

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

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



Diagnóstico → **Elaboración** → **Ejecución** → **Evaluación**

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

1 ANALISIS DEL DEPORTE (Análisis de la carga)

2 DIAGNOSTICO DEL NIVEL ACTUAL DE RENDIMIENTO



3 DETERMINACION DE OBJETIVOS Y METAS de entrenamiento y competencias Programacion



Preparación
Física Técnica
Táctica/CognitP
sicológica

Métodos
Estrategia
Competitiva

4
REALIZACION
DEL
ENTRENAM. Y
LA
COMPETICION

Leyes
Principios
Condiciones

Modificación
programac.
(información
tardia)

6

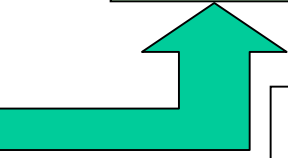
Información
sincrónica

Factores perturbadores

Análisis
comparativo
indicadores

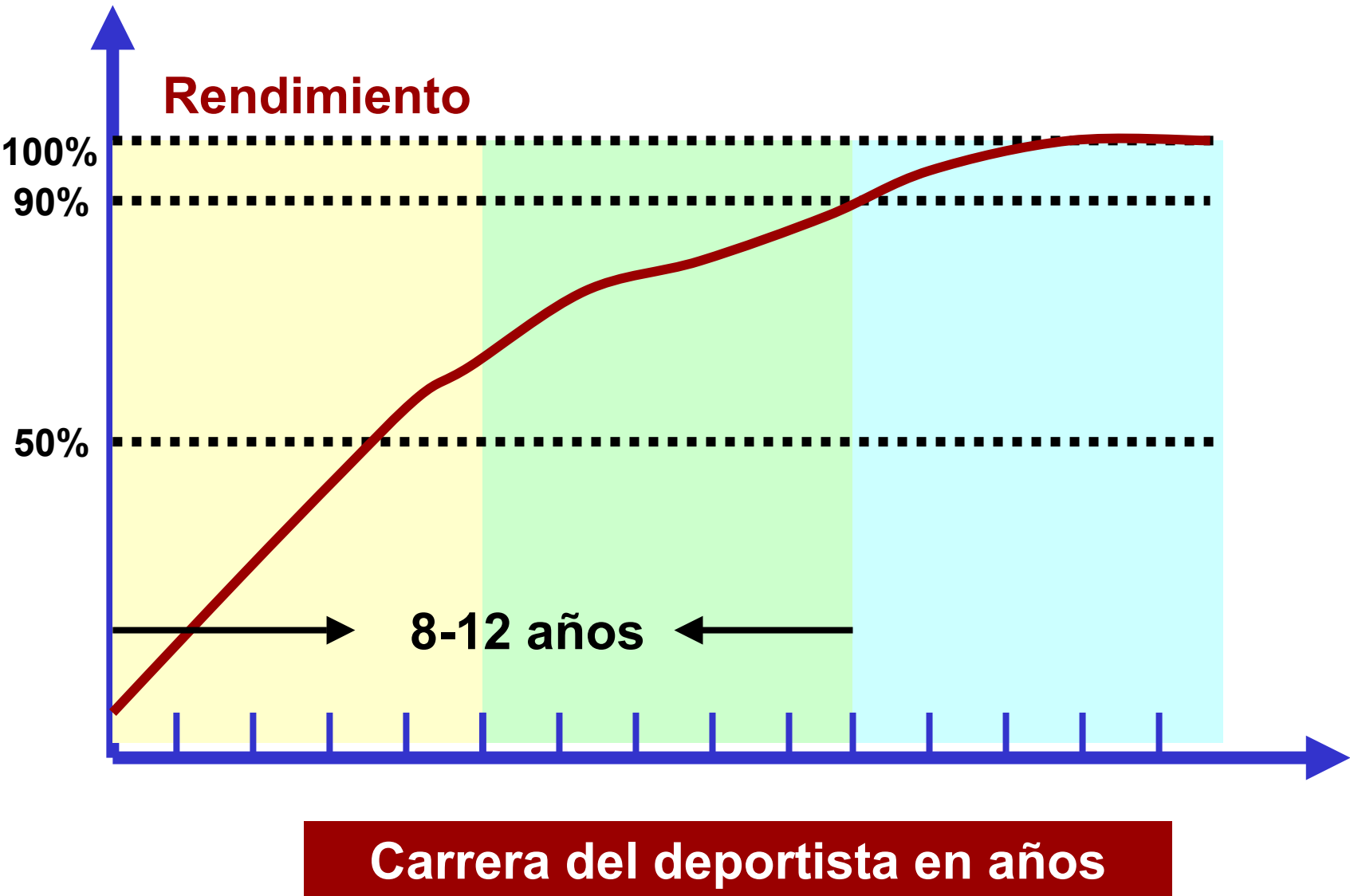
NIVEL DE ENTRENAMIENTO
RENDIMIENTO COMPETITIVO

5
Control en
entrenam. y
competición



Adaptado
Grosser

CARRERA DEL DEPORTISTA



MECANISMOS DE ADAPTACION (Adaptado Viru, 1994)

Factores de stress

Sistema Nervioso Central

Mecanismo homeostático general

Mecanismo de Adaptación

Actividad aguda

Movilización

**Reserva
Energética**

**Reserva
proteica**

**Sistema
inmunológico**

**Mejora de la
potencialidad**

Síntesis de proteínas

**Intensificación de los procesos de reconocimiento,
transformación y síntesis proteica de adaptación**

LOS ORIGENES

La racionalización del trabajo orientado a aumentar las capacidades de rendimiento en la actividad física es tan antigua como el propio deporte

En la antigua Grecia los aspirantes al triunfo en torneos deportivos entrenaban duro durante 10 meses, culminando con un concentración en Elite, durante un mes

Los griegos dividían el proceso de entrenamiento en TETRAS, (plan de cuatro días), similar a la actual estructura de microciclos

El sistema de entrenamiento era muy duro y estricto

ETAPA PLANIFICACION TRADICIONAL

MATVEIEV (1955) Padre del entrenamiento moderno

Teoría de la periodización anual

Incorpora la Teoría del Síndrome General de Adaptación (Seyle) al proceso de logro de la forma deportiva a través del entrenamiento Sus planteos predominantes fueron:

1.- Las condiciones climáticas

2.- La periodización del entrenamiento

2.1.- Calendario influye pero no es el factor principal

2.2.- El calendario debe ser racional

3.- Las leyes biológicas como base de la periodización (S.G.A)

3.1.- Fases de la forma deportiva

3.2.- La planificación debe cumplir y adaptarse a estas etapas

ETAPA PLANIFICACION TRADICIONAL

MATVEEV - Principios fundamentales

- 1.- Unidad entre la formación especial y general del deportista**
- 2.- Carácter continuo del proceso de entrenamiento (combinando carga y recuperación)**
- 3.- Aumento progresivo y máximo de los esfuerzos del entrenamiento**
- 4.- Variación ondulatoria de la carga**
- 5.- División de la temporada en ciclos**

CRITICAS A MATVEIEV

- Excesivo trabajo de preparación general**
- Desarrollo simultáneo de diferentes capacidades**
- Uso rutinario de cargas en periodos prolongados**
- Poca jerarquización del trabajo específico**

PLANIFICACION CONTEMPORANEO

CARACTERISTICAS FUNDAMENTALES

- > La individualización de las cargas
- > Concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en periodos cortos (Reducción de las capacidades/ objetivos a entrenar en el mesociclo)
- >Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos
- > Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento

PLANIFICACION CONTEMPORANEA

La planificación del entrenamiento deportivo contemporáneo se apoya en: La teoría de los sistemas
Leyes biológicas de la adaptación

RASGOS CARACTERISTICOS

- a) La individualización de la carga de entrenamiento
- b) Concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en períodos cortos de tiempo
- c) Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos (aprovechando efecto residual)
- d) Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento

Principales representantes: Verjochanski, Navarro, Bondarchiuk, Seirul-Lo, Viru.

PLANIFICACION CONTEMPORANEA

ALTAS CARGAS (VOROBIEV-TSCHIENE)

- Cargas altas con continuas fases breves de los aspectos cuali y cuantitativos del Entrenamiento
- Uso continuo de una elevada intensidad de carga
- Utilización predominante del trabajo específico de competición
- Introducción de intervalos profilácticos
- Escasa diferencia en el volumen de carga (20%) entre la preparación y la competición
- Control riguroso de las capacidades funcionales y condicionales
- Búsqueda de modelos de ejecución que se adapten a la propia competición

PLANIFICACION CONTEMPORANEA

VERJOCHANSI - Entrenamiento por bloques

Programar significa

sistematizar los contenidos del proceso de entrenamiento según los objetivos, bien definidos, de la preparación de un atleta y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento en un periodo de tiempo bien definido

El entrenamiento se organiza en ciclos.

Los contenidos y características de cada ciclo se determinan con los resultados o fines específicos que se desean alcanzar al final del mismo.

La gestión (control) se basa en

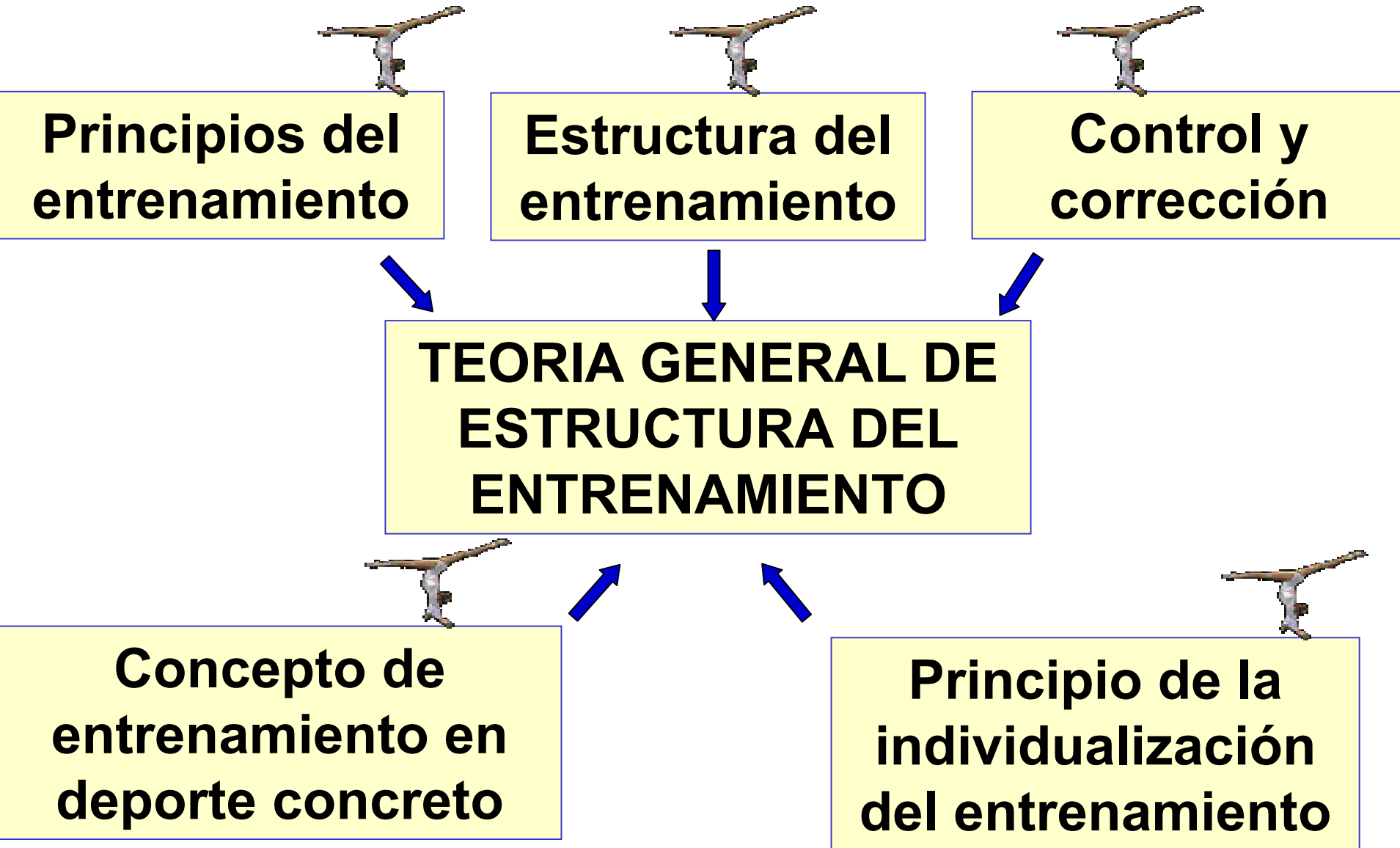
la confrontación de la dinámica real de los índices efectivos y esenciales del proceso de entrenamiento en base a criterios establecidos previamente

PROCESO DE ENTRENAMIENTO

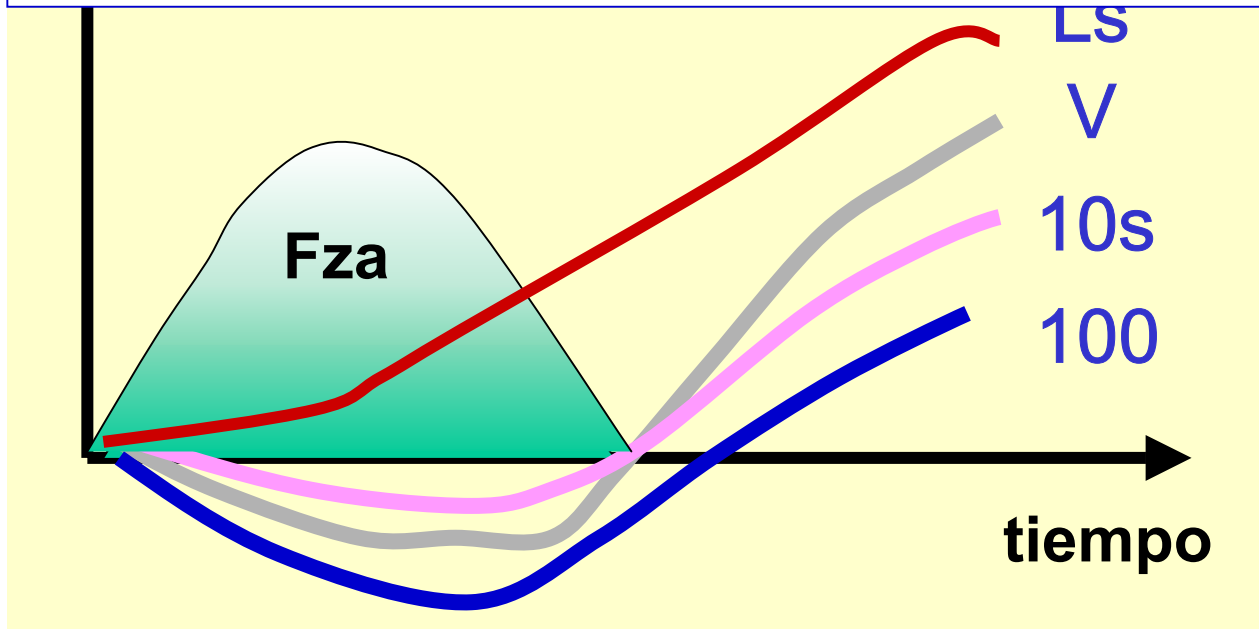
PROGRAMACION	ORGANIZACION	CONTROL
<p>Leyes de adaptación del organismo</p> <p>Leyes de la especialización morfológica y funcional del organismo</p> <p>Leyes de la relación entre la condición del atleta y la carga</p> <p>Leyes de desarrollo de la maestría deportiva</p>	<p>- Especificidad y relación entre la actividad de competencia y de entrenamiento</p> <p>- Clasificación y orden de importancia de la carga según la dirección de entrenamiento</p> <p>- Duración óptima y conexión racional entre las diferentes cargas</p>	<p>DIRECCION/ GESTION</p> <p>Métodos de evaluación del atleta</p> <p>Método de elaboración y análisis de los datos de la carga</p> <p>Modelo del cambio de la condición del atleta</p>
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO	ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO	CONTROL y CORRECCION

TEORIA GENERAL DE LA ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO (Verjoshanski)



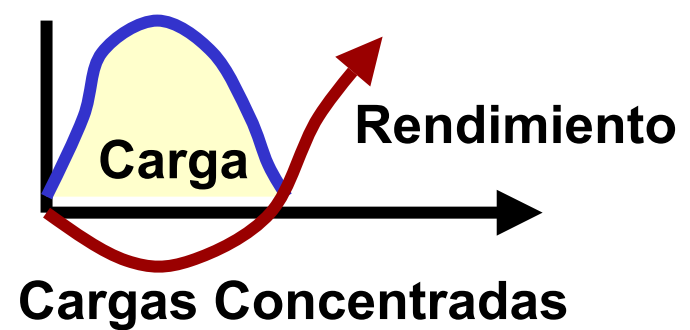
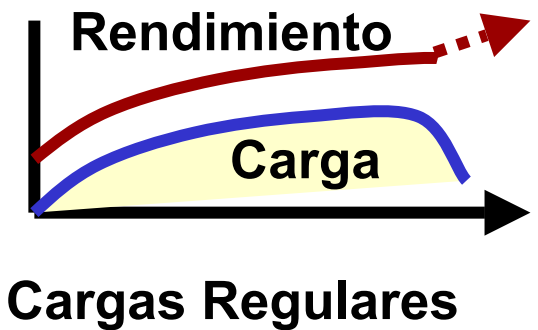
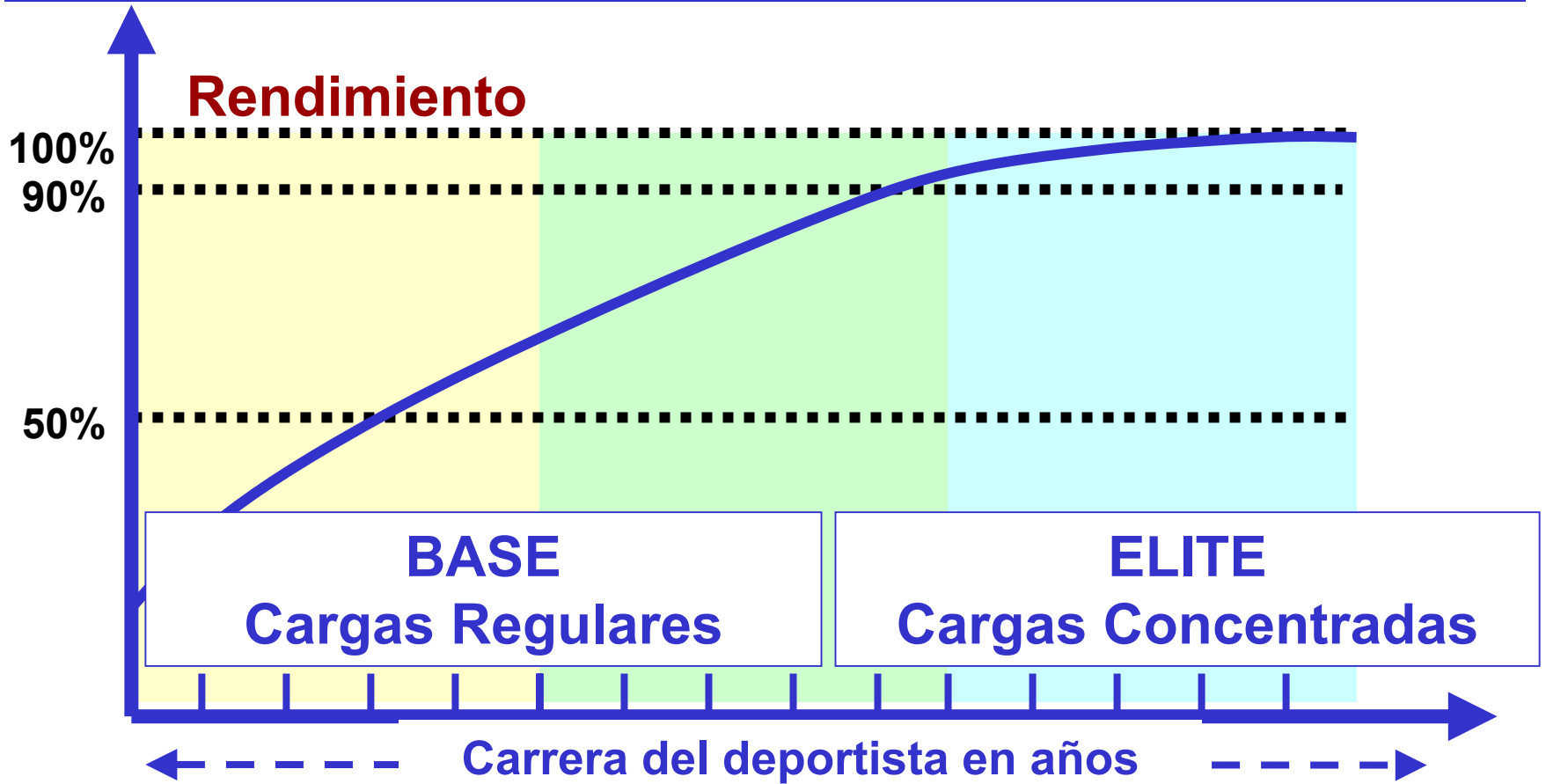
Efectos diferidos de entrenamiento en disciplinas con movimientos cíclicos



**Ls: Long.zancada; V: Velocidad;
10s: 10salto; 100: 100 m.(Multisaltos)**

El entrenamiento concentrado de fuerza produce una baja estable en valores funcionales (por ejemp.: velocidad; fuerza explosiva). Cuando se termina dicha fase estos valores aumentan sustancialmente

UTILIZACION DE DIFERENTES TIPOS DE CARGA DURANTE LA CARRERA DEL DEPORTISTA



PLANIFICACION A LARGO PLAZO

Megaciclo

2000 - 2001												2002												2003 - 2004																																															
O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M																																								
Macro 1 Campeonato Panamericano Miami 5-10 SET												Macro 2 ODESUR Córdoba 5-13 ABR												Macro 3 World Cup Cali 3-11/OCT												Macro 4 J. Panamericanos S. Domingo 1-16 AGO												Macro 5 C. Mundial Pekín 2-12 ENE												Macro 6 J Olímpico Atenas 12-16 SET											

Determinación de competencias cierre de macrociclo

Primer versión de pronósticos

Criterios de selección de deportistas

Estrategias generales de la preparación

Pruebas de control deportivo

Necesidades e inversión pública proyectada

Macro ciclo

Competencias preparatorias

Segunda y tercer versión de pronósticos

Selectivos y actividades de entrenamiento

Objetivos intermedios

Fechas de control deportivo

Inversión especial

Macro 2	Macro 3											
	May		Jun		Jul		Ago		Set		Oct	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2

Selectivo

Gira Preparatoria
América Central

Serie Preparatoria
Bs. As 5-12 Jul

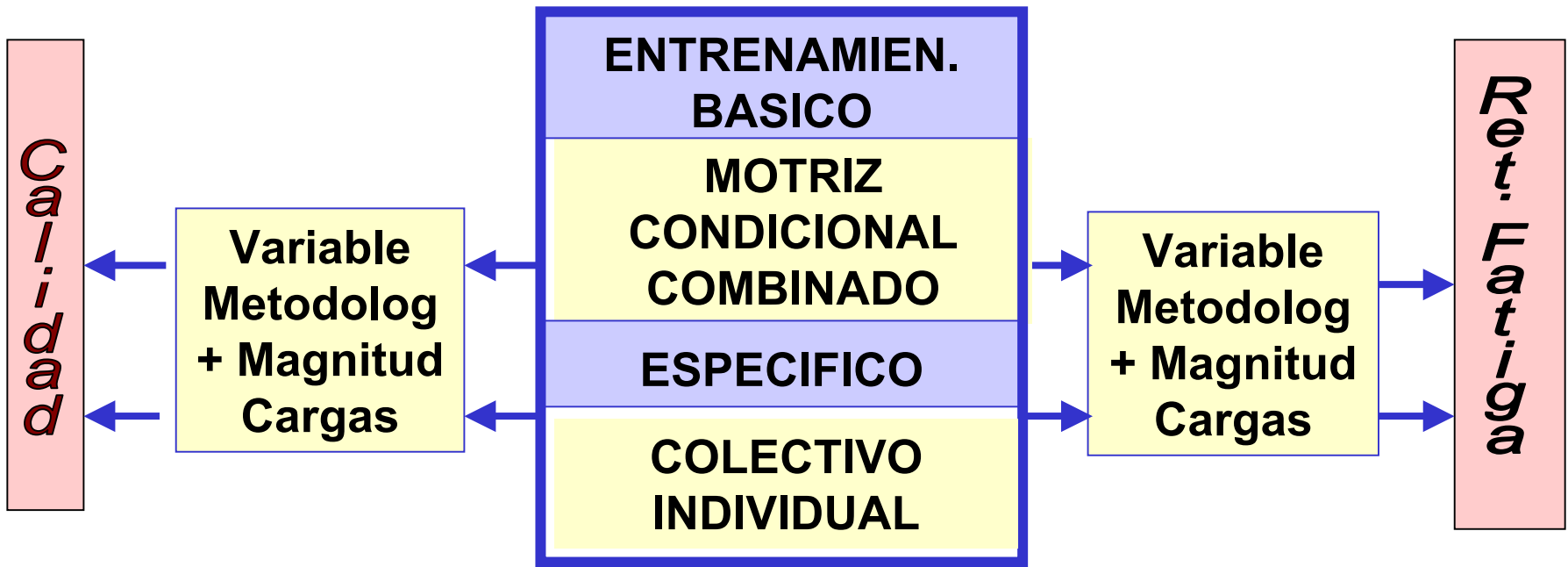
World Cup (CF)
Cali 3-11 Oct

En cualquier especialidad deportiva, se entrenarán en mayor o menor grado las distintas capacidades según la edad, años de entrenamiento, el nivel de desarrollo de los deportistas y/o la proximidad de la competencia

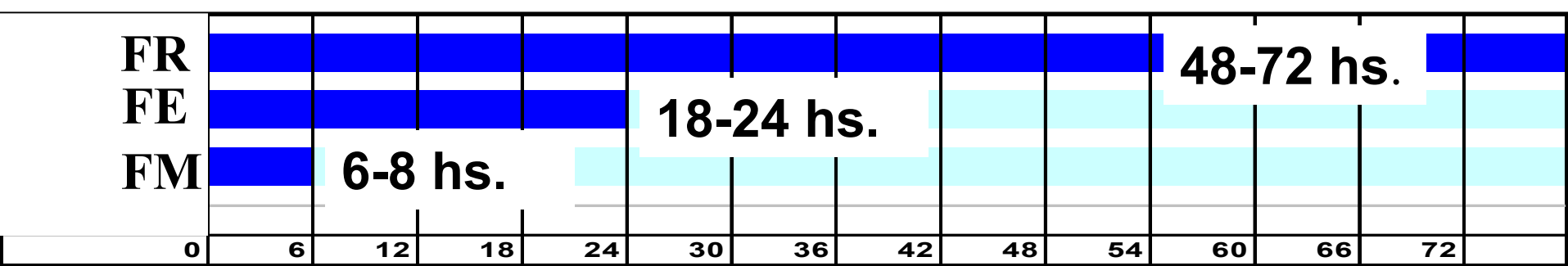
**Fuerza Específica
Resistencia Específica
Velocidad Específica
Técnica Específica
Táctica Específica
Prep.Psicológica Esp.**

**Fuerza Competit.
Resist. Competit.
Veloc. Competit.
Técnica Competit.
Táctica Competit.
P.Psic. Competit.**

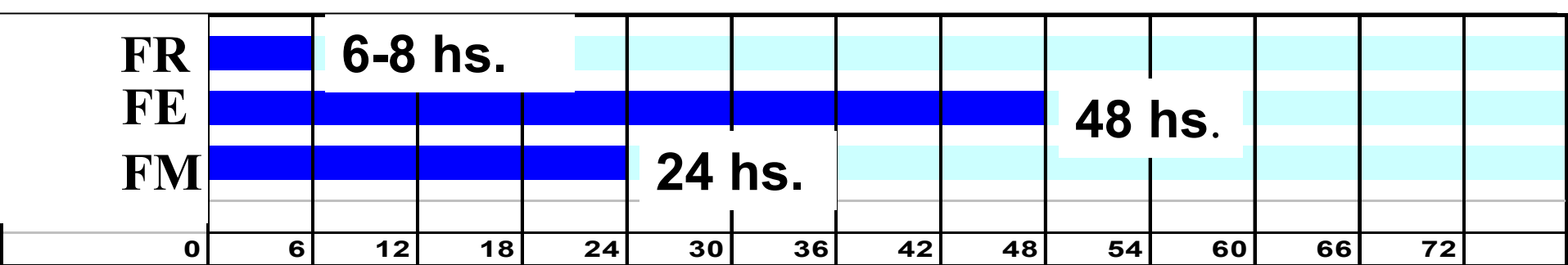
**Fuerza Básica
Resistencia Básica
Velocidad Básica
Técnica Básica
Táctica Básica
Prep.Psicol. Básica**



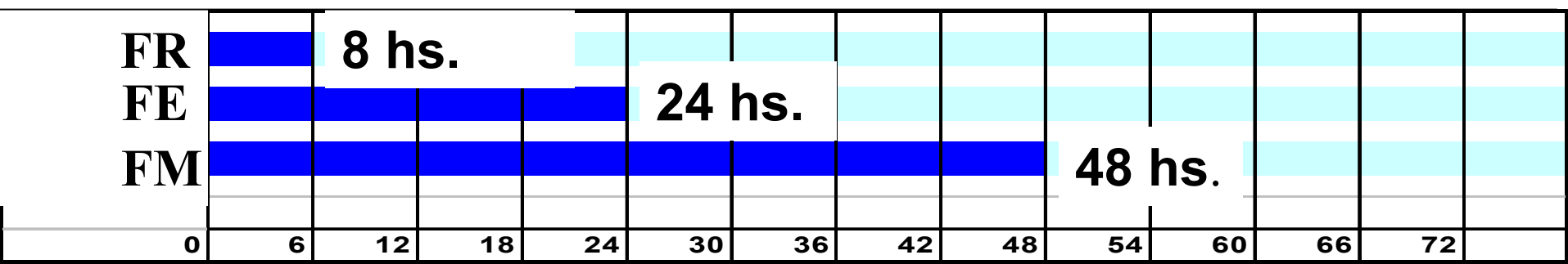
Tiempo de recuperación para diferente tipo de carga



Desarrollo dominante de fuerza resistencia



Desarrollo dominante de la fuerza explosiva

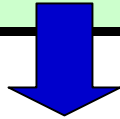


Desarrollo dominante de la fuerza máxima

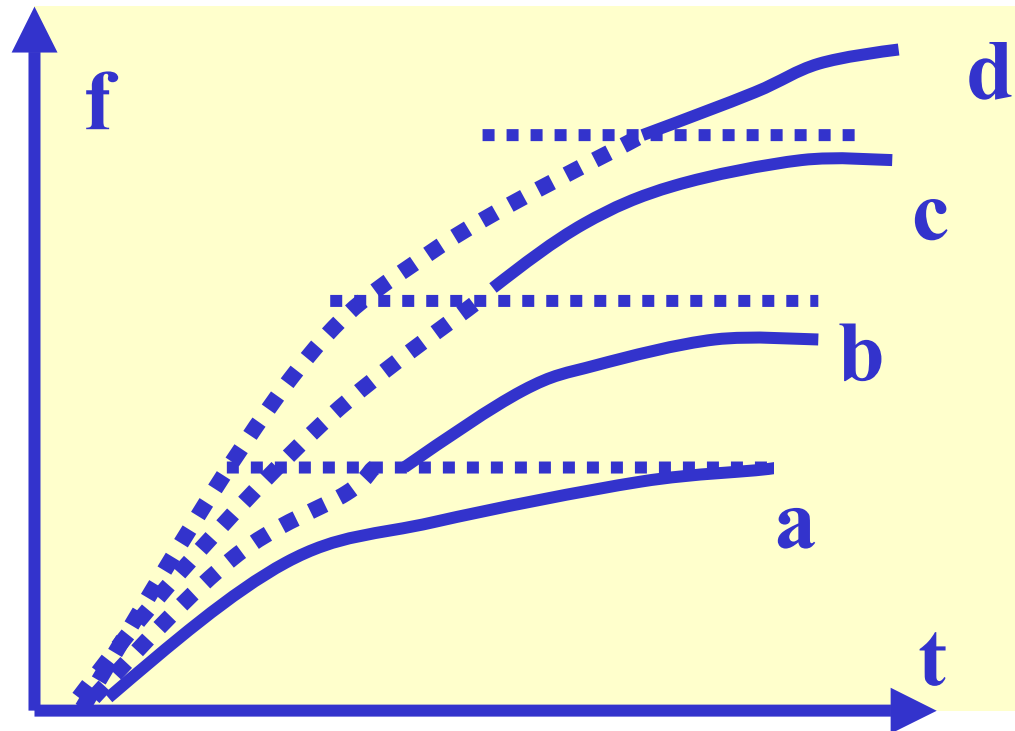
EL CONTENIDO DE LA CARGA

Desarrollo de fuerza explosiva (piernas)

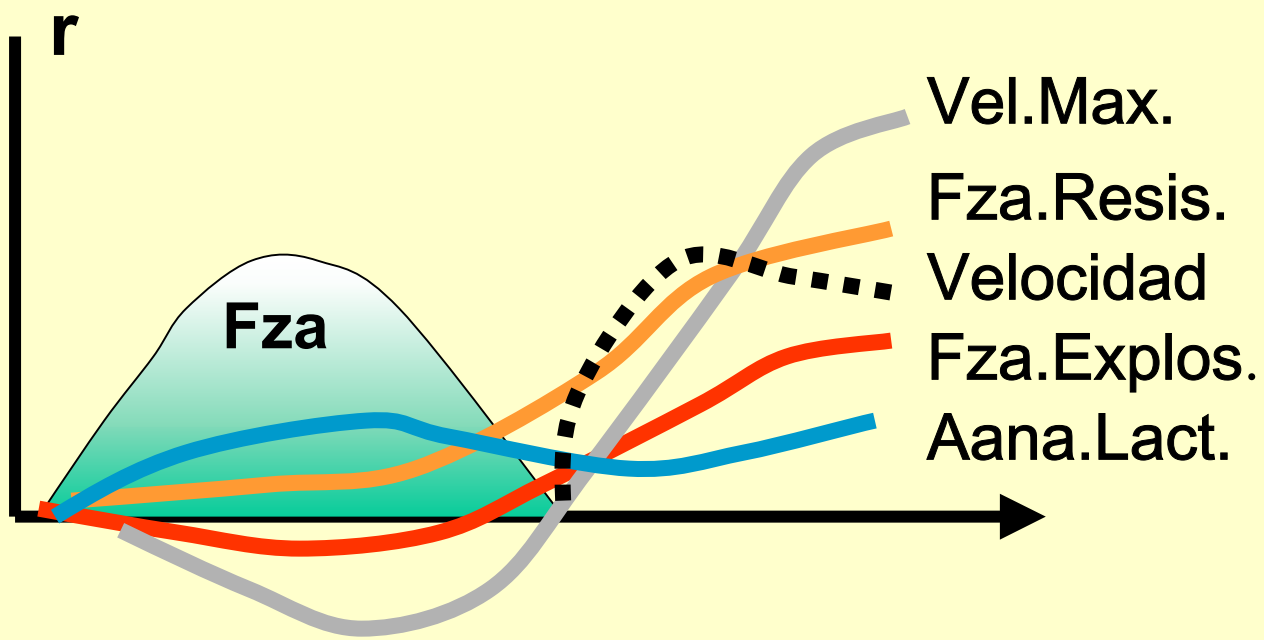
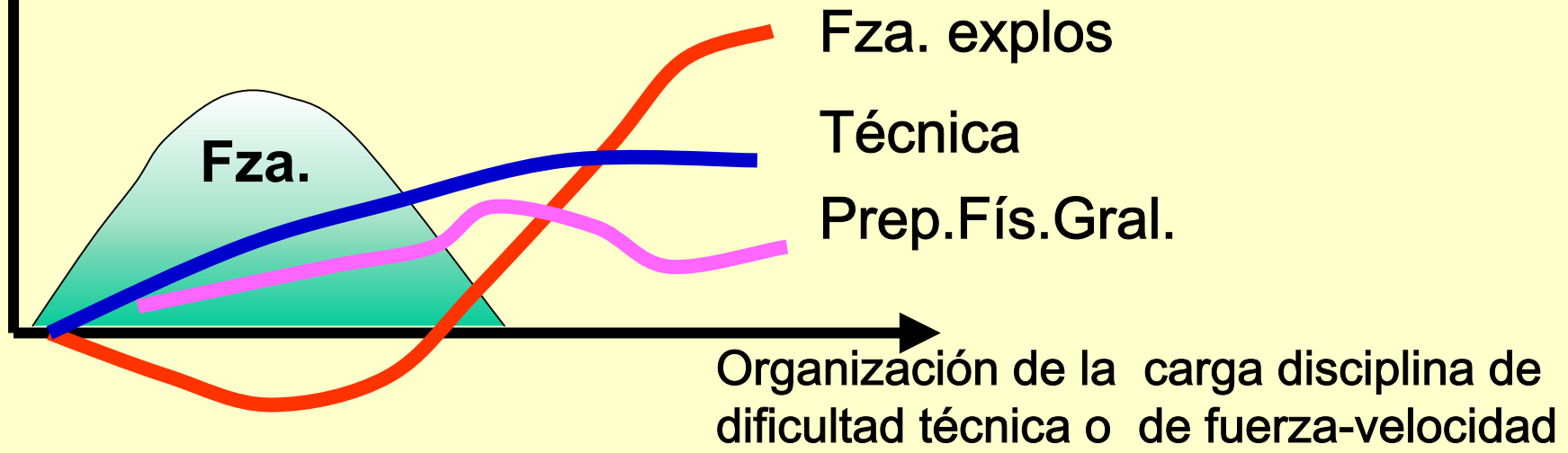
	Saltador	Medio fondista
a	Ejercicios de salto s/sobrecarga	
b	Ejercicios con pesas	Carrera sobre nieve o arena
c	Saltos c/sobrecarga ligera	Ejercicios especiales de salto
d	Pliometría	Carreras y saltos en subida



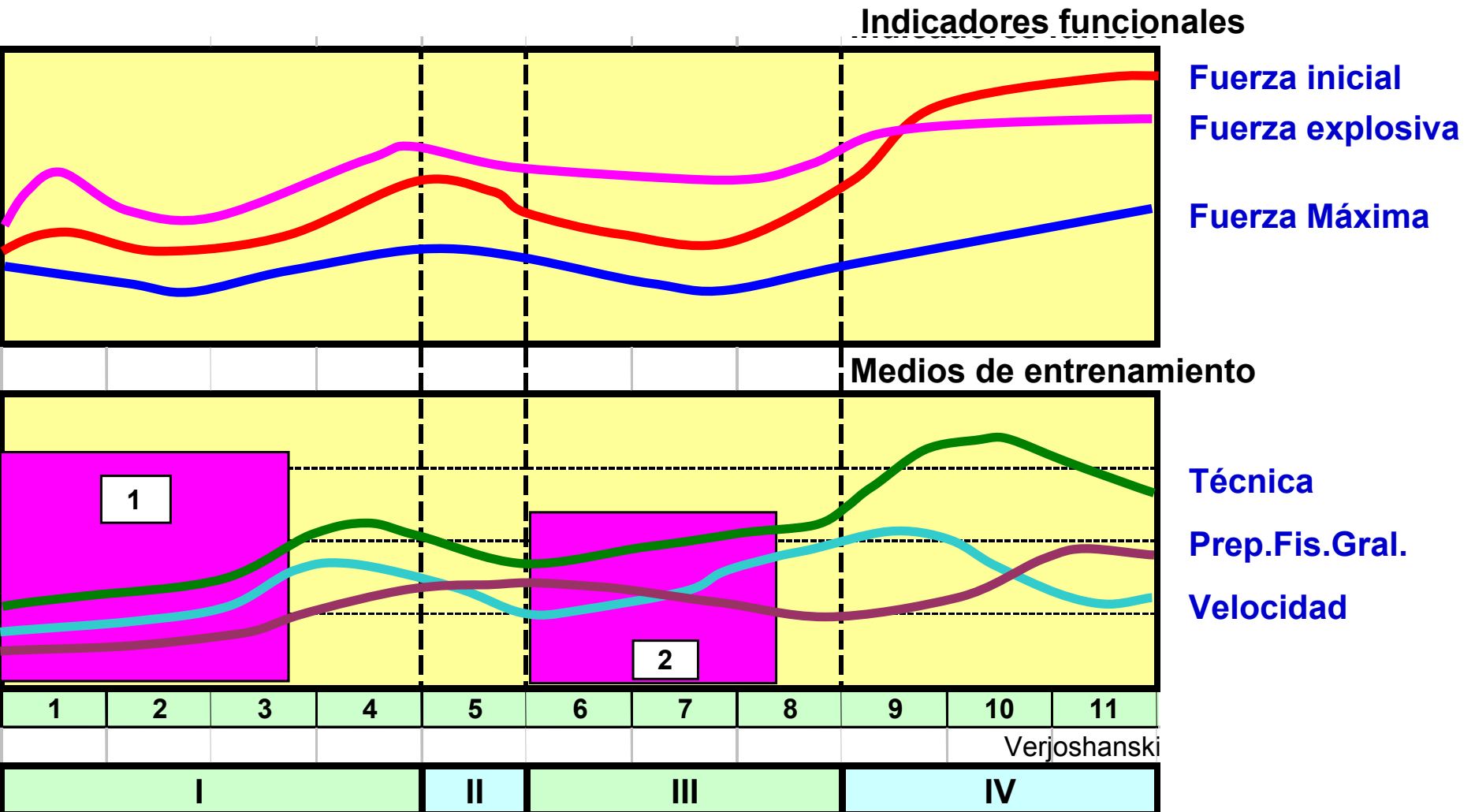
La diferencia de medios de diferente **potencia de entrenamiento** sobre el grado de entrenamiento de un atleta



PRINCIPIO DE LA SEPARACION CRONOLOGICA DE CARGAS NO CONCILIABLES



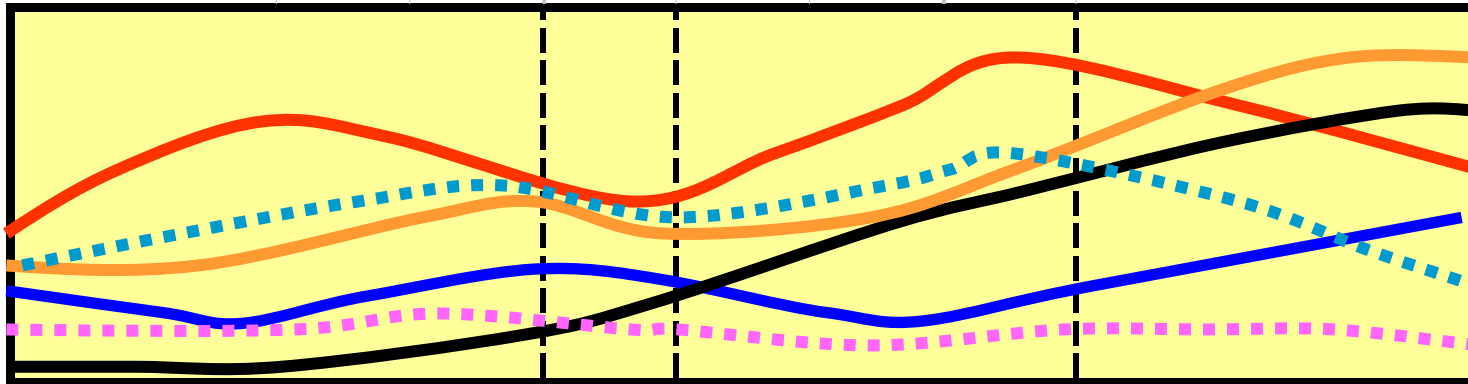
Modelo de entrenamiento de deportes que requieren esfuerzos explosivos



I: 1º Periodo Preparatorio; II: 1º Periodo de Competición;
 III: 2º Periodo Preparatorio; IV: 2º Periodo Competición

Modelo de entrenamiento de deportes que requieren resistencia especial (medio fondo)

Indicadores funcionales



Cap. Anaerób.

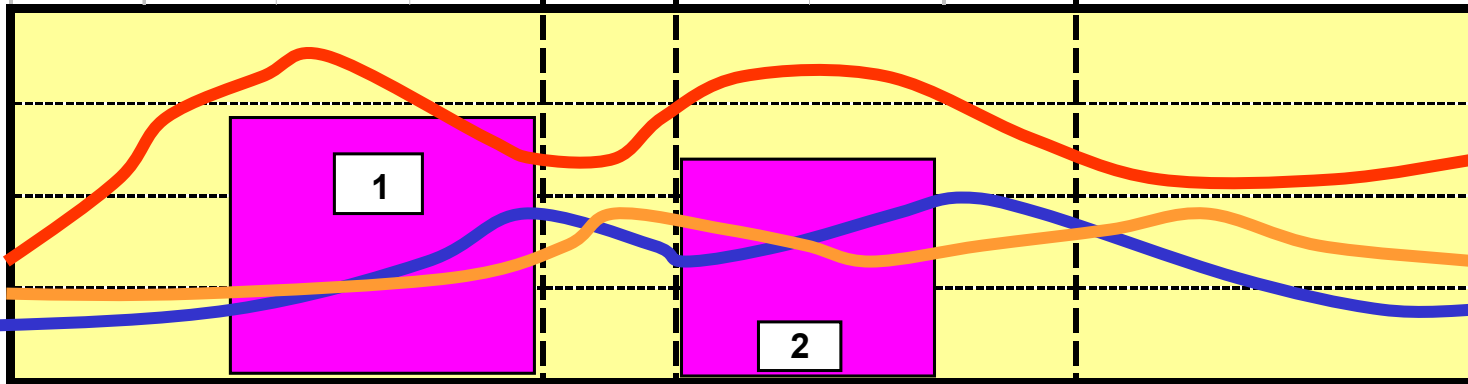
Fuerza-resist.

Resist. Explosiva

Fuerza explosiva

Fuerza Máxima

Medios de entrenamiento



Aerób/Anaeróbica

Anaerob.Glucolitica

ATP-CP

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Verjoshanski

I

II

III

IV

I: 1º Periodo Preparatorio; II: 1º Periodo de Competición;
 III: 2º Periodo Preparatorio; IV: 2º Periodo Competición

**CONTROL DEL
ENTRENAMIENTO
Y DE LA
COMPETICIÓN**

Son los medios que establece la planificación para conocer el grado de desviación entre los rendimiento previstos y alcanzados

¿Que se ha de controlar?

¿Cómo se controla?

La cantidad de variables han de ser controladas es amplia y plural y no parece aconsejable establecer sistemas de control de TODAS ELLAS.

- Rendimiento de los jugadores en competición
- Rendimiento del equipo en competición
- Actividades realizadas en entrenamiento
- Desarrollo de los jugadores (condicional, técnico, cognitivo)