

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE QUERETARO

FACULTAD DE ENFERMERIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

MONOGRAFIA:

QUE COMO PARTE DE LOS REQUISITOS PARA OBTENER EL GRADO DE:

LIC. EN EDUCACION FISICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

TEMA:

TEORIA Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO

“MACROCICLO”

PRESENTA:

ADRIAN MONTES GONZALEZ

SANTIAGO DE QUERETARO QRO. A 10 DE SEPTIEMBRE DEL 2012.

La presente obra está bajo la licencia:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



SinDerivadas — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.

INTRODUCCION

HOY EN DIA ES DE SUMA IMPORTANCIA PARA NOSOTROS COMO ENTRENADORES DE CUALQUIER DEPORTE EL PLANIFICAR LOS ENTRENAMIENTOS PARA LOGRAR UN MEJOR DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y CONDICIONALES DE LOS DEPORTISTAS.

EN LOS CUALES SE PLASMEN TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE TIENEN PENSADAS REALIZAR DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS ASI COMO TENER EN CUENTA EL DESARROLLO PROGRESIVO DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO PARA LOGRAR EN LOS DEPORTISTAS LA BIOADAPTACION NECESARIA DE SU ORGANISMO PARA ASI OBTENER LOS MEJORES Y MAS ALTOS LOGROS DEPORTIVOS ES POR ESTO IMPORTANTE DEFINIR LO QUE ES PLANIFICAR.

POR ESO DECIMOS EN TERMINOS GENERALES QUE PLANIFICAR ES PREVENIR CON SUFICIENTE ANTICIPACION LOS HECHOS, LAS ACCIONES, ETC DE FORMA QUE ESTA SE APLIQUE DE FORMA SISTEMATICA Y RACIONAL, ACORDE A LAS NECESIDADES Y POSIBILIDADES REALES, CON APROVECHAMIENTO PLENO DE LOS RECURSOS DISPONIBLES EN EL MOMENTO Y PREVISIBLES EN EL FUTURO.

LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO REPRESENTA EL PLAN O PROYECTO ESCRITO Y GRAFICO DE LAS ACCIONES QUE SE REALIZAN EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTISTA PARA LOGRAR OBTENER UN OBJETIVO DETERMINADO (ALTO RENDIMIENTO).

SANCHEZ BAÑUELOS (1994) LO DEFINE COMO EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL EL ENTRENADOR BUSCA Y DETERMINA ALTERNATIVAS Y VIAS DE ACCION QUE CON MAYOR PROBABILIDAD PUEDAN CONDUCIR AL ÉXITO.

CON ELLA SE PRETENDE DECIDIR ANTICIPADAMENTE QUE SE VA HACER EN EL FUTURO, COMO SE VA HACER, CUANDO SE VA HACER, Y QUIEN LO VA A HACER.

EFFECTUAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO REQUIERE UNA ADECUADA EVALUACION DEL MISMO Y DE SU VIABILIDAD EN FUNCION DE LAS CIRCUNSTANCIAS QUE RODEAN AL DEPORTISTA O EQUIPO SOBRE EL QUE SE REQUIERE EJECUTAR. ESTE ESTUDIO DE VIABILIDAD DEBE CONTENER TODOS LOS DATOS CORRESPONDIENTES AL ENTORNO PERSONAL DEL DEPORTISTA Y, ADEMÁS, LOS CORRESPONDIENTES AL ENTORNO DE ENTRENAMIENTO DE QUE SE DISPONE (INSTALACIONES, TECNICOS DE APOYO, MATERIALES, ETC).

EN REALIDAD, EL PROCESO DE PREPARACION DE UN DEPORTISTA IMPLICA, POR UN LADO, LA ELABORACION DE UNA PLANIFICACION "GLOBAL" Y, POR OTRO, LA ELABORACION DE NUMEROSOS PLANES "PARCIALES" QUE DEBEN COINCIDIR CON EL OBJETIVO FINAL QUE SE PRETENDE CONSEGUIR CON EL PRIMERO, SIENDO TODOS ELLOS PUESTOS EN MARCHA BAJO LA COORDINACION DEL ENTRENADOR.

DESARROLLO

1.-CONCEPTOS FUNDAMENTALES UTILIZADOS EN LA TEORIA Y METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (TMED).

- **ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS (VERJOSHANSKI):**Es el proceso pedagógico complejo con aspectos muy variados que tienen una forma específica de organización que lo convierte en una acción sistemática compleja y global sobre la personalidad y sobre el estado físico del sujeto.
- **NIVEL DE ENTRENAMIENTO:** Es la adaptación de los talentos que se logra, por medio del entrenamiento deportivo para realizar cierto trabajo. Esta adaptación está relacionada como:

Los cambios biológicos de adaptación morfo funcional.

Cambios en la conducta que operan en el organismo del deportista.

- **PREPARACION DEL DEPORTISTA:** Es el aprovechamiento de todo conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar los resultados deportivos.
- **NIVEL DEL DEPORTISTA:** Es el nivel que se adopta de acuerdo al tipo de preparación que predomina en ese momento.
- **FORMA DEPORTIVA:** Es el estado de predisposición óptima del deportista para lograr un resultado deportivo, la misma se caracteriza por formar una unidad armónica entre todos los componentes de la preparación del deportista, físico, técnico, táctico, teórico y psicológico.
- **COMPONENTES DE LA PREPARACION FISICA:**

-LA PREPARACION FISICA: Las capacidades físicas generales, velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad etc...

- LA PREPARACION TECNICA: Dominio técnico del gesto deportivo.

- LA PREPARACION TACTICA: Las acciones que se realizan para llegar a tener éxito técnico-táctica por preparación.

-LA PREPARACION PSICOLOGICA: Los aspectos volitivos conductuales de los deportistas

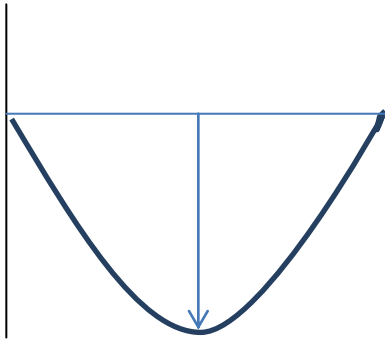
- LA PREPARACION TEORICA: Los conceptos fundamentales como son las reglas esenciales y los reglamentos de competencia del deporte practicado.

Luego de realizar el análisis de los conceptos que con frecuencia se utilizan en la asignatura de teoría y metodología del entrenamiento deportivo es preciso señalar que se repite mucho el término de BIODAPTACION y es precisamente que el entrenamiento deportivo es un proceso de constante bioadaptación biológica del organismo.

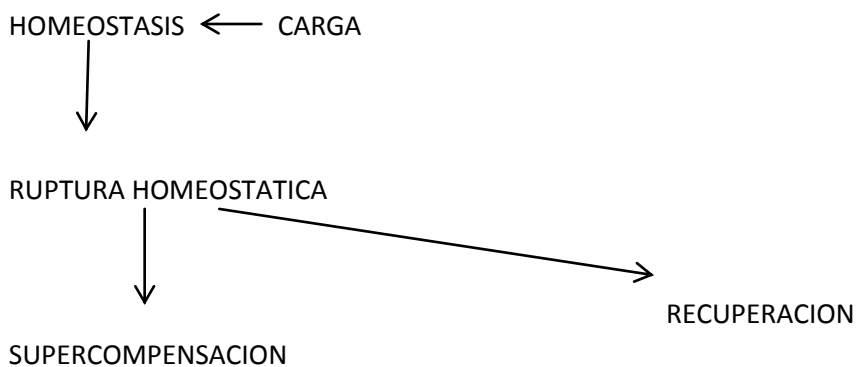
¿QUE ES LA ADAPTACION BIOLOGICA?

Analicemos las particularidades de la adaptación básica o bioadaptación.

CICLO DE TRABAJO – DESCANSO



Un órgano realiza un determinado trabajo como consecuencia se produce un desgaste disminuyendo el rendimiento a causa de la pérdidas sufridas, desde el mismo instante que se comienza el trabajo incluso antes se ponen en marcha todos los mecanismo de defensa, (hormonales, cardiovasculares, nervioso) al cesar el esfuerzo o realizar otro más suave el organismo restituye las fuentes de energía y el material perdido hasta llegar al nivel inicial para a continuación incrementar la energía (todo ese proceso se llama supercompensación aumentando el posterior rendimiento del mismo si el trabajo demora vuelve el organismo a su nivel inicial y a continuación explicaremos lo que ocurre en el organismo en una cátedra de entrenamiento.



*En este esquema se muestra lo que ocurre en el organismo del deportista cuando está recibiendo una carga de entrenamiento el organismo se encuentra en homeostasis cuando se aplica se presenta una ruptura homeostáticas y en el proceso de recuperación se presenta una

adaptación a la carga pero aún no está preparado para recibir una misma carga o una de mayor magnitud esto solo sucede cuando el organismo se súper recupera de la sustancia gastada en el procesos esto se llama “súpercompensación” que es precisamente cuando el organismos se presenta en óptimas condiciones para recibir una carga y así elevar la capacidad de trabajo.

2.-SISTEMAS Y PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MATVEEV Y GROSSER

Características de los principios deportivos a partir de su aplicación práctica; bases metodológicas del entrenamiento deportivo, fundamentos deportivos.

El primero en hacer un plan de entrenamiento grafico fue Matveev; que fue profesor del instituto superior de cultura física en Moscú en los años 50.PRINCIPIOS:

Son reglas (leyes) que debe cumplir todo entrenador para lograr la correcta planificación del entrenamiento deportivo y garantizar el alcanza de grandes objetivos deportivos.

PRIMER PRINCIPIO DEL ENTENAMIENTO DEPORTIVO

- **ORIENTACION HACIA LOS LOGROS SUPERIORES:**El entrenamiento se orienta al logro de resultados y su constante mejoramiento, las competencias son el medio evaluativo del desarrollo de las capacidades y a su vez como escalones para la competencia principal para ello se precisa:
 - Superación constante en el entrenamiento
 - Motivación del atleta

La materialización práctica presupone:

1. Estructuración del proceso del entrenamiento deportivo
2. Empleo de métodos y medios eficaces
3. Especialización profunda:
 - a) Todo el año
 - b) En el transcurso de varios años

SEGUNDO PRINCIPIO

AUMENTO PROGRESIVO Y MAXIMO DE LAS CARGAS: El nivel del resultado es proporcional al nivel de incidencia del entrenamiento y los estímulos hasta el máximo.

FORMAS DE AUMENTAR LAS CARGAS DE TRABAJO EN EL ENTRENAMIENTO

- Forma lineal
- Forma escalonada
- Forma ondulatoria

¿PARA QUE AUMENTAR LAS CARGAS?

Se aumentan para lograr la bioadaptación; si se mantiene la misma carga constantemente no habrá desarrollo de la misma y ni tampoco se presentara la ruptura de la homeostasis orgánica.

¿POR QUE PROGRESIVO?

Por qué el organismo está diseñado para la adaptación fisiológica y anatómica al constante estímulo-carga en el entrenamiento y esto presupone una bioadaptación.

¿POR QUE MAXIMA?

Porqué lo que hoy es máximo mañana no lo es, así es que lo máximo es relativo, si no fuese así no habría ruptura homeostática, ni se presentaría el fenómeno de la supercompensación y mucho menos la bioadaptación.

TERCER PRINCIPIO

CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO: Este principio se explica como un proceso ininterrumpido de entrenamientos. Es la combinación de la actividad física con el descanso, siempre que este corresponda a la recuperación de la capacidad de trabajo funcional.

CRITERIOS DE SISTEMATISIDAD

- 1.- En el pazo de 6 meses o un año o el transcurso de varios.
- 2.- El resultado adquirido anteriormente será la base de los siguientes objetivos.

3.- Relación trabajo-descanso; pausas entre ejercicios, repeticiones, unidades de entrenamiento, ciclos de entrenamiento garantizan la sana recuperación orgánica y el incremento de la capacidad de trabajo.

4.- Unidad entre la preparación general y la especial; la preparación física general contribuye al desarrollo multilateral de las capacidades físicas motrices de los deportistas y con ello incrementar sus posibilidades funcionales. En la preparación física específica o especial se transfiere todo ese desarrollo multilateral a la técnica específica de un deporte donde se asimila con mayor destreza el mejor gesto deportivo.

5.- Carácter cíclico del entrenamiento; Es la serie relativamente terminada de ciertos entrenamientos (microciclos, mesociclos, macrociclos), que son características de cada estructura expresadas por el cambio necesario de los contenidos del entrenamiento para contribuir en el óptimo desarrollo del trabajo y objetivos buscados.

CUARTO PRINCIPIO

CAMBIO ONDULATORIO DE LAS CARGAS: Cuando mayor sea la carga que se aplica después es necesario bajar el nivel de las mismas debido a que los grandes cambios fisiológicos que se producen en el organismo y a mayor tiempo de recuperación de la capacidad de trabajo.

- ONDAS PEQUEÑAS; dinámicas de las cargas microciclos establecidos.
- ONDAS MEDIANAS; tendencia de varias ondas pequeñas en las etapas del entrenamiento mesociclos.
- ONDAS GRANDES; tendencia general de varias ondas medianas en los periodos de entrenamiento macrociclos

3.- PRINCIPIOS DE GROSSER Y COLABORADORES

1. Desde el inicio del entrenamiento hasta la adaptación a la carga:

- RELACION ÓPTIMA ENTRE TRABAJO Y DESCANSO
- AUMENTO CONSTANTE DE LA CARGA
- AUMENTO VARIABLE DE LA CARGA (ONDULATORIA)
- AUMENTO IRREGULAR DE LA CARGA (ESCALONADA)

2.- Asegurar la adaptación a la carga de entrenamiento: principio de ciclicidad que consiste en repeticiones y continuidad estable.

3.- La especialización a la adaptación de la carga de entrenamiento:

- PERIODICIDAD
- INDIVIDUALIDAD
- INTERCAMBIO REGULAR
- PRIMACIA Y COORDINACION.

DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS ENTRE MATVEEV Y GROSSER

- Las semejanzas ambas tratan de guiar y regular todas las particulares del proceso de entrenamiento aunque en diferentes enfoques.
- Es que representan un reflejo del enfoque de la preparación deportiva en el momento en el que fueron marcados o establecidos.
- Matveev presentan un carácter humanista esto se observa entre la unidad de la preparación general y la especial del nivel deportivo aumento progresivo y máximo de las cargas que aunque en el proceso pedagógico no deja de ser humanistas y Grosser todo lo sustenta a través de la carga por encima del entrenamiento.

4.- PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DE LA CULTURA FÍSICA Y OBJETIVOS PRINCIPALES

- **CONCIENCIA EN LA ACTIVIDAD Y SU OBJETIVO ES:** Lograr la motivación positiva, informar, instruir, educar.

- **SISTEMATICIDAD Y CONSECUTIVIDAD Y SU OBJETIVO ES:** Garantizar el desarrollo de habilidades y de sus capacidades. **YACCESIBILIDAD Y ENFOQUE INDIVIDUAL Y SU OBJETIVO ES:** Desarrollar las actividades de acuerdo con las posibilidades de cada alumno.

- **DEMOSTRACIÓN Y SU OBJETIVO ES:**Incluir el complejo censoperceptual en el análisis y elaboración de la información por el alumnado.

- **DURABILIDAD Y SU OBJETIVO ES:**Garantizar las transformaciones de adaptación positiva en las áreas pedagógicas, biológicas y psicológicas.

- **INFORMACIÓN Y SU OBJETIVO ES:**Retroalimentar al pedagogo con respecto a la correcta dirección de su actividad, por medio de la aplicación de los controles y las evaluaciones.

5.- PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

- **DIRECCIÓN HACIA LOGROS SUPERIORES**

Objetivo:Desarrollar siempre las actividades hacia el máximo rendimiento de la personalidad de los sujetos, la que deben demostrar en las competiciones.

- **AUMENTO PROGRESIVO Y MÁXIMO DE LAS CARGAS**

Objetivo: Garantizar la adaptación biopsicosocial de los deportistas, colocando entrenamientos para el desarrollo cuantitativo (volumen) y para el desarrollo cualitativo (intensidad), de manera relacionada.

- **CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO**

Objetivo: Alcanzar la adaptación biopsicosocial de los deportistas a un nivel superior por la ejercitación a largo plazo, para provocar la sumatoria de los efectos del entrenamiento.

- ONDULACIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO

Objetivo: Alternar la planificación de las cargas físicas como estímulos para el desarrollo, perfeccionamiento, mantenimiento, descarga o recuperación, de los deportistas de acuerdo con la periodización del entrenamiento.

6.- ¿QUE ES LA CARGA?

La carga para educación física:

Es un proceso multilateral que dirige la carga en dos vertientes que son el desarrollo de habilidades y capacidades que no tienen como fin un resultado deportivo sino preparar al individuo para la vida y para mejorar la calidad de la misma.

La carga en el entrenamiento deportivo:

Es un proceso especializado que en conjunto con habilidades y capacidades se persigue un aumento de las capacidades funcionales del deportista y con él resultados superiores.

¿QUÉ ES LA CARGA?

Debemos recordar: Estimulo de entrenamiento ¿para que este estímulo? Para producir modificaciones transformaciones cambios bioadaptativos, para incrementar la capacidad de trabajo y los resultados deportivos

CARGA DE ENTRENAMIENTO:

La carga es una función de la actividad de muscular como resultado de la aplicación de estímulos de entrenamientos con el fin de aumentar la capacidad funcional de los deportistas.

TEORIAS DE LOS COMPONENTES DE LA CARGA

WEIRESK: Con intensidad del estímulo, densidad del estímulo, duración del estímulo, volumen del estímulo y frecuencia de la sesión de entrenamiento.

GROSSER: Es intensidad del estímulo, duración del estímulo, densidad del estímulo, frecuencia del estímulo, magnitud del estímulo y frecuencia de entrenamiento.

BOMPA: Son tres: Volumen (duración, distancia y cantidad de repeticiones), Intensidad (carga velocidad, kilogramos y kilómetros) Densidad (la frecuencia de la realización del ejercicio).

PLATONOF: Carácter carga externa e interna, magnitud pequeña, media, submáxima y máxima, tendencia de la carga que son la capacidad física energética, coordinativa, técnica y táctica

Ellos coinciden en tres términos aspectos:

VOLUMEN: parte cuantitativa de la carga, cantidad de trabajo realizado y se manifiesta en repeticiones distancia estructura del movimiento, kilogramos entre otros.

INTENSIDAD: Representa el aspecto cualitativo de la carga y esta dado por el grado de dificultad complejidad potencia con el que se realiza el ejercicio.

DENSIDAD: La relación entre el trabajo y el descanso.

VERJOSHANSKI

CONTENIDO DE LA CARGA:

Es la totalidad de los medios generales o especiales a utilizar en base a una evaluación preliminar y toma como base 2 criterios:

- **Carácter específico del ejercicio:** Medida en que los ejercicios corresponden a las condiciones que son necesarias a la actividad y están determinadas por : estructura motriz del ejercicio (preparación general y especial)
- **Régimen del trabajo muscular:** suministro energético que utiliza el organismo.
- **Ejercicios de preparación general y especial**

1.-POTENCIAL DE ENTRENAMIENTO:

Intensidad con la cual la carga de un sistema de ejercicios estimula, este potencial se reduce con el crecimiento de la capacidad de rendimiento es por eso importante mantener este ejercicio. Esto no significa utilizar aquellos ejercicios que aumentan la capacidad de rendimiento de inmediato por que alteraría el proceso de alteración de la carga.

2.-VOLUMEN DE LA CARGA:

Es el aspecto cuantitativo del estímulo de entrenamiento ejercido sobre el organismo del atleta desarrolla un papel importante en el proceso de adaptación a largo plazo de una actividad deportiva intensa tiene la función de alternar sistemáticas y de modo duradero la continuidad del equilibrio interno (homeostasis) moviliza esta alteración las reservas energéticas y plásticas (la formación de nuevos tejidos) condición fundamental para pasar a condiciones inmediatas específicas por los estímulos de entrenamiento:

3.-MAGNITUD DE LA CARGA:

Medida cuantitativa global de las cargas de entrenamiento de diferentes direcciones funcionales desarrolladas o programadas en los microciclos, mesociclos y ciclo anual (macrociclos), las mismas establece individualidades partiendo de las características del atleta en las etapas de entrenamiento precedente.

4.-INTENSIDAD DE LA CARGA:

Controla la fuerza y la especificidad del estímulo sobre el organismo o bien la medida del esfuerzo en trabajo desarrollado durante el entrenamiento y está regulada por:

- Magnitud de la fuerza del potencial de entrenamiento utilizado.
- Frecuencia de los esfuerzos.
- Intervalo entre las repeticiones del ejercicio o las sesiones de entrenamiento.
- Relación entre el volumen de la carga y el tiempo de duración al realizar la carga.

5.-DURACION DE LA CARGA:

Tiempo transcurrido de aplicación de cargas que inciden en los efectos de entrenamiento para la obtención de la adaptación deseada del organismo. Ejerce una influencia notable sobre la dinámica del rendimiento competitivo y representa un parámetro importante de la carga en el cual la probabilidad de error es bastante elevada hasta el momento no existen criterios estables al respecto y esta depende del tiempo de adaptación individual del deportista y el consumo de energía que haya provocado la carga en dependencia de la dirección funcional.

6.-ORGANIZACIÓN DE LA CARGA:

Sistematización por un espacio de tiempo determinado (etapas y periodos) que asegure la dinámica y el cambio programado del rendimiento competitivo así como el logro del nivel fijado de la preparación especial condicional.

7.-DISTRIBUCION DE LA CARGA:

Es la forma en que se reparte la carga en cada momento del ciclo anual de preparación.

8.-CARGAS DILUIDAS:

Es cuando los contenidos del entrenamiento son repartidos uniformemente en el ciclo de preparación (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, técnica... etc.)

9.-CARGAS CONCENTRADAS:

Cuándo los medios se ubican en momentos definidos del ciclo anual de la preparación (entrenamiento en bloque).

Nota: se recomienda la utilización de las dos variantes para atletas de medio nivel y para los de alto nivel la segunda variante pues se ha demostrado que genera modificaciones más profundas en el organismo y cambios más sustanciales en la preparación condicional del deportista.

10.-INTERCONEXION DE LAS CARGAS:

Es la combinación racional de cargas de diferentes direcciones de trabajo que aseguran la obtención del efecto acumulativo de entrenamiento requerido.

- Desarrollo de la resistencia
- Los ejercicios aerobios se ejecutan después de cargas de tipo anaerobia alactácida
- Los aerobios se ejecutan después de carga anaerobios lactácida.
- Los anaerobios después de cargas alactácidas.

7.-SISTEMA METODOLÓGICO DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

LA CARGA DEL ENTRENAMIENTO

Analizar los factores más influyentes en la aplicación de la carga de entrenamiento

¿Qué es programar? Es establecer un programa, dosificar, planificar: indicalos pormenores de una actividad.

PROGRAMACION DEL VOLUMEN:

Entendiendo que por volumen es la medida cuántica de la carga. Este estímulo puede ser alto, grande, máximo, medio, mediano bajo y pequeño. La utilización de uno u otro depende de las características del deporte, del nivel de entrenamiento y preparación y del momento en que se encuentra la preparación.

PROGRAMACION DE LA INTENSIDAD:

Representa el aspecto cualitativo de la carga de entrenamiento el estímulo de la misma puede tomar los mismo valores que el volumen el uso de uno u otro está determinado o depende de las características de algún deporte y también por el incremento de la frecuencia cardiaca que es un parámetro fundamental para medir la intensidad de los ejercicios.

FRECUENCIA CARDIACA:

Es el parámetro más extendido por que el grado de dificultad y la potencia con que se trabajó es muy subjetiva de valorarla y estas se pueden hacer de acuerdo del incremento de la frecuencia cardiaca que resultara un aspecto cuantitativo (valor) en función cualitativa (calidad del ejercicio).

RELACION VOLUMEN INTENSIDAD:

Son inversamente proporcionales es decir a mayor volumen menor será la intensidad aunque en algunos ocasiones los dos componentes tienden a tomar los mismo valores cuando se trabajó muy próximo a la competencia fundamental específicamente esto se materializa en el proceso de entrenamiento para dar cumplimiento a la carga de entrenamiento en la dirección específica que se desea trabajar.

PROGRAMACION DE LA DENSIDAD:

La densidad es otro de los componentes internos de la carga y constituye hoy día un valioso medio de dosificación esto es para muchos entrenadores es el más importante que la magnitud del ejercicio que se realiza es la relación descanso y trabajo es decir el tiempo que hay de recuperación y estímulo.

VIAS DE RELACION TRABAJO DESCANSO:

Frecuencia cardiaca o pulso; ejemplo 5 tramos de 30 metros y se dará 6 minutos de recuperación entre tramo y tramo el volumen será 150 metros o sea la suma de los 30 metros, la intensidad será de 4,5 segundos y la densidad es 6 minutos de descanso.

RELACION O PROPORCION ÓPTIMA ENTRE EL TRABAJO Y EL DESCANSO

CARACTERISITICAS DE RELACION DESCANSO TRABAJO

TRABAJO	DESCANSO	CARACTERISITICAS
1	3	El tiempo de descanso es tres veces mayor al tiempo de trabajo
1	2	El descanso es el doble del tiempo de trabajo
1	1	El intervalo de recuperación es igual al de trabajo
1	1/2	El intervalo de descanso es la mitad de tiempo

Al hablar de término metodología debemos explicar que no es más que un orden, una secuencia, una guía, pasos o fases a seguir, indicaciones entre otros.

PASOS A SEGUIR PARA LA PROGRAMACION DE LA CARGA:

- 1.- Carácter residual de la carga
- 2.- Objetivos: Relación volumen intensidad que predomina.¿Cómo va ser la relación trabajo descanso?; si queremos trabajar la resistencia se dedica menos tiempo de recuperación, para la velocidad mayor tiempo de recuperación, esto depende de las particularidades de cada capacidad condicional.

GASTO ENERGETICO:

Depende del aporte de cada sustrato energético:

-Creatín fosfato CP; que es mucha energía en corto tiempo, 10 segundos o 15 segundos velocidad o fuerza rápida.

-**Glúcidos**; aportan energía con presencia y déficit de oxígeno, 30 segundo 3 minutos, resistencia a la velocidad y a la fuerza.

-**Lípidos**; Se aporta energía por un tiempo prolongado en presencia de oxígeno, 5 minutos 10 minutos o resistencia.

8.-QUE SON LOS MÉTODOS

Método: Es una palabra que proviene del término griego *methodos* (“camino” o “vía”) y que se refiere al **medio utilizado para llegar a un fin**. Su significado original señala el camino que conduce a un lugar.

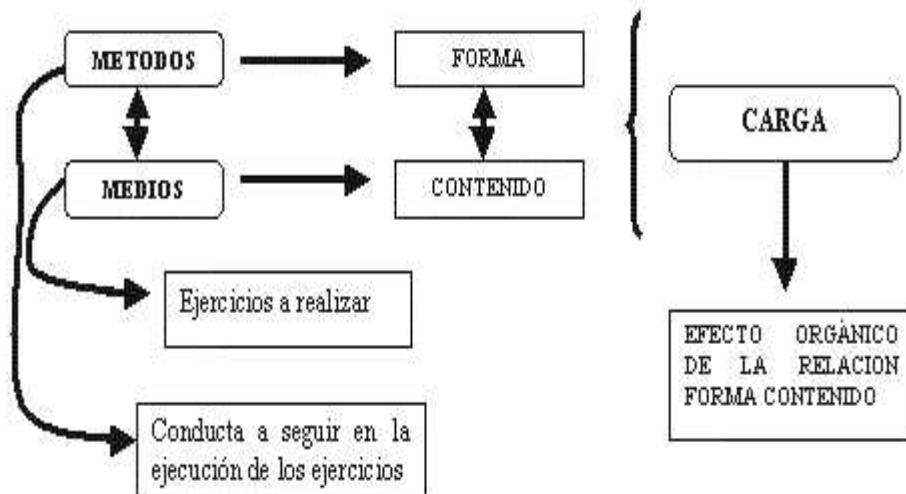
Francis Bacon : La palabra método puede referirse a diversos conceptos. Por ejemplo, a los métodos de clasificación científica. Esta es la disciplina que permite a los biólogos agrupar y separar en categorías a los diversos organismos y conjuntos.

MÉTODOS DEPORTIVOS

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales "**Los Métodos del Entrenamiento**", que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de **Sistemas Metodológicos**. Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

La planificación de la carga se hace más efectiva en la medida que formulemos de forma óptima el método de entrenamiento, por tanto entre carga y método la proporcionalidad será directa y determinado como planteamos anteriormente por la dirección de entrenamiento.

Los métodos relacionan un conjunto de ejercicios que se repetirán de forma sistemática y dosificada; estos ejercicios constituyen los medios de preparación. Esto se explica mediante la siguiente figura:



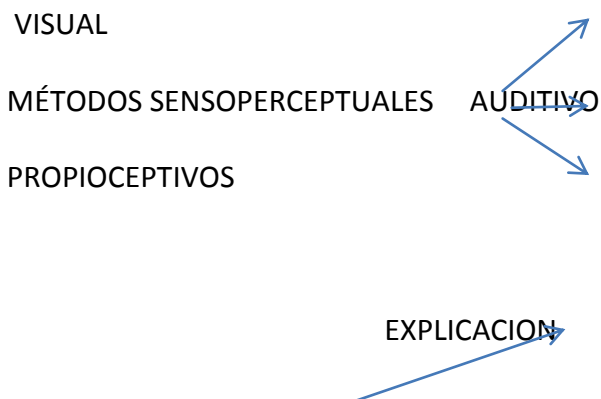
***"La Planificación de la carga depende de factores externos que son el volumen, la intensidad y densidad"**

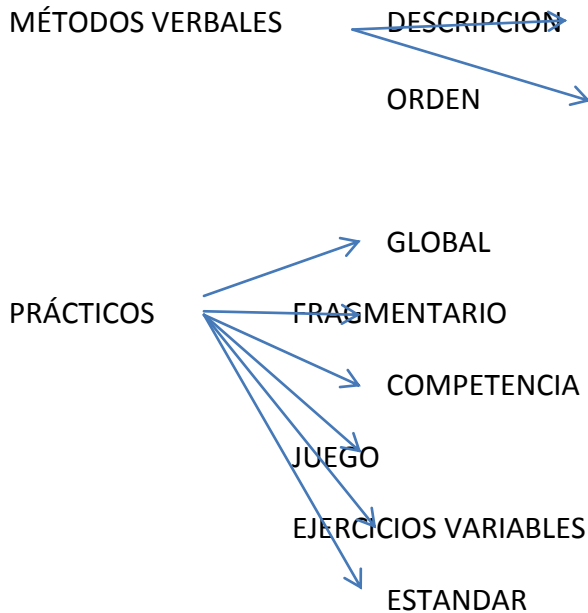
9.-SISTEMA DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS:

MÉTODO:

Constituye las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador "pedagogo" y los deportistas para darle el cumplimiento a las tareas planteadas.

Es importante destacar que los métodos tienen categoría pedagógica universal. Esto se explica por que cuando se planifica la carga de entrenamiento deben estar interrelacionados tanto como los componentes externos de la misma como la dirección energética establecida para cada método. Debemos recordar por asignatura precedentes como la pedagogía y la teoría de la metodología de la educación física que existen métodos generales de la actividad física y ellos son:





Estos métodos son generales de la actividad física porque se ponen de manifiesto en las cuatro esferas de actuación de la cultura física.

Ahora bien los métodos de entrenamiento surgen como resultado de la aplicación de la carga estando determinada por la dirección de entrenamiento preestablecida es decir estos métodos solo se utilizan en el entrenamiento deportivo por que en dicho proceso lo que se busca es incrementar la capacidad de trabajo funcional para un resultado deportivo.

De acuerdo con la variedad de clasificaciones que han dado diferentes autores acerca de los métodos de entrenamiento hemos tomando la clasificación de los mismos en su dirección primaria es decir la carga se aplica de dos maneras:

1.- **CONTINUA-INVARIABLE:** Aerobio, mixto y anaerobio, los variables: Fartlek.

2.- **MÉTODOS CONTINUOS:** son aquellos como su nombre lo indica lo que se aplica la carga de entrenamiento de forma ininterrumpida

- CONTINUOS INVARIABLES: Las cargas se aplican relativamente en la dimensión estandarizada de sus parámetros externos.

- Generalmente se emplean para desarrollar la resistencia aerobia sobre la base de la ejecución de ejercicios cíclico fundamentalmente además de los acíclicos.
- Se trabaja con un ritmo cardiaco aproximado entre las 120 y 160 pulsaciones por minuto
- Son utilizados en las primeras semanas de la preparación
- Aumenta notablemente la capacidad cardiovascular y respiratoria.

VARIANTES DEL METODO CONTINUO INVARIABLE

GASTO ENERGETICO	FRECUENCIA CARDIACA	INTENSIDAD %	% W
anaeribico	220	+ 90	100
mixto	150-180	+75-90	90-95
aerobico	120-150	-75	75-85

El método más difundido es el fartlek, palabra sueca que significa juego de velocidad es decir son los cambios de ritmo dentro ejercitación continua de la actividad.

CARACTERISTICAS DEL METODO

- 1.- Varían las magnitudes externas de la carga especialmente la intensidad, mediante el ritmo de ejecución del ejercicio
- 2.-Su esencia consiste en recuperar el ritmo cardiaco en fase de intensidades disminuidas después realizar un trabajo intenso de forma ininterrumpidas.
- 3.-Desarrolla la resistencia a la velocidad relativa a cada deporte por lo que se encuentra a lo largo de todo el ciclo de preparación después de utilizar el método anterior.

FARTLEK:

También puede ser dosificado de la siguiente manera:

- Tiempo y distancia
- Sensación subjetiva individual de recuperación de cada atleta
- Irregularidades del terreno.

METODOS DISCONTINUOS:

El objetivo del mismo consiste en interrumpir la carga para darle paso al descanso.

Discontinuos por repeticiones:

- 1.-Son los de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato
- 2.-Alternacion sistemática entre el estímulo del entrenamiento y el descanso.
- 3.-Se caracterizan básicamente por aplicar cargas con altas intensidades superiores al 95 % en trabajo de corta duración en cada repetición.
- 4.-En cada repetición las micro pausas y las macro pausas deben compensar progresivamente el sustrato energético empleado (fosfágenos por vía anaerobia alactácida para repetir el trabajo al máximo de las posibilidades del atleta).
- 5.-Se utilizan para el desarrollo de la velocidad, la fuerza y los diferentes tipos de resistencia
- 6.-El rango óptimo para repetir el trabajo anterior es cuando el organismo se encuentra entre las 90 y 120 pulsaciones por minuto aunque en elite se puede comenzar con 140.

DISCONTINUOS A INTERVALOS:

Se basan en las repeticiones sistemáticas de trabajo de alta intensidad superiores al 95 % de intensidad y a las 190 pulsaciones por minuto.

Se alternan con intervalos de descanso insuficientes en las micro pausas y suficientes en las macro pausas.

Son utilizados en casi todos los deportes pueden determinar el rendimiento inmediato de un atleta la dirección energética fundamental es la glucolisis anaerobia lactácida.

QUE DIFERENCIA HAY ENTRE DISCONTINUOS A INTERVALOS

Los primeros la actividad se repite cuando el sustrato energético se ha recuperado totalmente, mientras que en el según se trabaja con déficit de oxígeno o sea la recuperación es incompleta.

*“todos estos métodos sirven para fraccionar el trabajo del entrenamiento y garantizar así el desarrollo las capacidades específicas”.

CONTINUOS INVARIABLES	CONTINUOS VARIABLES	DISCONTINUOS CON REPETICIONES	DISCONTINUOS A INTERVALOS
PREDOMINIO AEROBIO	PREDOMINIO AEROBIO	PREDOMINIO ANAEROBIO	PREDOMINIO ANAREOBIO

“Se han analizado las vías fundamentales las cuales conducen a los objetivos del entrenamiento, se debe destacar que los sistemas juntos forma un conjunto metodológico en caminado a la dosificación de la carga”

10.-LAS CARACTERISTICAS DE LOS DEPORTES DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVOS:

Caracterizar los deporte según sus particularidades metodológicas y las direcciones de entrenamiento a partir de su fundamento metodológico

Forteza; entrenar para ganar; 1994, direcciones de entrenamiento.

La biomecánica utiliza la clasificación cíclica y acíclica.

La fisiología las variables e invariables.

La bioquímica el aerobio y anaerobio.

La psicología volitiva.

“Cada ciencia da su clasificación según sus fundamentos”

CLASIFICACION DE LOS DEPORTES

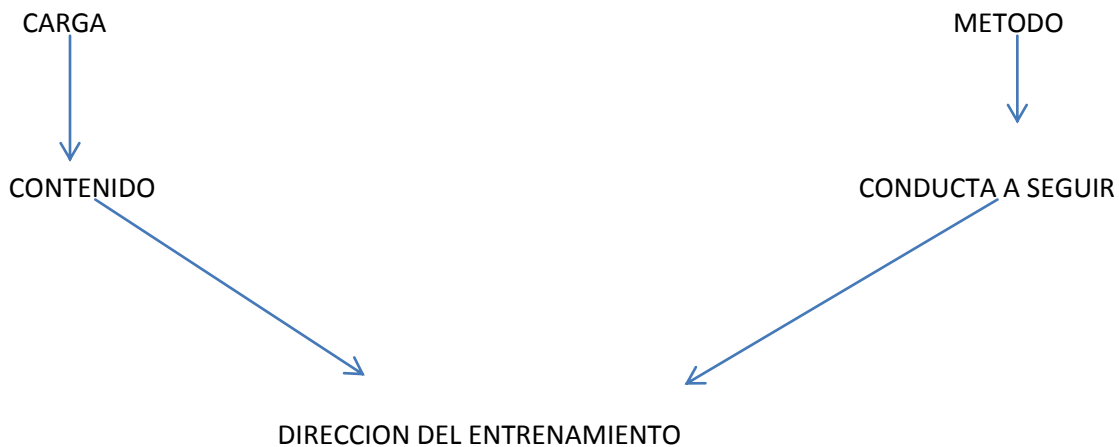
1.- Fuerza rápida (velocidad en atletismo, pesas, saltos, lanzamientos); predominio de la fuerza con la velocidad son deportes de corta duración y alta intensidad y hay un predominio anaeróbico aláctico.

2.-Resistencia (medio fondo y fondo, natación, ciclismo de ruta y el remo); hay un predominio de la resistencia y a la resistencia a la fuerza son eventos de larga duración y moderada intensidad (relativamente) hay un predominio anaeróbico lactácido y aerobio.

3.-Arte competitivo (gimnasia, rítmica, artística, clavados, la vela)predomina la elegancia precisión y exactitud del movimiento son deportes que dependen de la técnica y su valoración cualitativa, la intensidad se valora por la calidad de ejecución la dificultad complejidad y potencia, papel predominante de las capacidades coordinativas la fuerza muscular la resistencia anaerobia (alactácida, lactácida, flexibilidad).

4.- Juego con pelotas y deporte de combate

- Acciones variadas en dependencia del contrario
- Toma de decisiones
- Alta complejidad coordinativa
- Aplicación combinada técnica , condición física y táctica
- Predomina fundamentalmente el sistema mixto.



Las direcciones de entrenamiento son aproximaciones metodológicas que se aplican para relacionar la carga y el método a utilizar. Mostramos las direcciones de entrenamientos citadas por García Manzo y colaboradores.

DIRECCION ENTRENAMIENTO	DEL PORCIENTO DE RITMO CARDIACO MAXIMO %	TIEMPO DE TRABAJO
Aerobia extensiva	50-59 %	Más de 30 minutos

Aerobia moderada	60-69 %	De 10 a 30 minutos
Aerobia intensiva	70-74%	3 a 10 minutos
Aerobia mixta	75-84 %	2.24 segundos a 90 segundos
Anaerobia extensiva	85-89 %	60 a 90 segundos
Anaerobia moderada	90-95%	30 a 60 segundos
Anaerobia intensiva	Mas del 95 %	15 a 30 segundos

“Estas direcciones son utilizadas en todos los deportes las misma permite desarrollar la capacidad de trabajo del deportista en función del funcionamiento técnico táctico del deporte”

11.-PROGAMA DE ENSEÑANZA

Es un documento oficial que rige todo lo referente a la iniciación deportiva y contempla la continuidad de los principios de la educación física.

“FUNDAMENTACION ESCRITA DE LOS PROGRAMAS DE ENSEÑAZA”

1.- OBJETIVOS Y TAREAS GENERALES DEL PROGRAMA

(Mejoramiento de las capacidades físicas generales, vencer los aspectos más simples de la técnica deportiva).

2.- ANALISIS INDIVIDUAL Y COLECTIVO DE EL NIVEL DE APRENDIZAJE

(Análisis las fortalezas individuales de los alumnos y también en forma colectiva).

3.-OBJETIVOS, FECHAS LUGARES Y Oponentes PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS.

4.-DEFINICION DE LOS METODOS FUNDAMENTALES A UTILIZAR.

5.-TAREAS Y OBJETIVOS EDUCATIVOS

6.- REQUERIMIENTOS MINIMOS PARA ALCANZAR EL OBJETIVO

(Implementos, material, terrenos de trabajo lugares etc...).

7.-PLAN INDIVIDUAL DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS

(Ubicar a los alumnos destacables por físico y técnico y mejorar sus deficiencias)

MODELO DE PLAN DE ENSEÑANZA

DEPORTE: AÑO: INSTITUCION:

NOMBRE DEL ENTRENADOR:

CATEGORIA : SEXO:

FECHA DE COMIENZO Y DE FINALIZACION:

MESES

SEMANAS

TAREAS FUNDAMENTALES

PREPARACION FISICA

PREPARACION TECNICA

PREPARACION TACTICA

PREPARACION PSICOLOGICA

PREPARACION TEORICA

COMPETENCIA FUNDAMENTAL

COMPETENCIA PREPARATORIA

TEST PEDAGOGICO

PRUEBAS MEDICAS

OTRAS TAREAS

“En los planes de enseñanza la carga es lineal y se busca vencer los objetivos pedagógicos”

12.-DIRECCION CIENTIFICA DE EL TALENTO DEPORTIVO

CONCEPTOS Y CARACTERISITICAS DEL TALENTO DEPORTIVO

ASPECTOS BIOPSIKOLOGICOS:

Objetivo: Analizar las particularidades que distinguen al talento deportivo y las aptitudes que se tienen para la elección del deporte.

Para lograr una buena selección de talentos deportivos es necesario saber que es la selección de estos según diversos autores.

Nadori; 1983; el talento es una facultad o grupo de facultades con una cierta especificación superior a la media pero que debe manifestarse con lo que nos están indicando el camino a seguir o su confección a la captación del mismo.

Hahn; 1988; El talento es un grupo de diferentes capacidades y habilidades procedentes de diversos campos que posee el deportista en mayor o menor medida es decir una aptitud adecuada que supera lo normal.

Vanek; 1979; el deportista debe tener además una disposición para el esfuerzo y una gran personalidad porque para destacar en el mundo del deporte elite se precisará de una alta capacidad intelectual.

Solanillas; 1996; el talento se puede definir como una aptitud o habilidad para una particular habilidad para una determinada actividad para un deporte determinado de forma natural o adquirida.

“De acuerdo a los criterios antes mencionados podemos significar que el talento es aquel que posee cualidades a las normales y que además posee disposición para el esfuerzo fundamentalmente”.

CARACTERÍSTICAS SOBRE LAS QUE SE BASAN LOS TALENTOS DEPORTIVOS

- Reacciones más eficaces a los estímulos de elevada intensidad.
- Aplicación más correcta y creativa de las técnicas.
- Soluciones individuales de los problemas (los deportes colectivos).
- responde mejor a una intensificación de la carga de entrenamiento
- Presentan gran tenacidad auto control y seguridad en sí mismos.

ASPECTOS BIOPISCOLOGICOS Y FISICOS PARA LA SELECCIÓN CIENTIFICA DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS.

ASPECTOS BIOMÉTRICOS O MORFOFUNCIONALES

- La edad biológica y cronológica.
- Sexo.
- Talla y peso (proporción).
- Características hereditarias: generalmente se tiende a heredar las características biológicas y psicológicas de los padres.

ASPECTOS FUNCIONALES O FISIOLÓGICOS

- Desarrollo de las aptitudes motrices (fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad, velocidad).
- Predominio de las fibras musculares (fibras blancas, rojas, neutras esa proporción esta determinadas genéticamente y se determinan por test de potencia).
- Metabolismo del individuo dieta y nutrición.

ASPECTOS PSICOSOCIALES

- La esfera afectiva, cognitiva y volitiva: Para que exista un aprendizaje se tiene que partir de una motivación y un interés sin ello no existe ningún avance.
- Medio ambiente: Familiar, comunidad en que vive y sociedad en que vive hasta aquí hemos analizado los factores más relevantes a la hora seleccionar un talento deportivo ahora bien es preciso tener en cuenta los periodos o momentos para el desarrollo de las cualidades físicas de acuerdo a esto se debe entender en cuenta toda una serie de cualidades que son de vital importancia para acelerar el proceso para que este transite de la mejor manera.

CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES DE LOS DEPORTES PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS Y LOS MODELOS DE SELECCIÓN DE TALENTOS Y LAS ETAPAS DE SELECCIÓN DE TALENTOS

Objetivo: Analizar las particularidades de los deportes para la selección de talento deportivo así como los modelos y etapas de selección de los modelos deportivos

- **Deporte fuerza rápida:**

-Tiempo de reacción simple y capacidad de reproducirla.

- Coordinación y buena capacidad de relajación muscular.
- Fuerza explosiva.
- Energía anaerobia elevada.

- **Deporte de resistencia:**

- Resistencia a la fatiga.
- Perseverancia.
- Capacidad aerobia elevada.

- **Arte competitivo:**

- Coordinación, flexibilidad e impacto estético

- **Deporte de combate:**

- La coordinación, capacidad aerobia anaerobia
- El coraje.
- El tiempo de reacción compleja.

- **Juego con pelota:**

- Capacidad aerobia anaerobia.
- Coordinación.
- Trabajo en equipo.

“Es preciso señalar que estas son características relevantes las que se distinguen a simple vista en cada grupo de deporte pero cabe destacar que cada uno de ellos tiene particularidades específicas que deben tenerse en cuenta para la selección de talentos en el mundo no existe un sistema o algo universal para la selección de talento”.

EL MODELO EMPIRICO:

Se realiza por simple observación basado en la experiencia subjetiva de cada profesor, este tiene un bajo costo económico el mismo tiene cierta desventaja ya que se carece de fundamentos científicos que permitan valorar de manera correcta la captación de talentos deportivos.

EL MODELOS ECONOMICO:

Se basa en la posibilidades financieras y de recursos económicos que se dispongan en el país o región, su desventaja es que el mismo se realiza en dependencia del desarrollo del país con lo que quedaran fuera de la selección muchos deportistas.

MODELOS CIENTIFICO

Su esencia radica en la aplicación del método científico a partir de criterios de madurez y desarrollo biopsicosocial con estos modelos se logra hacer una selección por etapas de forma cronológica y contribuye en reducir el tiempo para alcanzar la elite así como elevar la eficacia del entrenamiento y el entrenador.

El proceso de selección de talentos no ocurre en un solo momento, es decir durante toda la vida deportiva. Lo planteado anteriormente tiene gran veracidad porque cada etapa de la preparación deportiva plantea nuevas y superiores exigencias las cuales se deben responder con éxito de acuerdo a la tendencia de cada fase para esta forma pasar a un nivel superior.

Por lo anterior se distingue 3 etapas fundamentales de la selección de talento deportivo:

1.- De 5 a 8 años

Parámetros

- El estado salud general del niño (Anamnesis).
- Desarrollo físico general (capacidades físicas generales).
- Características hereditarias (somatotipo, talla, genes).

2.-De los 9 a 17 años.

La dinámica de los parámetros biométricos funcionales y psicosocioambientales.

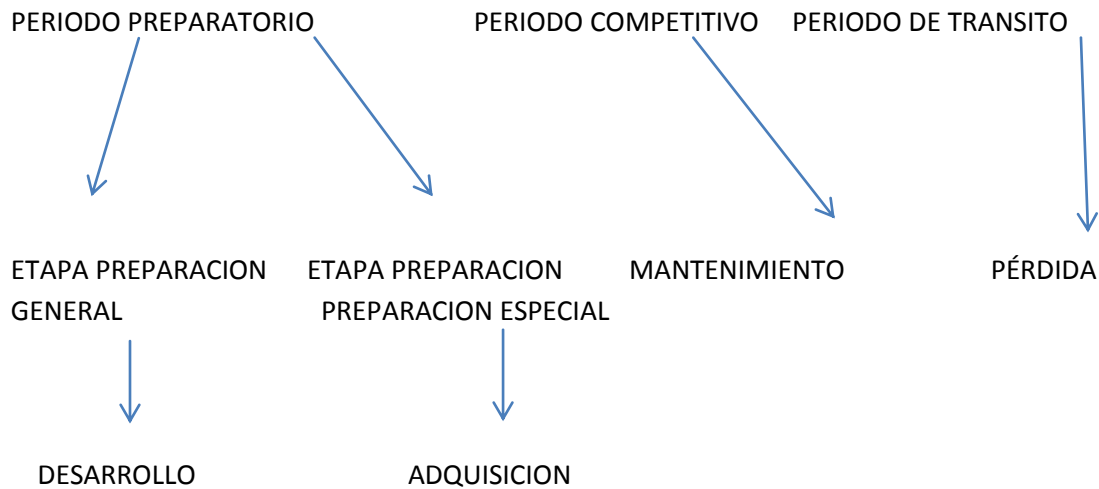
3.- Más de 17 años

- adaptación al entrenamiento a la competencia
- capacidad de combatir el estrés

*“Estas dos últimas etapas comienzan a jugar los test médicos psicológicos, competitivos, teóricos y de rendimientos una función muy importante para determinar los parámetros muy necesarios para el desarrollo del deportista”.

13.-EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO UN PROCESO A LARGO PLAZO

“MACROCICLO”



ESQUEMA PERIÓDICO DE MATVEEV

OBJETIVOS: Caracterizar los periodos deportivos y su relación con la fase de la forma deportiva

La forma más común que se utiliza para organizar el entrenamiento de los deportistas es la organización a través de periodos y etapas en forma lógica. Esto no es más que el entrenamiento deportivo periodizado fundamentado en la premisa de que se debe construir, mantener y después perder la forma deportiva a lo largo de los grandes ciclos de entrenamiento. En esta periodización existen tres periodos principales: el preparatorio, el competitivo y el periodo transitorio. A través de los cuales se debe lograr el desarrollo óptimo de cada uno de los componentes de la preparación del deportista y con ello grandes resultados.

¿QUÉ SON LOS PERIODOS?

Son unidades de tiempo estrechamente vinculadas entre sí, buscándose el logro de objetivos parciales en cada uno de ellos.

● PERIODO PREPARATORIO

En el mismo se deben desarrollar los elementos que constituyen la base para el desarrollo y adquisición de la forma deportiva y así asegurar su consolidación este periodo está dividido en dos etapas que son:

1.-ETAPA PREPARACIÓN GENERAL:

OBJETIVO: Crear las bases para el desarrollo de la forma deportiva la cual eleva el nivel general de la capacidad de trabajo a través del desarrollo de las capacidades funcionales motrices y hábitos motores.

- **Preparación física:**

Comprende el desarrollo de las capacidades físicas generales (Velocidad, Resistencia, Fuerza, Flexibilidad así como habilidades y hábitos básicos de cada deporte).

- **Preparación técnico-táctica:**

Reestructuración de las habilidades motrices y aprendizajes de nuevas asociaciones técnicas.

- **Preparación psicológica:**

El desarrollo de cualidades volitivas de la personalidad (decisión, perseverancia, autocontrol).

- **Dinámica del volumen y la intensidad**

La cantidad de ejercicios es mucho mayor que la calidad en la ejecución predomina el entrenamiento aerobio en todos los deportes.

2.-ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL:

OBJETIVO: Adquiere una dirección más especializada en todos los aspectos la cual, debe garantizar la elevación del nivel general obtenido en la etapa anterior a las condiciones específicas del deporte y crear las condiciones para la adquisición inmediata de la forma deportiva.

- **Preparación física:**

Desarrollo de las capacidades motrices especiales y mantenimiento general.

- **Preparación técnico-táctica:**

Perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas objetivos de la especialidad o el deporte.

- **Preparación Psicológica:** La preparación psicológica especial para las cargas de gran intensidad y la participación en competencia.

- **La dinámica de volumen e intensidad:**

La calidad y el ritmo de ejecución de los ejercicios aumentan. Disminuye parcialmente la cantidad de ejercicios y el entrenamiento aerobio: se trabaja más en zonas mixtas.

- **PERIODO COMPETITIVO:**

En el periodo competitivo alcanzar y luego mantener la forma deportiva, comenzamos a alcanzar esta forma al final de la preparación especial.

- **PERIODO DE TRANSITO:**

Está orientado hacia las actividades del descanso activo es decir, cambio de la forma y el contenido del entrenamiento para evitar el sobreentrenamiento.

OBJETIVO: Condiciona que se creen las bases para una forma deportiva superior a la anterior

- **Preparación física:**

Consolida los niveles funcionales y morfológicos alcanzados, perfecciona parcialmente algunas capacidades motrices y contribuye al restablecimiento de las posibilidades de adaptación

- **Preparación técnica- táctica:**

Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en la competencia y se plantean tareas para el perfeccionamiento en el próximo ciclo.

- **Preparación psicológica:**

Garantiza el estado emocional positivo para las victorias y las derrotas así como para el descanso activo.

¿QUÉ ES LA FORMA DEPORTIVA?

Es el estado de predisposición óptima del deportista para obtener logros deportivos se caracteriza por representar una unidad armónica de todos los componentes de la preparación del deportista. Hemos estudiado las características más importantes que conforman la periodización del entrenamiento deportivo aspectos muy importantes a hora de estructurarlos ya que una correcta estructuración garantiza el desarrollo de cada una de las bases de forma deportiva y con ella alcanzar en su momento cumbre los máximos resultados del deportista.

14.-LA VIDA DEL DEPORTISTA OBJETIVOS Y CONTENIDOS Y ENTRENAMIENTO ETAPAS Y AÑOS

ESQUEMA ESTRUCTURAL DE LOS PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

OBJETIVO: Caracterizar la vida de los deportistas a partir del contenido del entrenamiento por etapas y años así como el esquema estructural del programa de enseñanza.

Forteza 1994; Entrenar para ganar

Matveev; Fundamentos del entrenamiento deportivo

¿CUÁLES SON LAS ETAPAS POR DONDE TRANSITA LA VIDA DEL DEPORTISTA?

¿CUÁLES SON LOS CONTENIDOS FUNDAMENTALES DE CADA UNA DE ESTAS ETAPAS?

¿QUÉ SON LOS PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

FASES DE LA VIDA DEL DEPORTIVA

- **FASE DE PREPARACIÓN BÁSICA:**

Dura aproximadamente entre 4 y 6 años en dependencia del talento deportivo y de las particularidades del genero deportivo elegido para la especialización su esencia consiste en sentar un fundamento integro de los futuros logros deportivos es decir asegurar un desarrollo armónico del organismo para elevar el nivel general de sus posibilidades funcionales y crear una rica reserva de diversas habilidades de movimiento esta fase incluye dos etapas fundamentales.

1.-ETAPA DE PREPARACION PREVIA:

Nos dice que se inicia con el inicio de la vida escolar (a los 5 años), las sesiones de entrenamiento adquieren un carácter de preparación general (desarrollo multifacético del niño) se relaciona con la educación física por lo que se dan 2 o 3 sesiones por semana, se le brinda al niño la posibilidad de probar sus fuerzas en diversas prácticas deportivas para luego una especialización futura en diversas prácticas deportivas.

2.-ETAPA DE ESPECIALIZACION INICIAL:

Esta comienza cuando se inicia en un deporte especifico aumenta la preparación general y especial porque aumenta el tiempo de trabajo aumentan las posibilidades funcionales y el arsenal de los hábitos motores (experiencia motriz) es importante aprovechar los periodos sensitivos para el desarrollo de las capacidades no es aconsejable llevar una aceleración de los resultados del deportista de forma inmediata sino alcanzarlos con perspectiva lejana.

- **FASE DE REALIZACION MAXIMA DE POSIBILIDADES DEPORTIVAS O ESPECIALIZACION PROFUNDA (17 y 35 años).**

Es la fase de la práctica más activa del deporte. Es el periodo de la adquisición de la más alta maestría deportiva. A partir de este momento la preparación específica ocupa un lugar más importante, la cantidad (volumen) y la calidad (intensidad) alcanzan valores máximos y se intensifican bruscamente la actividad competitiva. Esta fase dura aproximadamente entre 8 y 12 años con este tiempo se desarrollan todas las capacidades y se dominan la maestría deportiva en cada deporte.

ETAPA PRECULMINATORIA:

Es considerada del tránsito de la preparación básica a la realización de las máximas posibilidades deportivas el proceso de entrenamiento adquiere rasgos muy expresivos de especialización aumenta considerablemente la preparación especial por el incremento de tiempo de los ejercicios especiales por la competencia las cargas de entrenamiento crecen aceleradamente al máximo los sistemas de entrenamiento y competencia a medida que se profundiza el perfeccionamiento deportivo se individualiza cada vez más.

ETAPA DE MARCAS SUPERIORES:

Se obtiene el mejor rendimiento deportivo el factor organizativo más importante es la realización periódica en competencias fundamentales en el ciclo olímpico comienza generalmente entre los 19 y 20 años en todos los deportes menos en los deportes de arte competitivo se logran los más altos niveles de maestría deportiva y buscar el resultado es lo principal.

- **FASE DE LONGEVIDAD DEPORTIVA:**

Esta etapa de reservación de las marcas en esta misma comienza a estabilizarse los resultados debido a la edad y a la reducción de posibilidades funcionales en entre los 28 y 35 años.

15.-EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO UN PROCESO A LARGO PLAZO

OBJETIVO: Analizar las particularidades del mesociclos de entrenamiento.

MESOCICLOS

Representa la combinación de varios microciclos que responden a un objetivo que repercute de manera global en la preparación del deportista.

- **Características de los mesociclos:**

Los mesociclos incluye de 3 a 6 microciclos como mínimo el orden de combinación de los microciclos depende de las tareas del mesociclo los mesociclos surgen por la necesidad de dirigir racionalmente los efectos acumulativos del entrenamiento de la serie de microciclos.

El carácter y duración de los mesociclos está influenciado por la oscilación biorítmica del organismo.

El contenido del mesociclo y las condiciones de restablecimiento determinan la ubicación del mismo dentro del macrociclo de preparación.

- **Tipos de mesociclos:**

Mesociclo introductorio o entrante:

Con él se inicia la preparación del deportista el volumen alcanza niveles elevados y la intensidad es relativamente baja y su objetivo es comenzar el proceso de adaptación a las cargas de entrenamiento.

Mesociclo básico desarrollador:

Se emplea para alcanzar un nivel estimable de la capacidad de trabajo el volumen se caracteriza por alcanzar magnitudes considerables debido a que se persigue el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas para asentar las bases más importantes en su preparación.

Mesociclo básico estabilizador:

Su propósito es la interrupción temporal del incremento de la carga de entrenamiento lo que posibilita una adaptación a la exigencias anteriores.

Mesociclos de shock intensivo:

Su objetivo es movilizar las reservas orgánicas del atleta mediante un incremento de los niveles de intensidad que tratan de alcanzar los niveles del volumen. Un aspecto importante de este es que en el mismo deben aparecer como mínimo dos microciclos de shock intensivo para que se clasificado como tal.

Mesociclo preparatorio de control:

Representan la transición de los mesociclos de preparación y los de competición. Es el último de la preparación especial su objetivo es detectar la deficiencias técnico-tácticas y eliminarlas antes de comenzar el periodo competitivo

Mesociclo precompetitivo:

Son típicos de la preparación inmediata a la competencia fundamental su objetivo consiste en moderar el régimen de actuación del deportista para la competencia.

Mesociclo competitivo:

Es un mesociclo clasificado por excelencia del periodo competitivo su objetivo es garantizar su régimen competitivo que tendrá el deportista en la competencia fundamental, en él se logra la integración armónica de todos los componentes de la preparación del deportista con el fin de lograr su máximo rendimiento deportivo.

Mesociclo restablecimiento mantenedor:

Su propósito es lograr aliviar las exigencias de las cargas recibidas y mantener el nivel relativo de entrenamiento para la participación en otras competencias.

Mesociclos de restablecimiento preparatorio:

Su objetivo es la recuperación del deportista al final de su preparación y optima forma para el comienzo de un nuevo ciclo de preparación

CONCLUSIÓN: “La maestría De la planificación del entrenamiento deportivo se alcanza por la combinación de mesociclos y microciclos en un sistema que garantice la obtención de los resultados deportivos en el momento preciso sin violar regímenes de trabajo a fin de apurarse en el logro de rendimiento deportivo inmediato: Para ello se recomienda la correcta aplicación de la lógica y la utilización de la ciencia y la técnica en función del entrenamiento deportivo”

- **LOS MICROCLICOS DEL ENTRENAMIENTO:**

OBJETIVO: Caracterizar los diferentes tipos de microciclos:

MICROCICLO:

Es una estructura organizativa de direcciones fundamentales de trabajo agrupadas en varias sesiones de entrenamiento en lo que se producen un efecto acumulativo de la preparación. Debemos destacar que los microciclos surgen por la sucesión lógica de las sesiones de entrenamiento además porque en él se cumple unos de los principios de todos los seres vivíos que no es más que el trabajo y un tiempo de descanso, tiene un estimulador (acumulativa) relacionada con la cantidad de trabajo que se realiza la cual provoca el acumulamiento y las adaptaciones del organismo y una segunda de restablecimiento relacionada con la recuperación del deportista.

Los microciclos duran en dependencia en el contenido a realizar y en la organización de las cargas por lo que se plantea generalmente entre 5 y 6 días en este país en este tiempo se lograr influir directamente sobre la capacidad que se desea desarrollar y también por la manutención de la misma.

- **CARACTERISITICAS DE LOS MICROCILOS:**

Microciclo ordinario:

Se caracteriza por el crecimiento uniforme de la carga con un volumen considerable y por un nivel limitado de la intensidad.

Microciclos variados:

Se caracterizan por un volumen muy alto de intensidad y no por un volumen considerable de la carga.

Microciclos de shock:

En ellos a la par de volumen creciente de la carga se de una alta intensidad en particular concentrando las cargas se ve una alta intensidad en particular concentrando las sesiones de tiempo

Microciclo competitivo:

Poseen un régimen establecido de las reglas oficiales del deporte además de los días dedicados a la competencia misma estos incluyen una fase de disposición operativa en el día que antecede a la competencia. Están orientados a asegurar el estado óptimo en el momento de la competencia y contribuye al restablecimiento y supercompensación en la capacidad de trabajo entre una competencia y la otra.

Microciclo de recuperación:

Principalmente tiene una disminución de las cargas de entrenamiento por las sesiones dirigidas al descanso activo por el cambio de los métodos y medios de entrenamiento preferentemente de carácter general.

- **MICROCICLOS DE LA PREPARACIÓN GENERAL Y ESPECIAL**

Preparación general: Prevalecen los microciclos corrientes u ordinarios.

La preparación especial: Se distingue al usar los microciclos variados.

En el periodo competitivo: Prevalecen los microciclos de aproximación o de modelación.

En el periodo de transito: Prevalecen los recuperatorios.

16.-METODOLOGIA DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO: Analizar las particularidades para la confección de los planes de entrenamiento

Barrios y Ranzola, Manual para el deporte de iniciación y el desarrollo.

Se ha estudiado la estructuración de los programas de enseñanza y estos tienen como objetivo el vencimiento de los objetivos de la semana, es por ende que se utiliza en los inicios de la vida deportiva, hoy este día se estudiara los planes anuales de competencias.

Los planes de entrenamiento tienen en si un plan escrito que no es más que la fundamentación teórica de todo lo relacionado con los contenidos a emplear en el año y un plan grafico que constituye la representación plan de lo fundamentado anteriormente

- **¿QUÉ DEBE TENER UN PLAN?**

Análisis del macrociclo que termina

- A) Análisis de cada una de las competencias de la preparación del deportista.
- B) Comportamiento de la competencia.

Caracterización de grupos de entrenamiento

- A) Cantidad de continuante y nuevos ingresos.
- B) Valoración de los componentes de la preparación física.

Objetivos parciales y finales

- A) Periodos etapas, mesociclos y competencias preparatorias.
- B) Los pronósticos para el próximo macrociclo.

Objetivos educativos

Cronograma de actividades fundamentales (test pedagógicos, test médicos, competencias preparatorias, pruebas fundamentales)

Elementos físicos, técnicos, tácticos a desarrollar:

- A) Métodos y medios fundamentales a utilizar

Plan educativo

Requerimientos mínimos para entrenar

17.-SISTEMA DE CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVO: Analizar los sistemas de control y sus particulares del sistema de entrenamiento deportivo.

Matveev, fundamentos del entrenamiento deportivo.

Para lograr el objetivo fundamental del entrenamiento deportivo el deportista es sometido constantemente a grandes cargas de entrenamiento a las cuales el mismo se adapta progresivamente de forma positiva logrando así el incremento de su capacidad de trabajo cada vez es más el trabajo esta adaptación no ocurre de manera casual si no que transcurre por varios procesos en el organismo del deportista que permiten determinar el incremento de su capacidad de trabajo pero aun así todavía es muy empírico el conocimientos de cómo va asimilando el deportista la carga aplicada den cada uno de los momentos que se encuentra para ello estudiaremos una de las temáticas más importante que son :

- **EL SISTEMA DE CONTROL:**

Existen en el entrenamiento deportivo varias pruebas, el pedagógico, funcional, físico y pedagógico

- **TEST PEDAGOGICOS:**

Los teóricos: Miden el nivel de conocimiento teóricos del deportista.

- **TEST DE RENDIMIENTO MOTOR:**

Miden el estado físico del deportista son los llamados test físicos y solo miden el desarrollo de las capacidades físicas ya sean las generales o específicas.

- **TEST COMPETITIVOS:**

Los test competitivos miden la técnica y la táctica por separado o lo técnico-táctico.

UBICACIÓN DE LOS TEST PEDAGOGICOS DENTRO DEL MACROCICLO DE PREPARACION:

Existe una tendencia general de ubicar los test pedagógicos al final de cada mesociclo con el fin de medir el cumplimiento del mismo e independencia del tipo que sea este puede ser físico o de rendimiento motor

EN LA ETAPA DE PREPARACION GENERAL COMO SE UBICAN

- Se deben ubicar 2 o 3 test pedagógicos al principio, mediado y al final de la etapa
- A los 10 o 15 días de haber realizado el entrenamiento se realiza el test pedagógico luego de este tiempo se ha comenzado la adaptación a las cargas. En algunos casos se puede hacer un test pedagógico y a partir de ahí planificar el macrociclo de preparación.
- Se pueden introducir al principio otros test pedagógicos , pero los fundamentales será los físico por que miden la capacidad de trabajo del deportista

ETAPA DE LA PREPARACION ESPECIAL

- Se realiza algunos test de rendimiento motor sobre todo los que miden la capacidad especial pero se incrementan los test competitivos.
- Es frecuente también la combinación de test pedagógicos y competitivos
- Se pueden hacer con una frecuencia de 15 días entre uno y el otro.

PERIODO COMPETITIVO

Todos los test son competitivos de alta complejidad siempre en condiciones de competencia y el macrociclos competitivo se puede hacer hasta un test por semana.

PERIODO DE TRANSITO

Se debe hacer un test pedagógico del rendimiento motor en el Microciclo ordinario y este debe compararse con el test pedagógico del siguiente ciclo.

NOTA: “Los test pedagógicos deben ubicarse en el Microciclo recuperatorios por que es donde el deportista está súper compensado y se puede obtener muy buen resultado también se puede ubicar en el ordinario porque en tendencia de las baterías de pruebas se puede diluir en toda la semana y la intensidad puede ser compensada siempre y cuando las cargas se bajen”

PRUEBAS MÉDICAS

Tienen un carácter clínico miden el estado de salud del deportista se deben ubicar al principio de la preparación por que el especialista expresa como se encuentra el mismo antes de comenzar el nuevo ciclo de entrenamiento aquí encontramos:

HEMOGLOBINA

ECES FECALES

LACTATO

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

PRUEBAS FUNCIONALES

Se deben realizar al final de cada etapa (etapa general y especial) y los mesociclos precompetitivos y competitivos con la finalidad de conocer la influencia de la preparación en el organismo del deportista estas pruebas son de laboratorio y son realizadas por personal especializado algunas pruebas son las siguientes

PRUEBAS PSICOLOGICAS

Se realizan para valorar la personalidad del deportista y la influencia de la preparación sobre él de acuerdo al objetivo de cada test así será la ubicación de cada uno de los periodos TEST DE LOS 10 pondrá 10 aspiraciones del 0 hasta el 10 como máxima importancia a cero la menor.

RANZOLA: Sugiere que antes de la aplicación de la metodología que se tenga en cuenta una serie de aspectos:

- La determinación de la fecha de la competencia fundamental
- Fecha de inicio y termino de los ciclos y término e las afectaciones que pueden ocurrir
- Cantidad de semanas disponibles para desarrollar el entrenamiento
- Cantidad de días disponibles de la semana.
- La cantidad de horas en la semana
- La determinación de los periodos a partir de la cantidad total de la semana y los criterios de científico
- Determinación de las semanas mesociclos a partir de la cantidad de semanas en cada periodo y definición de los meso
- Definición de porcentaje de trabajo para cada componente de la preparación.
- Distribución de los porcentos
- Calculo (sobre la cantidad de días de los mesociclos y los porcentajes para cada componente de la preparación) y la cantidad de días que se dedica a cada componente de la preparación.

Tras esto considera Ránzola que puede ser aplicada la siguiente metodología anterior.

Excepto los test todos los elementos se ponen de la derecha a la izquierda del final al principio en el momento al colocar los microciclos recuperatorios como marca o referencia.

Al terminar de ubicar los microciclos es necesario comprobar los porcentajes de la preparación.

En la periodización múltiple o doble periodización la preparación general va ser cada vez más corta y la especial más larga.

“PDS” Plan directo a competencia, es cuando por ejemplo se reúne las selecciones nacionales en ellos por lo general se dedican 2 semanas de preparación general a partir de ahí se realiza lo especial y lo competitivo y estos pueden de ser de 6, 8 y 12 semanas

TABLAS DE VOLUMEN E INTENSIDAD

TABLA DE INTENSIDAD

ESCALA	MEDIOS	PULSO EN 10 ''	PULSO EN 1'
0	es el pulso en el estado de reposo		
INFIMO	clases teóricas charlas y análisis e videos	7-14	42-84
1/2	Ejercicios de esfuerzo isométricos Charlas, retro alimentación Relajación, flexoelasticidad y caminatas	15-18	90-108
1	Calentamiento, acrobacia		
Mínima	Flexoelasticidad en pareja individual Natación, fuerza rápida , juegos y sombra pesas	19-23	126-138
2	La rapidez entre 20 y 60 metros, juegos con pelotas, estudio técnico táctico, ejercicios especiales en pareja.		144-

submedia		27-29	156
3	Rapidez entre 100 y 400 metros , tope de estudio, carrera de 2 a 6 kilómetros, ejercicios con pesas, perfeccionamiento técnico táctico	27-29	144-156
Media			
4	Resistencia de 6 a 10 kilómetros, tope de entrenamiento, pesas en circuito, tope de pista, perfeccionamiento técnico táctico especial	30-32	180-192
submaxima			
5	Tope de competencia, tope de control, tope con cambio de contrario, resistencia especial, complejos k, proyecciones con muñeco y agilidad intensa	34-36	204-216
Máxima			
6	Entrenamiento en circuito , complejos k y competencias	37-38	222-228
Limite			

TABLAS DE VOLUMEN

VALOR	VOLUMEN	DIARIO	PROMEDIO DE 180 MINUTOS DIARIOS
0	Ínfimo	54	entre el 30 y 40 % del tiempo
1	Minimo	90 y 108	Entre el 50 y 60 % de tiempo
2	Submedia	110 y 126	Entre el 61 y 70 % de tiempo
3	Medio	128 y 144 minutos	Entre el 71 y 80 % de tiempo
4	Submaximo	146 y 162 minutos de trabajo	Entre 81 y 90 % de tiempo
5	Máxima	164 y 180	El 100 %

TABLA DE INTENSIDAD

VALOR	VOLUMEN	DIARIO	PROMEDIO DE 1800 MINUTOS DIARIOS
0	Ínfimo	540 y 720	Entre 30 y 40% del tiempo
1	Mínimo	918 y 1080 minutos	Entre el 51 y 60 % del tiempo
2	Submedia	1098 y 1260 minutos	Entre el 61 y 70 % del tiempo
3	Medio	1278 y 1440 minutos	Entre el 71 y 80 % del tiempo
4	Submaximo	1458 y 1620 minutos	Entren el 81 y 90 % del tiempo
5	Máximo	1638 y 1800 minutos	El 91 y el 100 %

DISTRIBUCION DE LOS PORCENTAJES DE PREPARACION POR CATEGORIAS

13 AÑOS

	PG	PE	PC	PT
PG	60	45	35	85
PE	10	15	20	15
PTT	20	30	35	0
PS	5	5	5	0
PT	5	5	5	0

14 AÑOS

	PG	PE	PC	PT
PG	55	40	30	80
PE	15	20	35	20
PTT	20	30	35	0
PS	5	5	5	0
PT	5	5	5	0

15 AÑOS

	PG	PE	PC	PT
PG	55	40	30	75
PE	10	15	20	25
PTT	25	35	40	0
PS	5	5	5	0
PT	5	5	5	0

16 AÑOS

	PG	PE	PC	PT
PG	50	35	25	75
PE	15	20	25	25
PTT	25	35	40	0
PS	5	5	5	0
PT	5	5	5	0

17-18 AÑOS

	PG	PE	PC	PT
PG	45	25	15	75
PE	20	30	35	25
PTT	25	35	40	0
PS	5	5	5	0
	5	5	5	0

19-20 AÑOS

	PG	PE	PC	PT
PG	40	20	10	75
PE	20	35	40	25
PTT	30	35	40	0
PS	5	5	5	0
PT	5	5	5	0

18.-PLANIFICACIÓN Y ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Estructura y planificación del entrenamiento deportivo: Desde hace mucho tiempo, venimos repitiendo que la “planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador”.

Para R. Kauman (1973). “La planificación es un proceso para determinar a donde ir y establecer los requisitos”.

DIFERENTES FORMAS DE PLANEACION

PERIODIZACION MATVEEV

- DE 9 a 10 meses
- 1 competencia fundamental
- Periodos
- Etapas
- Mesociclos
- Microciclos

PLANEACION EN BLOQUES

Muchas competencias fundamentales, reduciendo la preparación general y aumentando la de especialización, se utiliza en atletas de alto rendimiento, son trabajos de mesociclación.

SECRULO

Microciclación cuando se tiene poco tiempo de trabajo.

Periodización

Fases del Desarrollo de la Forma Deportiva

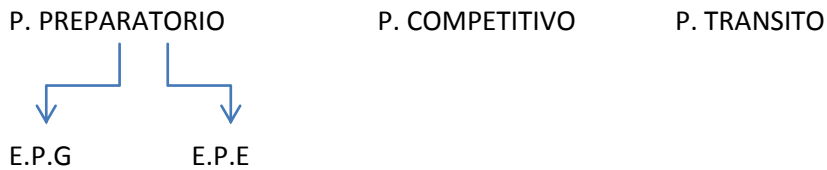
Modelos de Planificación	Adquisición	Estabilización	Perdida	
Clásica (Matveev)	Preparatorio	Competitivo	Transitorio	
Bloques (Verkhoshansky)	Fuerza	Técnica	Velocidad	Competición
ATR (Issurin y Kaverin)	Acumulación	Transformación	Realización	
Microestructura (Seirul-lo)	Microciclo			

www.supertraining.com.gt

José Antonio Carrera

CONCEPTO DE PLANIFICACION Y PERIDIZACION:

Siguiendo a Arellano podemos definir planificación como una anticipación mental de una actividad que se va realiza y en que en relación con el desarrollo de un proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico, consiste en hacer una anticipación mental sobre los contenidos, ejercicios, forma y condiciones en que se va llevar a cabo dicho proceso. Como indica Matveev, planificar es hacer un proyecto mental.



19.-LA CIENTIFICIDAD EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

El entrenamiento deportivo moderno, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportista, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegundo los altos resultados deportivos.

Debemos destacar al proceso científico deportivo, como el responsable del desarrollo actual del deporte, asumiendo este como laayuda al deporte mediante el aporte de conocimientos y metodologías, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

- 1. posibilita un uso racional de los medios y métodos.**
- 2. contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.**
- 3. fortalecen el proceso de selección.**

Las tendencias de diversificar la forma de mejorar los rendimientos de los atletas se enmarca en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características enfatizantes en diferentes ciencias. Desde el siglo pasado hasta nuestros días, todos los científicos en el deporte, tienen la misión de preparar lo mejor posible a los deportistas, estos parten desde el modelo tradicional de Matveev hasta los más actuales, como podremos observar, le mostraremos un resumen de algunos de los modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo más importantes:

Varios factores han contribuido a la modificación de la Planificación del Entrenamiento Deportivo moderno está son:

- El número de competiciones durante una temporada.**
- Las actividades competitivas.**

Este incrementó en el número de competiciones y de actividades competitivas, vienen dados por aspectos económicos principalmente, en la lucha por la supremacía y la obtención de mayores ganancias, como puede ser:

- La lucha por las transmisiones televisivas de eventos deportivos y competencias importante.**

- **Interese empresariales, patrocinio y comercialización.**
- **Apoyo de la estructura deportiva C.O.I., federaciones internacionales.**
- **El desarrollo tecnológico en función del deporte.**

Todos estos aspectos, han contribuido a una evolución en la forma de preparar a los atletas más sobresaliente de cada país y continente, existiendo una selectividad en el panorama deportivo mundial y llevando al tope al organismo de los deportistas con proezas nunca antes imaginadas.

Los sistemas de Planificación del Entrenamientos Deportivos modernos para los atletas élites, están en contradicción con el modelo tradicional de Matveev, en cuanto a la teoría del entrenamiento deportivo. Sobre este aspecto el Dr. Romero Esquivel, hace un detallado análisis respecto a la orientación y tendencias de la planificación de los sistemas de entrenamiento:

- **Planificación del entrenamiento con objetivos normas o metas de rendimiento parciales medibles.**
- **Dirección del entrenamiento por capacidades.**
- **Eliminar los mesociclos estabilizadores.**
- **Disminuir al mínimo el periodo de transito y los microciclos de recuperación, utilizando más los reguladores.**
- **Mantener los volúmenes tradicionales y aumentar la calidad de los entrenamientos.**
- **Confeccionar macrociclos entre 12 y 24 semanas (para la alta maestría competitiva).**
- **Realizar de 10 a 12 entrenamientos semanales como promedio.**
- **Entrenar como mínimo dos veces al día.**
- **Minimizar la preparación general una vez obtenido el nivel necesario de ésta.**
- **Organizar la ciclicidad del entrenamiento.**
- **Planificar los contenidos por direcciones y cargas tipos.**
- **Adaptación rápida a las exigencias competitivas.**

Atendiendo a esta evolución, varios han sido los aportes a la teoría del entrenamiento, con el diseño de diferentes modelos, mediante la aplicación y el descubrimiento sobre la base del conocimiento biológico y con la participación de varias ciencias las cuales tributan al deporte.

Con estas nuevas teorías, y el desarrollo de los nuevos modelos sobre la Planificación del Entrenamiento Deportivo, se pone de manifiesto la contradicción teórica- práctica y la negación filosófica del modelo tradicional científicamente demostrado por Matveev y sus discípulos.

Desde el siglo pasado, han sido varios los especialistas, profesores y científicos del deporte, que han aportado al campo de la teoría de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, muchas información teórica y práctica, para que sus atletas sean más rápido, más fuertes y más resistentes, entre estos teóricos encontramos algunos de los que le dieron vida a diferentes modelos como:

- **El Sistema Pendular de Arosiev.**
- **Modelo de Alta Intensidad de Tschiene.**
- **Modelo de Sistema de Altas Cargas de Varoviev.**
- **El Modelo de Campanas Estructurales de Forteza.**
- **La Estructura de Bloque de Verjoshansky.**
- **Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R., de Navarro.**

Sistema Pendular (Arosiev)

Este propone un:

- Sistema de aproximación a la competición en varias oportunidades en el año.
- Sistema de formación de la preparación especial, dirigido a deportes de combate.
- Divide la temporada en diferentes ciclos independientes uno del otro.
- Emplea sucesivas etapas llamadas “acumulación” y “realización”, que son iguales a período preparatorio y competitivo.
- Propone dos tipos de microciclos “principal o básico” y de regulación.
- En la etapa de acumulación se crean las bases para la siguiente etapa de realización, se incrementa la preparación especial.
- Se emplea el estado de especialización de los medios.
- Se estabilizan las acciones técnicas - tácticas.
- Se refuerzan los mejores aspectos del rendimiento deportivo.
- En estas etapas se alternan las dos variantes de microciclos (principal y regulación).

Modelo de Alta Intensidad (Tschiene)

Este fue uno de los principales críticos del modelo tradicional de Matveev, su modelo está dirigido hacia las altas intensidades de las cargas.

Modelo de Sistema de Altas Cargas (Voroviev)

Este propone un entrenamiento de “altas cargas”, este se fundamenta sobre la siguiente base:

- Aplicación de cargas según los principios de adaptación biológica de los sistemas funcionales del deportista.
- Hacer uso prioritario de las cargas específicas de entrenamiento.
- Realizar frecuentes cambios en las cargas de trabajo con la finalidad de conseguir continuas adaptaciones del organismo.
- Organizar el año en estructuras intermedias de corta duración.

Campanas Estructurales (Forteza)

En la estructura de campana las cargas de preparación especial están siempre por encima de la general, esto le propicia al atleta la participación competitiva desde el inicio del ciclo de entrenamiento:

- Sigue el mismo principio de diferenciación entre las cargas generales y especiales.
- Durante un año de entrenamiento se pueden identificar varias campanas estructurales.
- Deben verse integradas las direcciones generales y especiales mediante una interconexión.

Estructura De Bloque De (Verjoshanski)

- Grandes alteraciones a la periodización del E.D. propuesta por Matveev.
- Estructura de la planificación en bloque.
- Sustenta que el trabajo de fuerza debe ser concentrado en un 1er. bloque, para crear las condiciones de mejoras posteriores en los contenidos relacionados con la precisión técnica y las cualidades de velocidad.
- Las condiciones anteriores estarán dadas por un (efecto de acumulación retardado del entrenamiento).
- Durante el entrenamiento debe de intensificarse las cargas específicas.
- Considera que el empleo de cargas no específicas puede provocar cambios negativos fisiológicamente.
- Considera que la concentración de las cargas de orientación unívoca provocan modificaciones más profundas.

- Partiendo de este enfoque la organización de las carga se determinan según dos criterios de (tiempo y organización).

Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R. (Navarro)

Este modifica el sistema de carga concentrada de Verjoshansky, y, el cual desintegrar el Macro ciclo en tres Mesociclos, denominados ATR:

- A= Mesociclo de Acumulación
- T= Mesociclo de Transición
- R= Mesociclo de Realización

20.-ELABORACION DEL PLAN ESCRITO

FECHA DE INICIO: ENERO 2012 A AGOSTO DEL 2012

FECHA DE LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL: DEL 7 AL 15 DE AGOSTO

DURACION DEL MACROCICLO: 30 SEMANAS

PERIODO PREPARATORIO: 70 % =21 SEMANAS EN TOTAL

PERIODO COMPETITIVO: 30% =9 SEMANAS EN TOTAL

ETAPA DE PREPARACION GENERAL: 60% =13 SEMANAS

ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL: 40%=8 SEMANAS

OBJETIVO GENERAL: LLEGAR A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL, AL TORNEO EN EL EXTRANJERO EN LA MEJOR FORMA DEPORTIVA TANTO FISICA COMO TACTICAMENTE PARA OBTENER UN BUEN RESULTADO EN EL TORNEO.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: OBTENER LA MEJOR PREPARACION FISICA, TECNICA, TACTICA Y PSICOLOGICA QUE NOS PERMITA LLEGAR AL 100% DE LAS CAPACIDADES DE LOS FUTBOLISTAS A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.

EN LOS MICROCICLOS NUMERO 2, 8, 13, 17, 21 Y 25 SE REALIZARAN PRUEBAS FISICAS MEDIANTE TEST DE COOPER, DE FLEXIBILIDAD, VELOCIDAD A LOS 20 Y 50 METROS Y DE FUERZA CON EL DE SALTO LARGO Y SALTO ALTO.

EN LOS MICROCICLOS 3, 12, 20 Y 28 SE REALIZARAN PRUEBAS PSICOLOGICAS

EN LOS MICROCICLOS NUMERO 2, 13, 21 Y 29 SE REALIZARAN PRUEBAS MEDICAS DE HEMOGLOBINA, ORINA Y HECES FECALES A TODOS LOS DEPORTISTAS.

EN LOS MICROCICLOS NUMERO 18, 19, 20, 22, 23, 24, 26 27, 28 Y 29 SE REALIZARAN PARTIDOS AMISTOSOS PARA LLEGAR A LA SEMANA 30 AL 100% TANTO FISICA COMO TACTICAMENTE A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.