

# Fallar en planificar es planificar para fallar



Escuela de Formación Técnica



# Desde donde arrancamos?

- **Visión**
- **Misión**
- **Valores**

# Herramientas de acción

- **Intervenir**
- **Investigar - evaluar**
- **Educar – transferir**

# Porque Planificar

- Proporciona estructura
- Hoja de ruta para competiciones y objetivos intermedios
- Proporciona responsabilidad tanto para los entrenadores como los atletas
- saben lo que va a pasar y cuándo
- Refuerza objetivos
- Permite al entrenador evaluar continuamente el progreso hacia las metas

# Tipos de Planificaciones

- Modelos de desarrollo a largo plazo
- Planes cuadrianuales
- Planes anuales
- Planes de una temporada
- Planes diarios o de practica

# Modelos de desarrollo a largo plazo

- La necesidad de una planificación a largo plazo depende de la visión o perspectiva
- Resultados inmediatos
- Desarrollo del atleta
- La capacitación para resultados a corto plazo no garantiza el desempeño a largo plazo
- Entrenar las cosas equivocadas en el momento equivocado es perder el tiempo y disminuir la motivación de los atletas.

# Planificar el éxito

- Toma alrededor de 10 años para que un atleta alcance su máximo potencial
- Lo que se haga este año afecta al próximo año
- Progreso de año a año - sin mesetas
- 1 Nuevo atleta todos los años
- Individualización

# Planificación a largo plazo

Construir alrededor de la etapa de desarrollo del atleta

Cuidar el proceso como objetivo y herramienta desarrolladora

# Toda la población

Excelencia SEL

Entrenar para Ganar

Entrenar para Competir

Aprender a competir

Entrenar para Entrenar

Aprender a entrenar

FUNDamentos Generales,

Comienzo Activo

Excelencia Deportiva

Dirigentes, Árbitros

Alfabetización Física

Primer  
Contacto

Salud de la población

# Palabras Clave

**Lección aprendida : conducta, posición, o capacidad física  
Necesaria para pasar al siguiente nivel**

**Progresión: El encadenamiento de lecciones aprendidas  
necesarias para alcanzar el objetivo final**

Escuela de Formación Técnica



# DEPORTE - PLANIFICACION

---

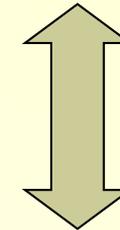
## ■ AREAS.

- Técnica
- Táctica
- Física
- Volitiva (Sicológica)

## ■ FACTORES DE LA CARGA.

- Intensidad
- Volumen.
- Frecuencia
- Densidad

**Carga Ext.**

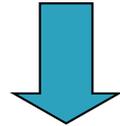


**Carga Interna .**  
**“Sensación Subjetiva del Esfuerzo.”**

# INTENSIDAD

- ▶ “Magnitud del esfuerzo realizado por el deportista, expresado, generalmente, en forma numérica como un porcentaje.”

**Absoluta**



**100%**

Intensidad de test o juegos.

Poco Utilizada en entrenamiento

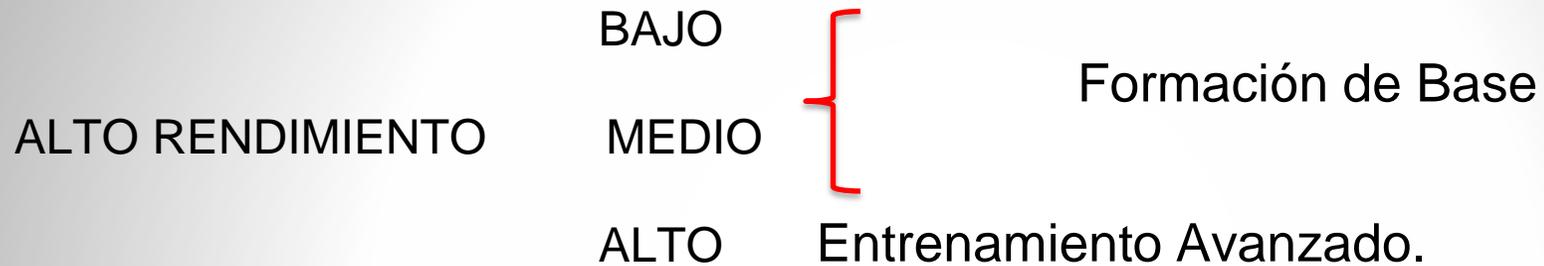
**Relativa**



**% de la.**

Muy Utilizada

# VOLUMEN: “Cantidad de un estímulo.”



1er. Paso:

Análisis del número de situaciones del deporte, (saltos, desplazamientos, distancia recorridas, tiempos, etc.).

2do. Paso:

## **PRIORIZAR LAS NECESIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA**

Determinación del volumen máximo (100%) desde la competencia.

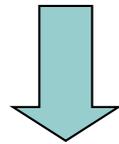
Determinación del volumen necesario para determinar adaptaciones en cada área del entrenamiento.

Aplicación a las diferentes áreas del entrenamiento

# FRECUENCIA

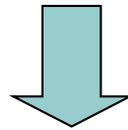
---

- “Cada cuanto tiempo se ubica un determinado estímulo o área específica.”



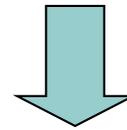
**C. FISICA**

\*36 a 72 HS



**TACTICA**

\* 12 a 36



**TECNICA..**

\* 12 a 48

- **Depende de los años de entrenamiento y la combinación de la Intensidad y volumen.**

# DENSIDAD

- **Relación entre el Volumen y la Intensidad y el posterior tiempo de recuperación dentro de las sesiones de entrenamiento, entre las sesiones y los ciclos de entrenamiento.”**

Pre. Púber

1 : 1

Púber – Adol.

1 : 1

2 : 1

**A. Rendimiento**

1 : 1

2 : 1

3 : 1

# PERCEPCION DEL ESFUERZO (R.P.E.)

## • ESCALA DE BORGH

- 6
- 7 Muy, Muy Liviano
- 8
- 9 Muy Liviano
- 10
- 11 Liviano
- 12 Moderado
- 13 Moderado
- 14
- 15 Intenso
- 16
- 17 Muy Intenso
- 18
- 19 Muy, Muy Intenso
- 20

## • ESCALA DE FOSTER (1996)

- 1 Muy, Muy Suave
- 2 Suave
- 3 Moderado
- 4
- 5 Intenso
- 6
- 7 Muy Intenso
- 8
- 9 Muy, Muy Intenso
- 10

# **PRINCIPIOS A TENER EN CUENTA**

- **SOBRECAMPENSACION**
- **INDIVIDUALIDAD/ESPECIFICIDAD**
  - **PROGRESION.**
  - **VARIABILIDAD.**
- **MULTILATERALIDAD**

# FACTORES DE LA CARGA

## INTENSIDAD

DETERMINAR VALORES DE INTENSIDAD MEDIANTE TEST, ANALISIS DE COMP.

**INT. ABSOLUTA O MAXIMA DE LA O LAS CAP. CONDICIONANTES DE MAYOR IMPORTANCIA**

**UTILIZAR, PREFERENTEMENTE INTENSIDADES RELATIVAS**

## VOLUMEN

NO REALIZAR SESIONES MAYORES A 90' TOTALES.

Aumentar la Frecuencia antes que la duracion de las sesiones (en Revision)

Analizar cuales son las acciones **MAS INTENSAS** y que definen la competencia.  
**CUANTAS Y DE QUE FORMA SE INTER RELACIONAN.**

## FRECUENCIA

- Cada **Cuánto** tiempo se entrena una **Capacidad y qué comp. de esa Capacidad**
- Es Fundamental analizar la incidencia de cada Cap./Area y la posibilidad de su Entrenamiento ya sea de forma General o Especifica

**PLANIFICACION TRADICIONAL**

---

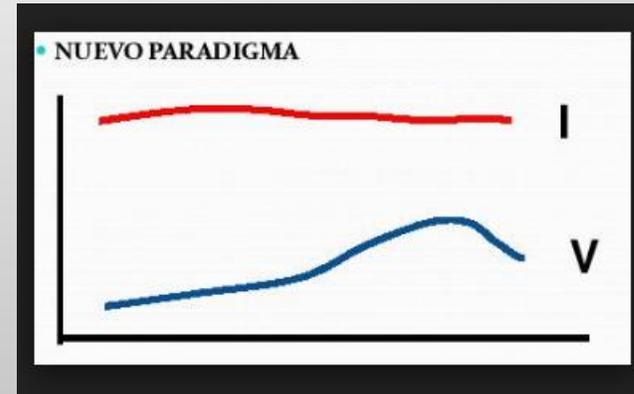
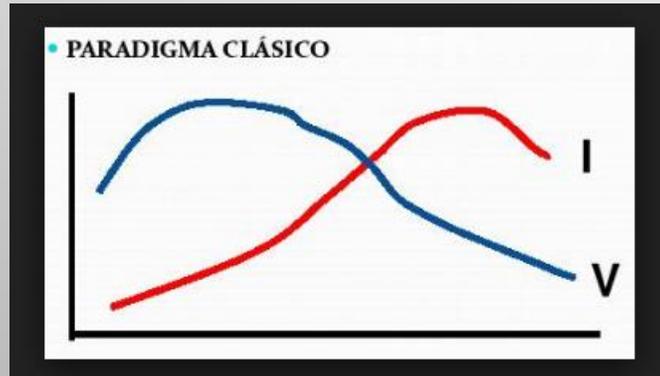
**PLANIFICACION REACTIVA**

**PLANIFICACION INVERSA**

# PLANIFICACION INVERSA

- La organización de la carga sigue un modelo donde la *intensidad de competición* se entrena desde el *principio del macro ciclo* de preparación y el *volumen es construido* en los siguientes meso ciclos. (I. King.2000).
- Las cargas de trabajo *Evitar el Entrenamiento General.* van directamente organizadas en función de la especialidad deportiva (I. King.2000).

# PLANIFICACION INVERSA



- *Principio de Especificidad e Individualidad.*
- *Principio de Sobrecompensación.*
- *El Volumen aparece en la etapa final, previo a la Competencia*

# PLANIFICACION INVERSA :

(Aplicable en atletas de muchos años de entrenamiento)

## INTENSIDAD

Especificidad frente al entrenamiento general  
**Los valores de Intensidad son similares a la competencia.**  
**En deportes cíclicos ha demostrado ser efectiva el entrenamiento intensivo .**  
**Baja el desgaste generado por el alto volumen.**

## VOLUMEN

4 a 8 semanas previas a la competencia principal comienza a ser importante la cantidad.  
Depende de cada deporte.  
Control de la cantidad en la etapa de Puesta a Punto

## METODOS

- En terminos generales los metodos son Intervalados intensivos y extensivos.
- En deportes ciclicos, donde la Resistencia es fundamental, los trabajos continuos prevalecen en la etapa de volumen
- **Evaluar continuamente para ajustar la carga**

Toda la población

Excelencia SEL

Entrenar para Ganar

Entrenar para Competir

Aprender a competir

Entrenar para Entrenar

Aprender a entrenar

FUNDamentos Generales,

Comienzo Activo

Excelencia Deportiva

Dirigentes, Árbitros

Alfabetización Física

Primer  
Contacto

Salud de la población