTACION
DIFERENCIACIÓN

PRESTACIÓN COGNITIVO MOTORA (PITTERA 2017)



CENTRAL EN LOS
DEPORTES DE
SITUACIÓN

ANTICIPACIÓN
LECTURA DE TRAYECTORIAS
TOMA DE DECISIONES

IdaClass



Paradigmas

IdaClass

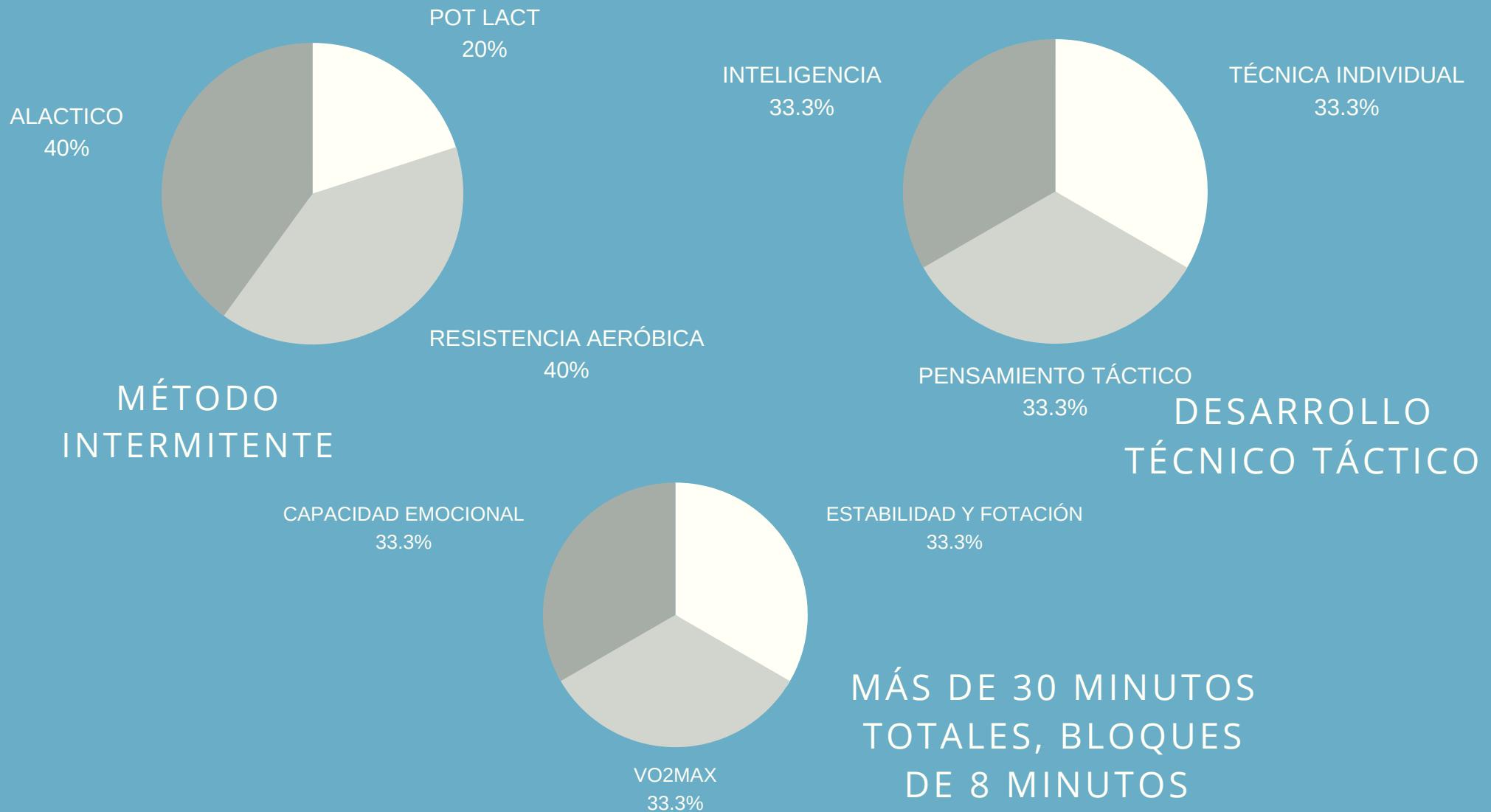
FORMACIÓN Y
DESARROLLO

RENDIMIENTO

DEPORTE
MASTER

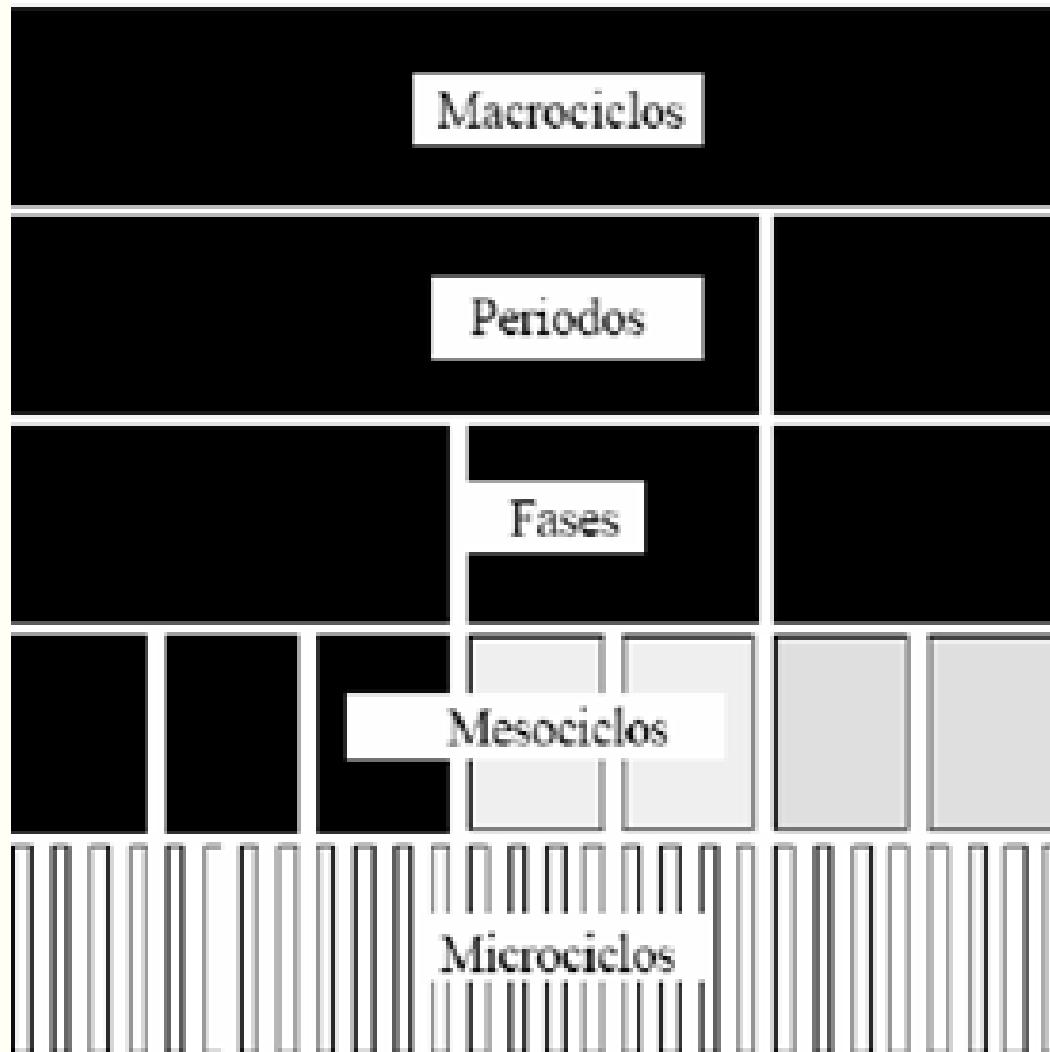
LTD-M-Fases del modelo de desarrollo del deportista a largo plazo (Balyi Istvan. 2006)

ANÁLISIS DEL DEPORTE

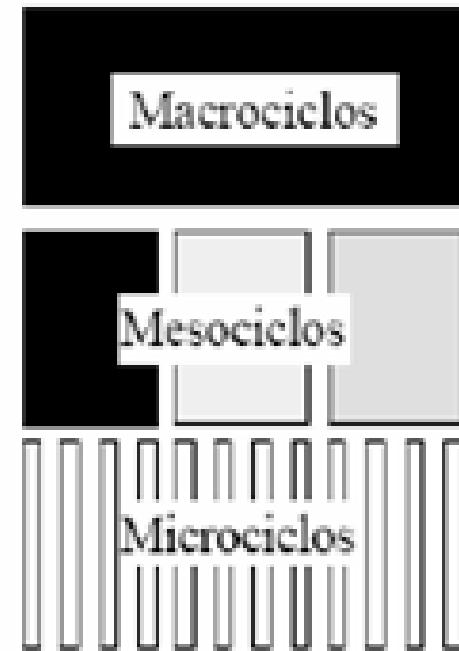


Estructura de planificación

Planificación clásica



Planificación contemporánea



Referentes teóricos

MATVEEIEV

Creador de la planificación clásica, períodos, etc.

VERJOCHANSKI

Planificación moderna, mayor cantidad de competiciones, aumento de la intensidad

OTROS REFERENTES:
AROSEIEV, VOROBIEV,
BOMPA, SEIRU LO,
TESCHINE, WEINEK

.

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

MODELOS DE PLANIFICACION

Visión del deporte a través de las características del deporte

Modelo Tradicional

Cargas Regulares

Progresión
(Revi – Scheuman)

Modelo Concentrado

Cargas Concentradas

ATR
(Navarro)

Visión del deporte a través de las características del deportista

Modelo Deportes Individuales

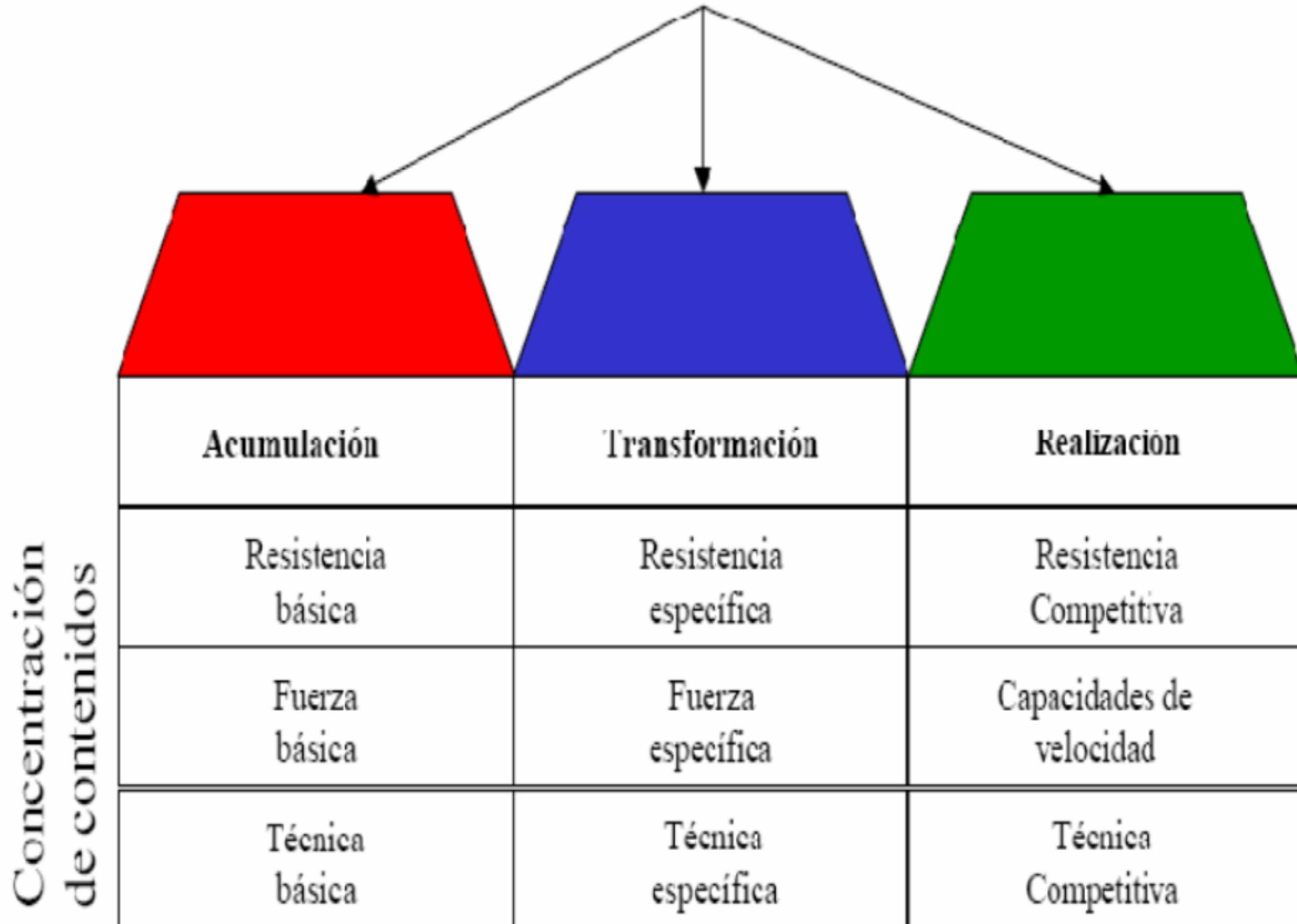
Modelo Deportes Colectivos

Integrador
(Bondarchiuk)

Cognitivo
(Seirul-lo)

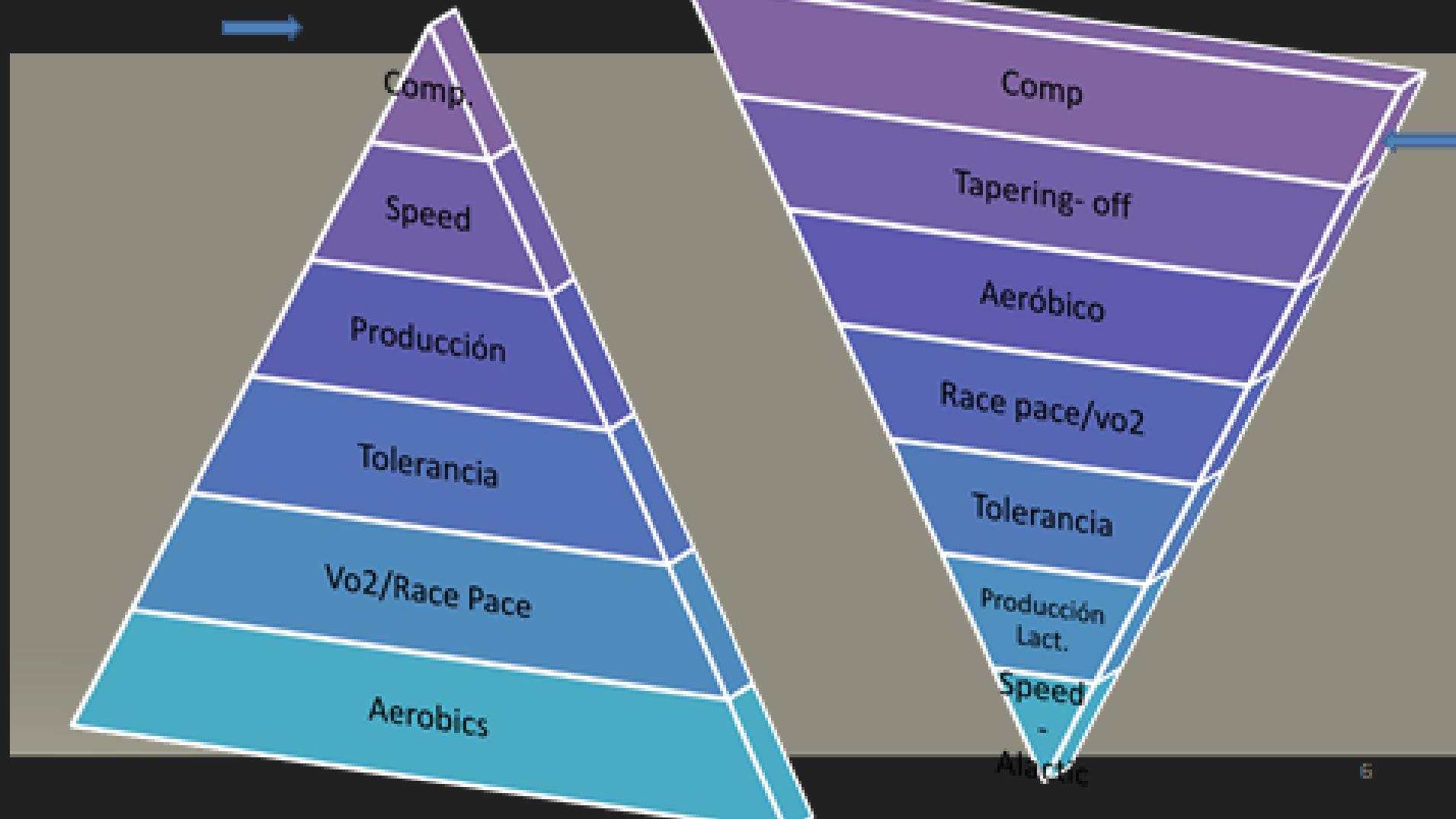


Mesociclos



Convencional

Reverse Cycle



CARGA EXCESIVA

CARGA ENTRENABLE

CARGA DE MANTENIMIENTO

CARGA DE RECUPERACION

CARGA "INEFICAZ"

Componentes de la carga

INTENSIDAD

VINCULADO AL
PORCENTAJE DE
ESFUERZO REALIZADO

VOLÚMEN

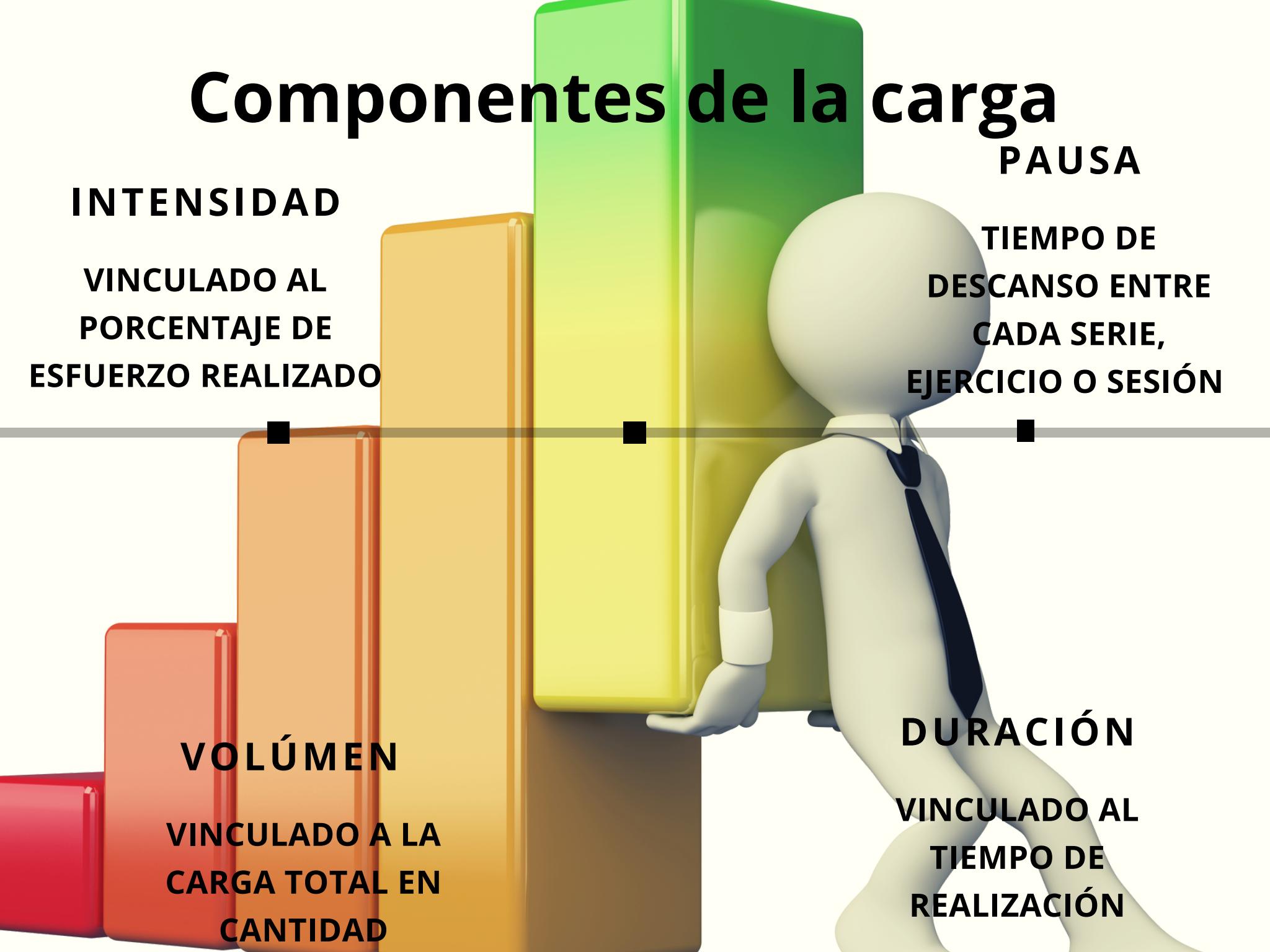
VINCULADO A LA
CARGA TOTAL EN
CANTIDAD

PAUSA

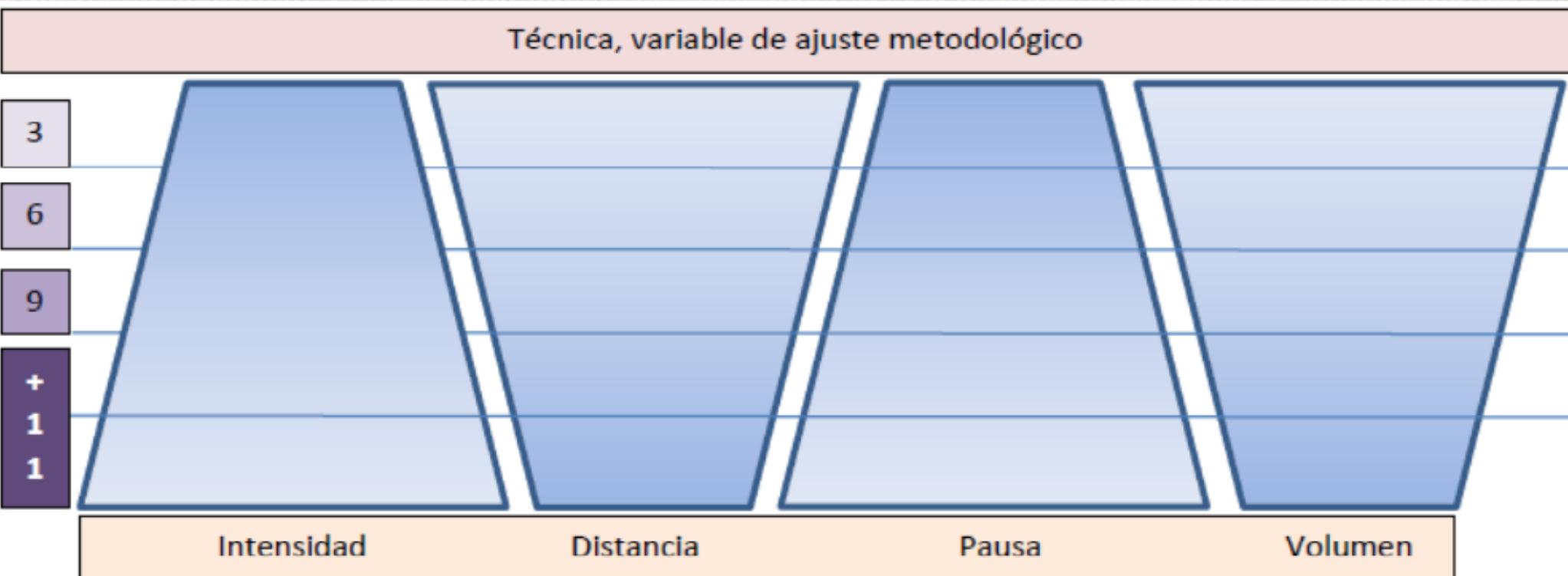
TIEMPO DE
DESCANSO ENTRE
CADA SERIE,
EJERCICIO O SESIÓN

DURACIÓN

VINCULADO AL
TIEMPO DE
REALIZACIÓN

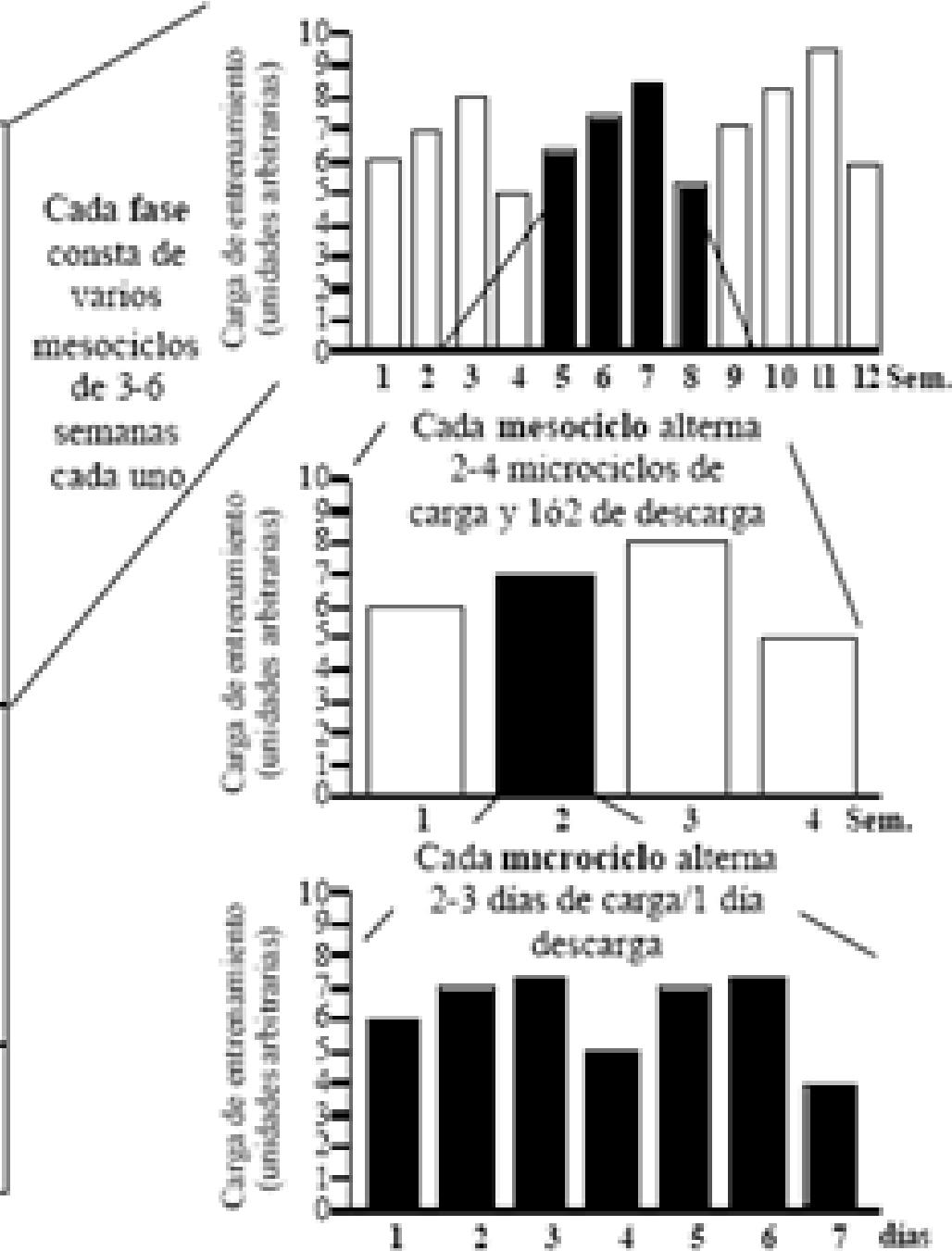
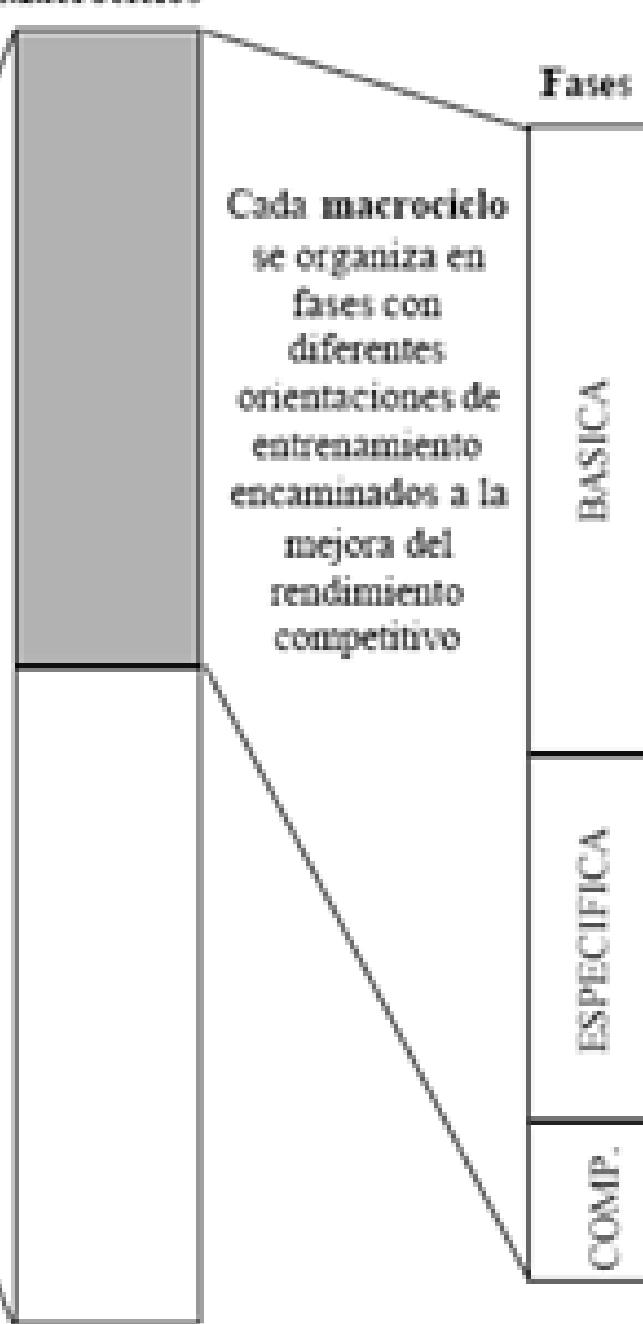


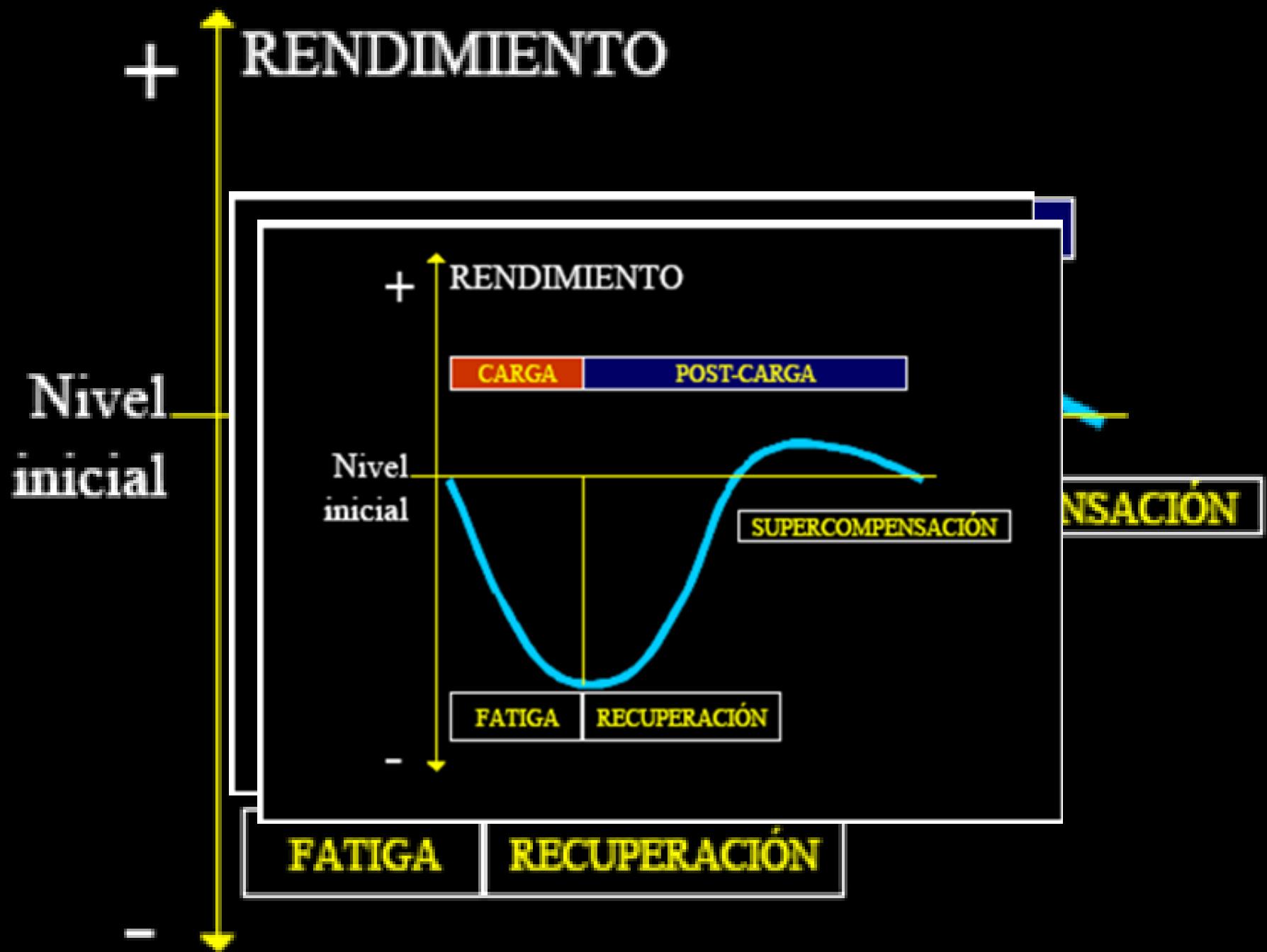
Formación de Series

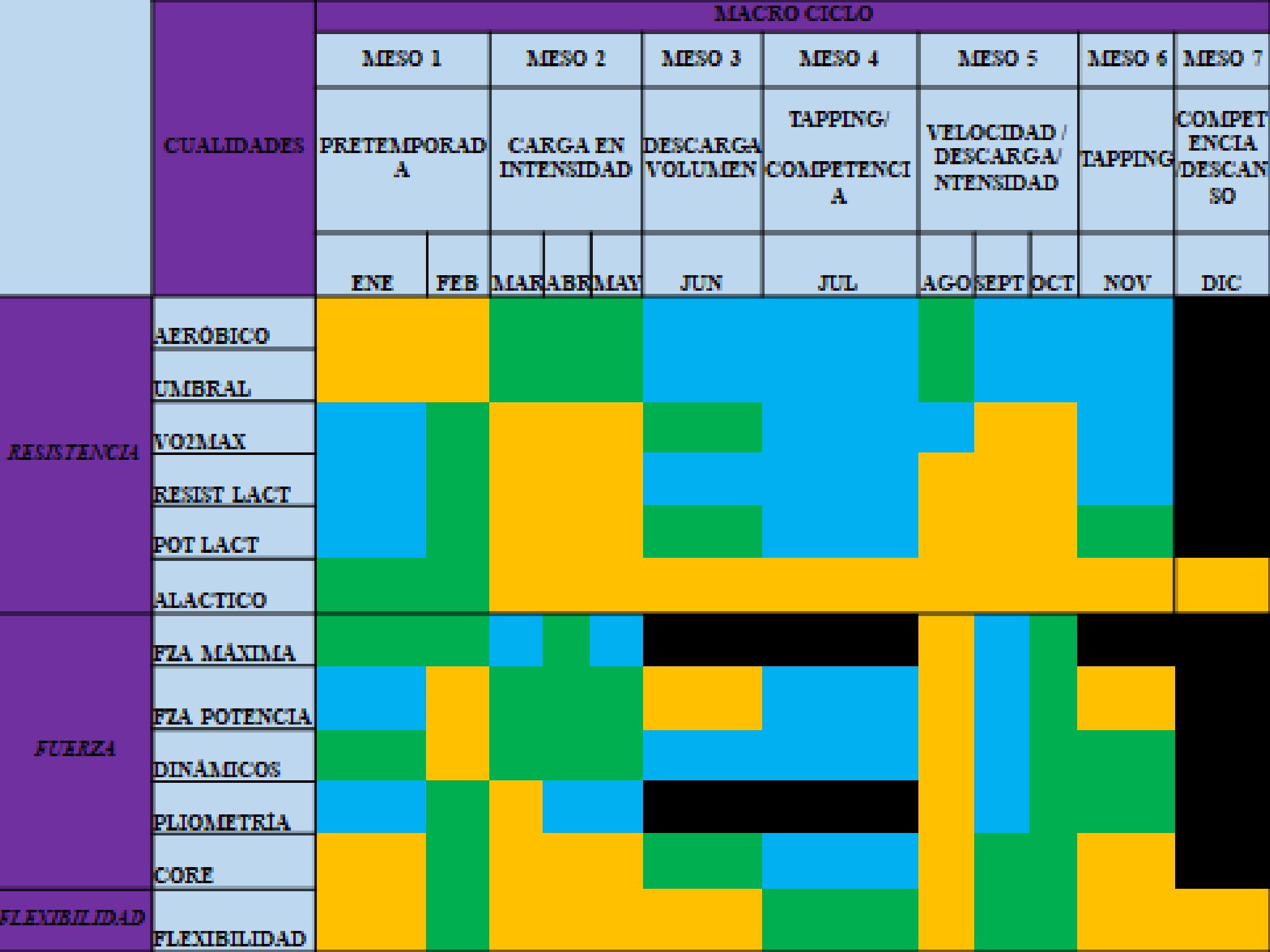


La temporada de entrenamiento comprende 52 semanas estructuradas en varios macrociclos

Macrociclos



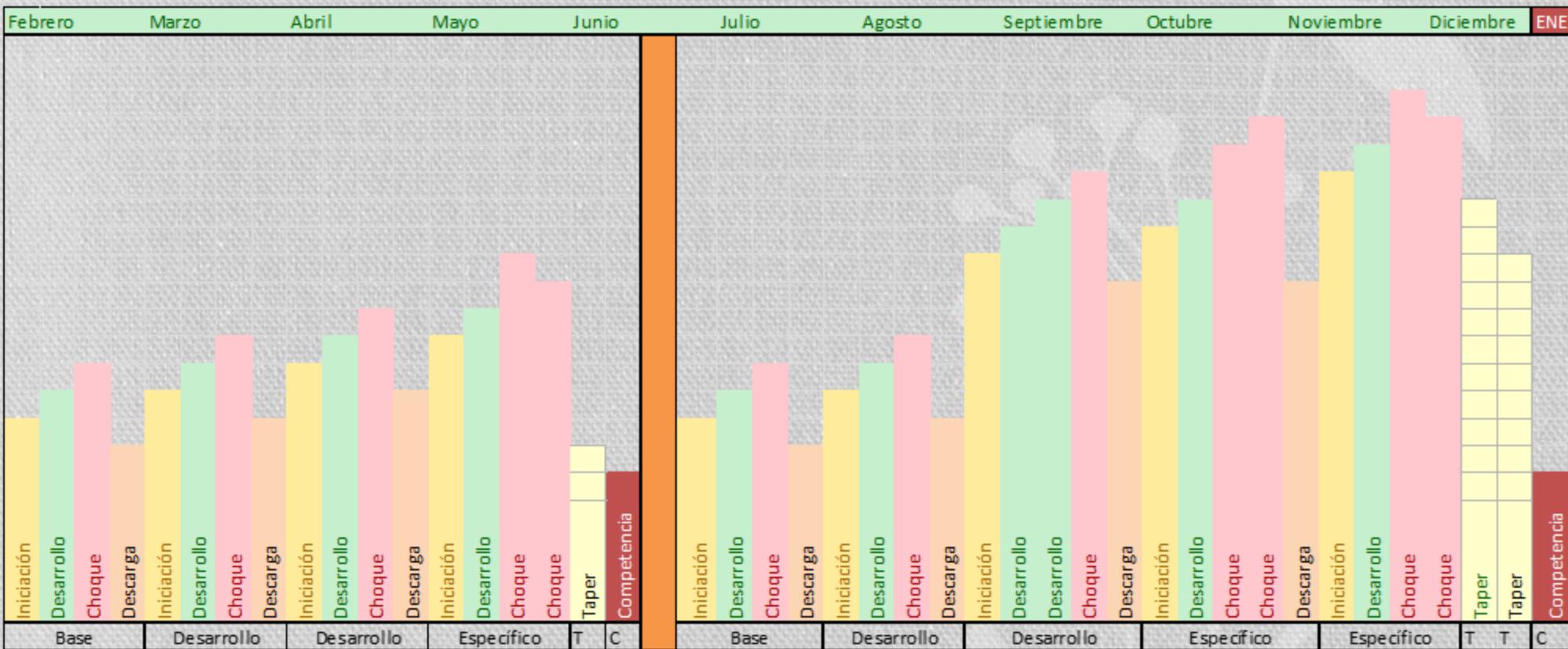




Micros y Mesociclos

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 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
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	x	
Z4				x			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 Creciente				Volumen Máximo				Volumen Decreciente			

Micro Competitivo

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 DURÓ	12 A 24HS	Hasta 6
2	Umbral Anaeróbico	Alta	160 a 170	6	DURÓ	24 HS	Hasta 5
3	VO2Max/ Potencia Aeróbica	Muy Alta	170 a 180	9	MUY DURÓ	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



RECUPERACIÓN INTRASESIÓN



RECUPERACIÓN ENTRE SESIONES



RECUPERACIÓN ENTRE SEMANAS

PAUSA Y
RECUPERACIÓN



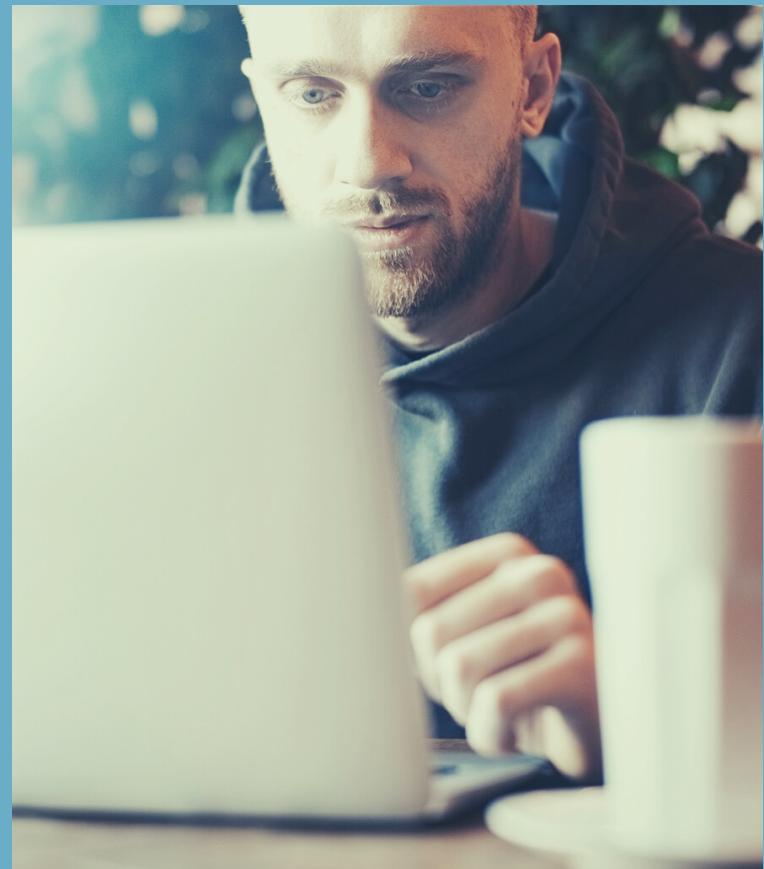
HASTA EL MOMENTO:

- ARMADO DE UNA CLASE
- PARADIGMAS
- ANÁLISIS DEL DEPORTE
- MODELOS DE PLANIFICACIÓN
- ESTRUCTURA DE PLANIFICACIÓN
- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
- CARACTERÍSTICA DE LA CARGA
- RECUPERACIÓN
- COMBINACIÓN DE CARGAS

Pensar

- GRUPO Y EDAD
 - LUGAR
 - NIVEL
- SESIONES X SEM
 - ESPACIOS
 - TIEMPOS
 - MACRO

TAREA



MUCHAS
GRACIAS!

PABLO PASCUALINI

Instagram: @profpascualini

Twitter: pablopascualini

Facebook: @pablopascualini @prof pascualini

Correo: pablopascualini@gmail.com