



# IdaClass

CURSO DE  
**PERSONAL TRAINER**

**CLASE N°6**

• **PLANIFICACION** •

Profesor Esteban Dichiera

## • ¿EN QUÉ CONSISTE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA? •

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada.

## • OBJETIVOS DE LA PLANIFICACION •

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los clientes/deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

# • COMPONENTES DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA •

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos:

- **Macro ciclos** (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- **Mesociclos** (ciclos de 2 a 8 semanas).
- **Microciclos** (ciclos de aproximadamente una semana).
- **Unidades de entrenamiento** (cada sesión en particular).

# • LOS PERIODOS TEMPORALES DE ENTRENAMIENTO •

## Macro ciclo:

- Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

Tiene varias fases:

**Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).

**Estabilización.** Periodo Competitivo.

**Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

## Mesociclo:

- Constituye un conjunto de varios microciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

# • TIPOS DE MESOCICLOS EMPLEADOS PARA LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO •

## PARTE 1

Tipos	Objetivos principales
<b>Introductorio</b>	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
<b>Básico</b>	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Preparatorios y de control</b>	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Complementario</b>	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.

# • TIPOS DE MESOCICLOS EMPLEADOS PARA LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO •

## PARTE 2

Tipos	Objetivos principales
<b>Competitivo</b>	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
<b>Intermedio - a (recuperación - preparatorio)</b>	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
<b>Intermedio - b (recuperación- mantenimiento)</b>	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
<b>Precompetitivo</b>	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

## • PERIODOS TEMPORALES DE ENTRENAMIENTO •

### Microciclo :

El microciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

Se caracterizan:

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.



## • TIPOS DE MICROCICLOS •

- **Iniciación o introductorio:** para iniciar un periodo.
- **Carga:** Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.
- **Acumulación:** Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** para restablecer o recuperarse de periodos de carga.



# IdaClass

**¡MUCHAS GRACIAS!**