



POLITÉCNICA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE

Planificación del entrenamiento físico en deportes de equipo.

IÑAKI REFOYO ROMAN

Facultad de C.C. de la Actividad Física y el Deporte. I.N.E.F
Universidad Politécnica de Madrid

Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

EN TODO MODELO DE PLANIFICACIÓN
HAY QUE TENER EN CUENTA:

- CARGAS BÁSICAS.
- CARGAS ESPECÍFICAS.
- CARGAS COMPETITIVAS.



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

BASICO	ESPECÍFICO	COMPETITIVO
F. Máxima	F. Resis / F expl	F. competitiva
Res Aeróbica	Res mixta a/ana Res ana La+	Res competitiva
Vel. máxima	Res vel max	Vel competitiva
Hab Tcn básicas	Tcn en fatiga	Tcn competitiva
Hab Tct básicas	Tct en fatiga	Tct competitiva

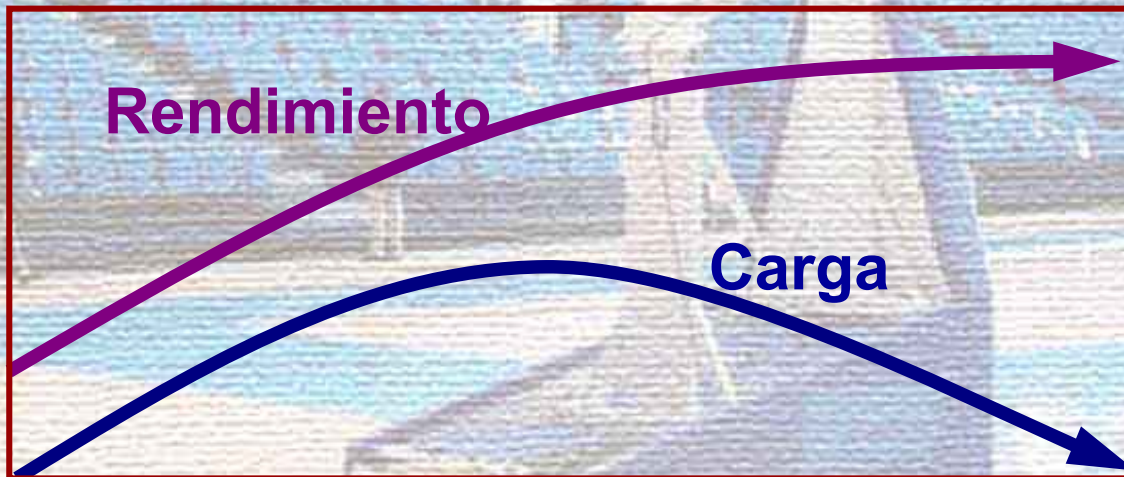


Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

- Basado en el concepto de cargas regulares



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

- Basado en el concepto de cargas regulares

PERIODO PREPARATORIO				P. COMPETITIVO		
FASE I		FASE II		III	IV	V
INT	FUND	PREP	PERF	PCOM	R/ SOST	COMP



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

- Basado en el concepto de cargas regulares

PERIODO PREPARATORIO

FASE I													FASE II							III				
INT		FUNDAMENTALES											CONT		PERFECCIONAMIENTO					PCOM		COMP		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

INTRODUCTORIO.- Elementos básicos de técnica. Métodos continuos extensivos para entrenamiento de Resistencia Aeróbica y entrenamiento en circuitos para la Fuerza.

FUNDAMENTALES.- Desarrollo de las capacidades tecnico-tácticas introduciendo elementos decisionales. Diferenciación técnica por puestos específicos. Aspectos estratégicos básicos. Utilización de métodos mixtos para el desarrollo de la resistencia aeróbica-anaeróbica. Desarrollo de la fuerza máxima.



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

CONTROL.- *Determinación del estado del deportista y del equipo con competiciones con rivales de inferior nivel. Introducción de elementos estratégicos puntuales.*

PERFECCIONAMIENTO.- *Cohesión de los elementos tácticos y estratégicos adquiridos hasta el momento con la finalidad de busca una óptima cohesión (comunicación motriz adecuada). Entrenamiento de la velocidad con métodos generales y específicos del juego. El entrenamiento de la resistencia encaminada a la resistencia a la velocidad. Entrenamiento de fuerza resistencia y fuerza velocidad.*



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

PRECOMPETICIÓN.- Adecuación de los elementos tácticos y estratégicos en competiciones de control con rivales de superior nivel. Entrenamiento de las cualidades físicas con elevadas intensidades.

COMPETICIÓN.- Preparación de los elementos estratégicos de los rivales. Desarrollo de elementos estratégicos puntuales. Entrenamiento de aspectos tácticos genéricos al estilo de juego. Entrenamiento de fuerza explosiva, y velocidad gestual específica a máximas intensidades.



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

- Basado en el concepto de cargas regulares

<u>PERIODO COMPETITIVO</u>																								
FASE IV																					FASE V			
REST		PREPARACIÓN									PCOM		COMP		SOSTENIMIENTO						PCOM		COMP	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

RESTAURACIÓN.- Utilización de métodos extensivos para proporcionar una recuperación orgánica. A nivel de táctica colectiva, utilización de juegos colectivos para evitar la monotonía facilitar la motivación para fases posteriores.

PREPARACIÓN.- Proporcionar estímulos específicos en el entrenamiento de la resistencia conjugándolos con elementos tácticos y técnicos básicos. Entrenamiento de fuerza velocidad combinado con elementos de velocidad gestual específica. Entrenamiento de los aspectos tácticos y estratégicos diferenciándolos por puestos.



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

PRECOMPETICIÓN.- Adecuación de los elementos tácticos y estratégicos en competiciones de control con rivales de superior nivel. Entrenamiento de las cualidades físicas con elevadas intensidades.

SOSTENIMIENTO.- Mantenimiento de los niveles adquiridos a nivel de las capacidades físicas y reducción de la carga general detallando aspectos concretos de la táctica.



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL

COMPETICIÓN.- Preparación de los elementos estratégicos de los rivales. Desarrollo de elementos estratégicos puntuales. Entrenamiento de aspectos tácticos genéricos al estilo de juego. Entrenamiento de fuerza explosiva, y velocidad gestual específica a máximas intensidades con recuperaciones altas. .

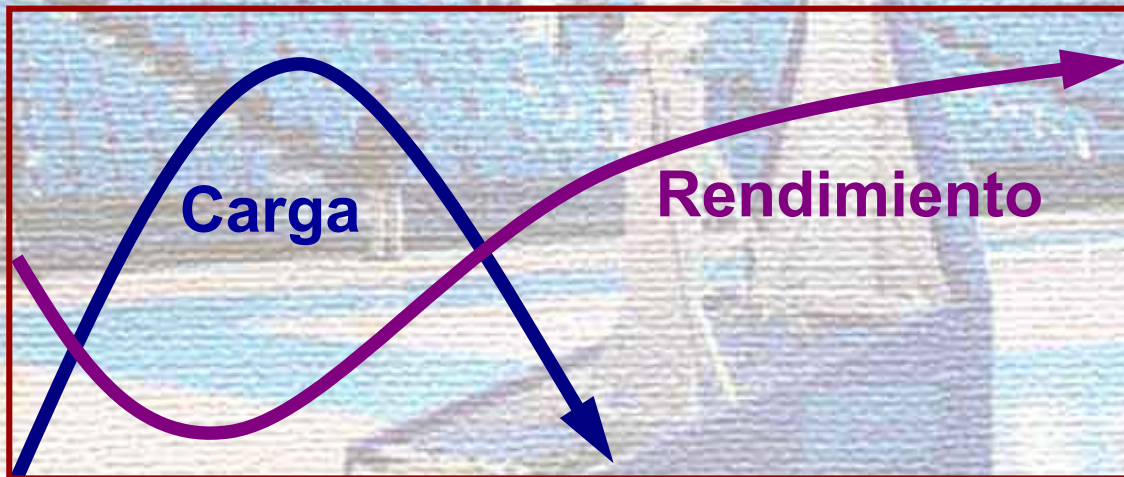


Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO CONTEMPORANEO

- Basado en el concepto de cargas concentradas



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO CONTEMPORANEO

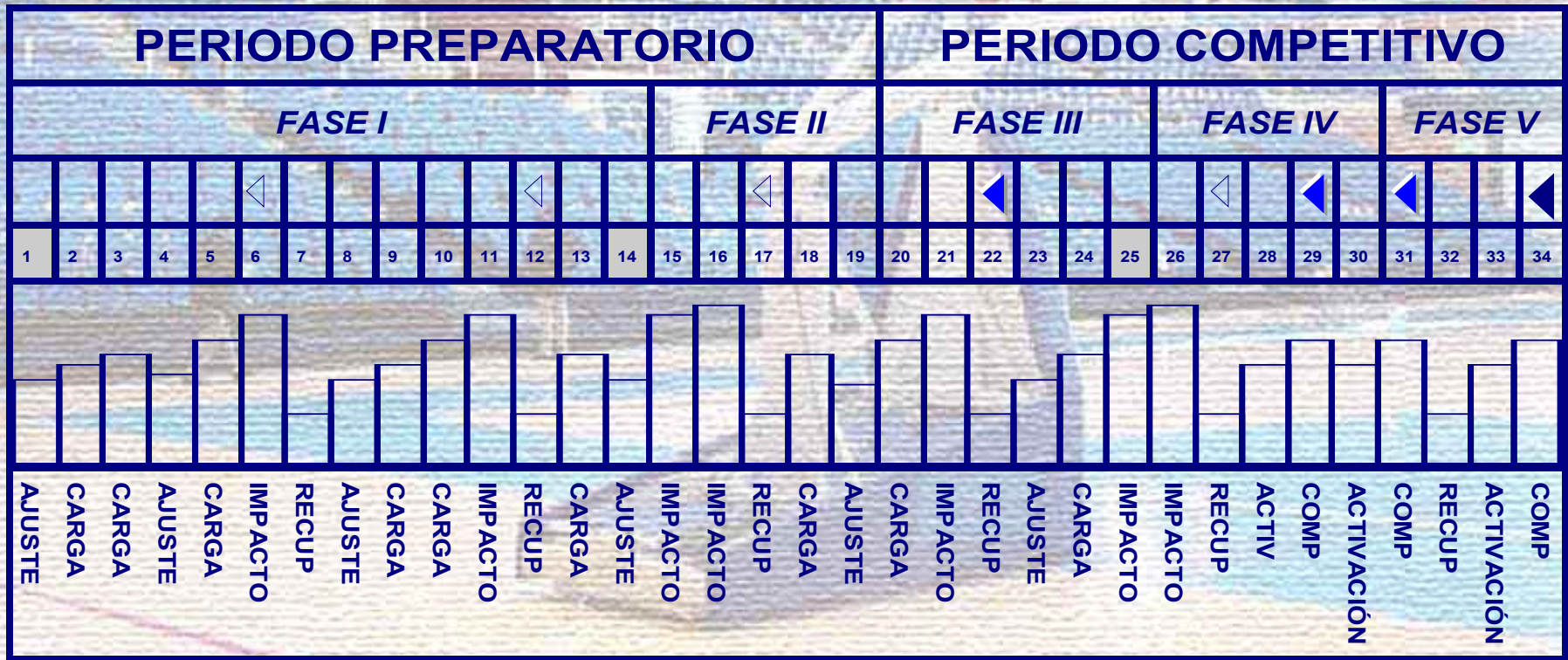
- Basado en el concepto de cargas concentradas



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO TRADICIONAL



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MODELO CONTEMPORANEO

	MACROCILO I					II					III			IV		
<u>OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO</u>	<u>AI</u>	<u>AII</u>	<u>TI</u>	<u>TII</u>	<u>R</u>	<u>AI</u>	<u>AII</u>	<u>TI</u>	<u>TII</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>R</u>	<u>A</u>	<u>I</u>	<u>R</u>
RESISTENCIA AEROBICA																
RESISTENCIA ANA-AEROBICA																
FUERZA MÁXIMA																
FUERZA-RESISTENCIA																
CAPACIDADES DE VELOCIDAD																
FUND. TÉCNICOS BÁSICOS																
FUND. TECNICOS POR PUESTOS																
APLI. TÁCTICAS BASICAS																
APLI. TÁCTICAS COMPLEJAS																
ESTRATEGIA OFEN Y DEF.																



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MICROCICLO DE AJUSTE EN BALONCESTO

Tipo de entrenamiento de mañana



El entreno de la tarde es siempre TCN-TCT



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MICROCICLO DE CARGA EN BALONCESTO

Tipo de entrenamiento de mañana



El entreno de la tarde es siempre TCN-TCT



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MICROCICLO DE IMPACTO EN BALONCESTO



El entreno de la tarde es siempre TCN-TCT

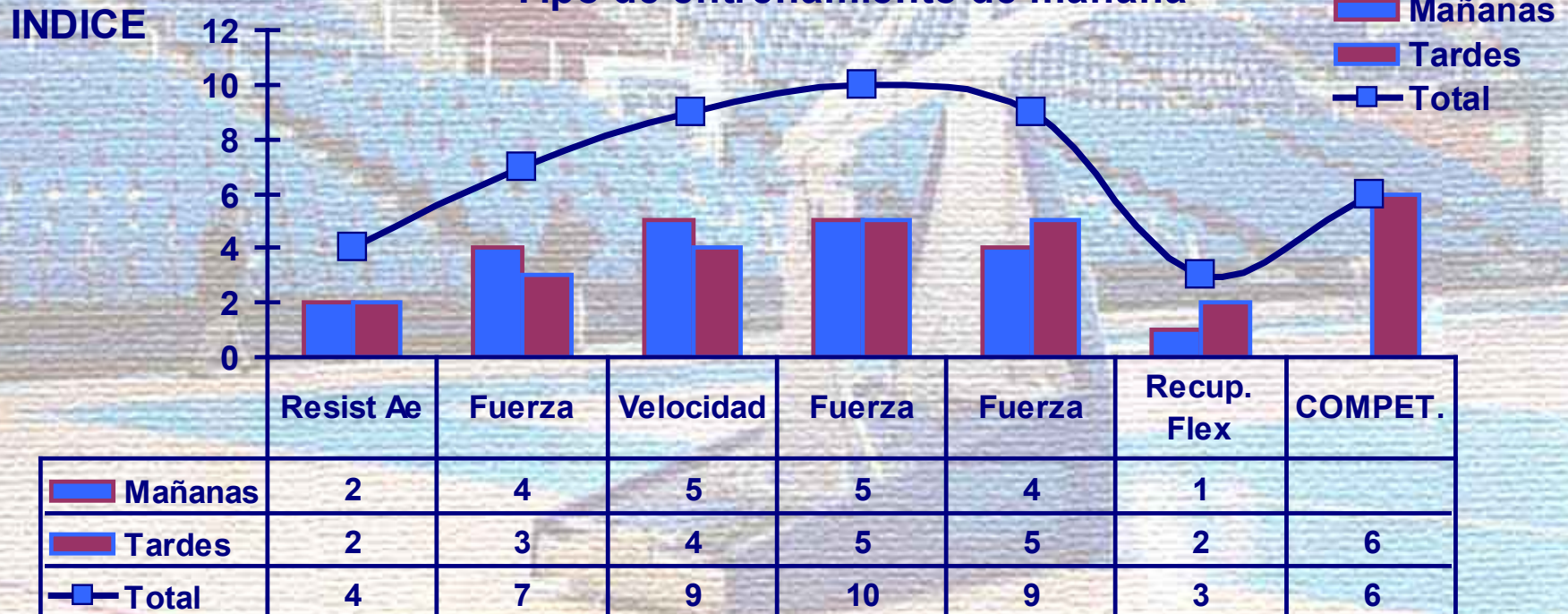


Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MICROCICLO DE IMPACTO EN BALONCESTO

Tipo de entrenamiento de mañana

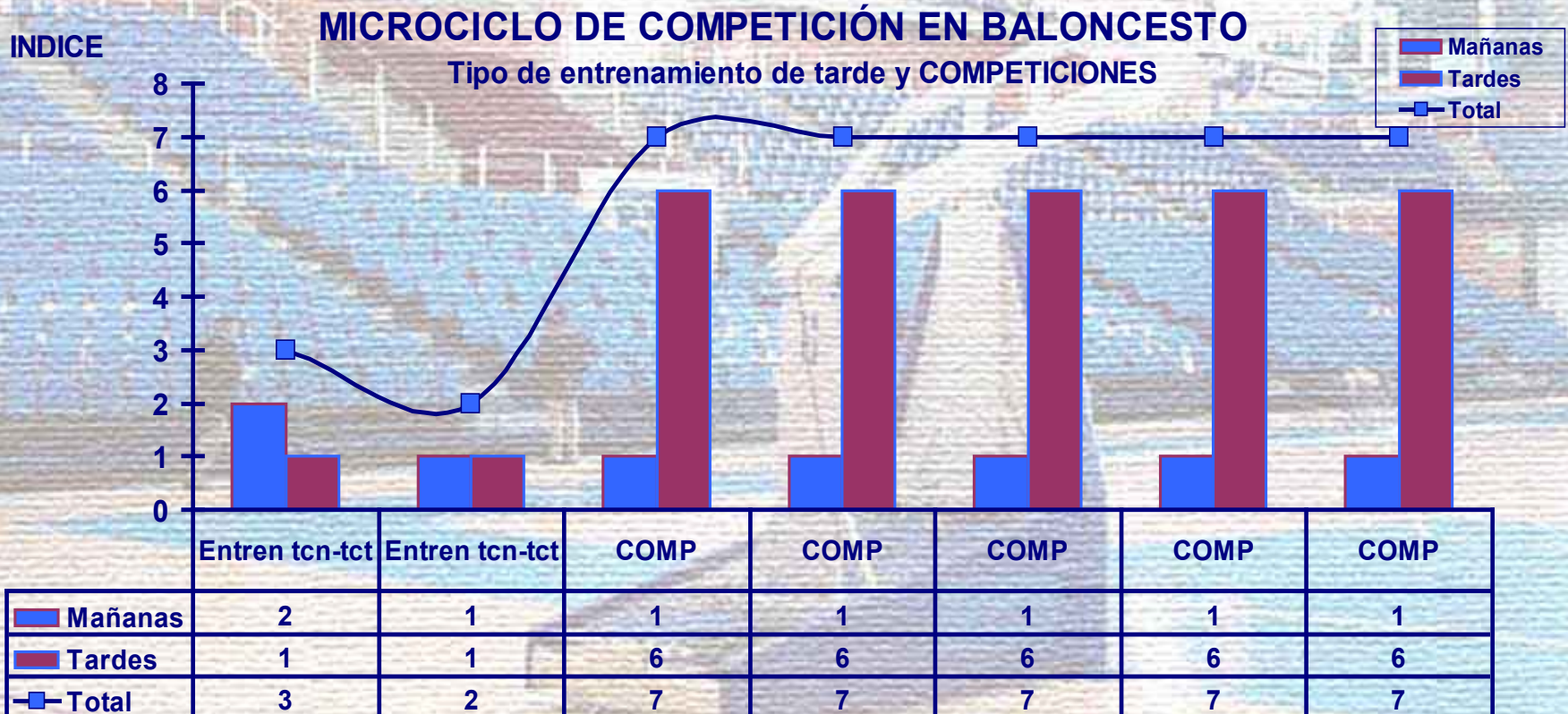


El entreno de la tarde es siempre TCN-TCT



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN



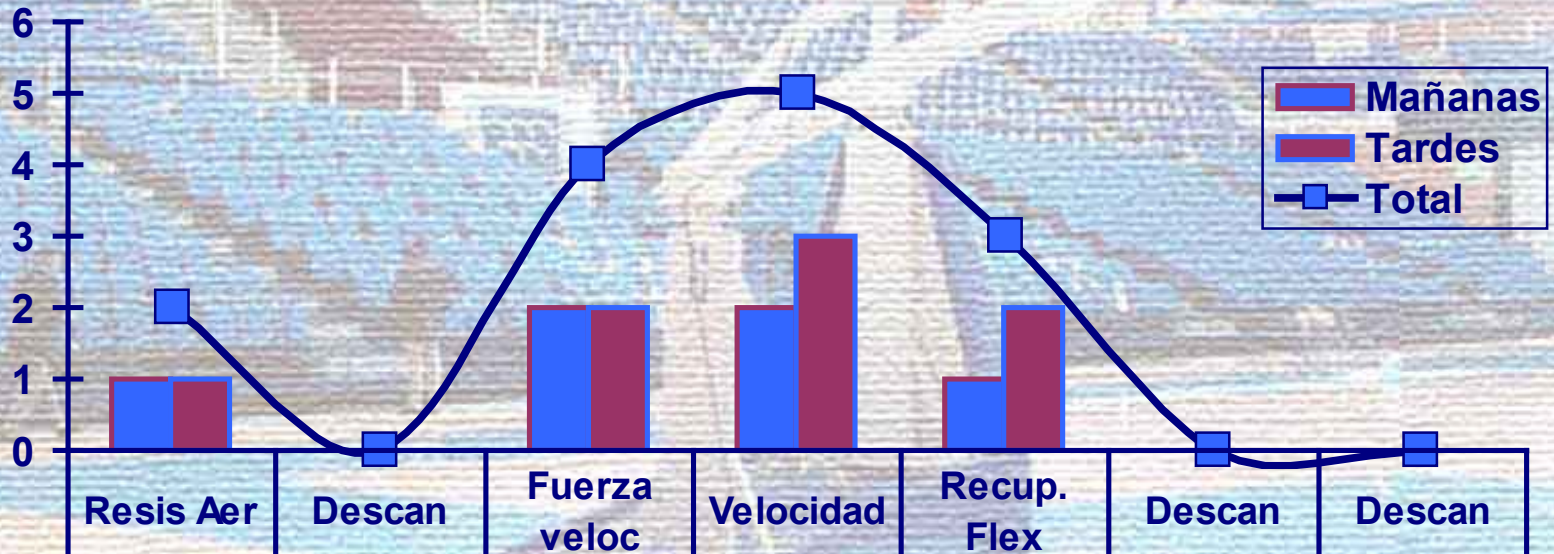
Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MICROCICLO DE RECUPERACIÓN EN BALONCESTO

Tipo de entrenamiento de mañanas

INDICE

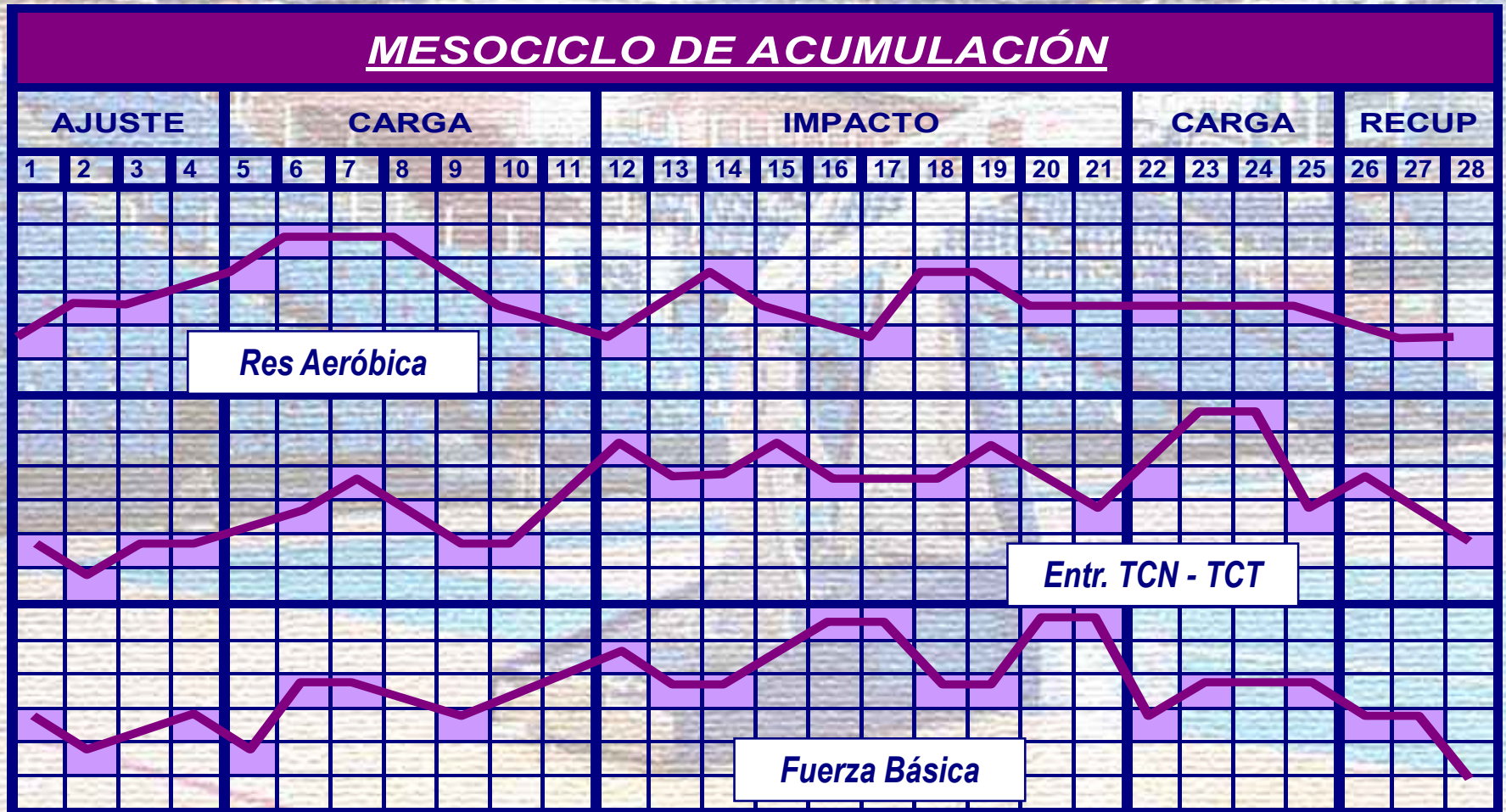


Mañanas	1		2	2	1		
Tardes	1		2	3	2		
Total	2	0	4	5	3	0	0



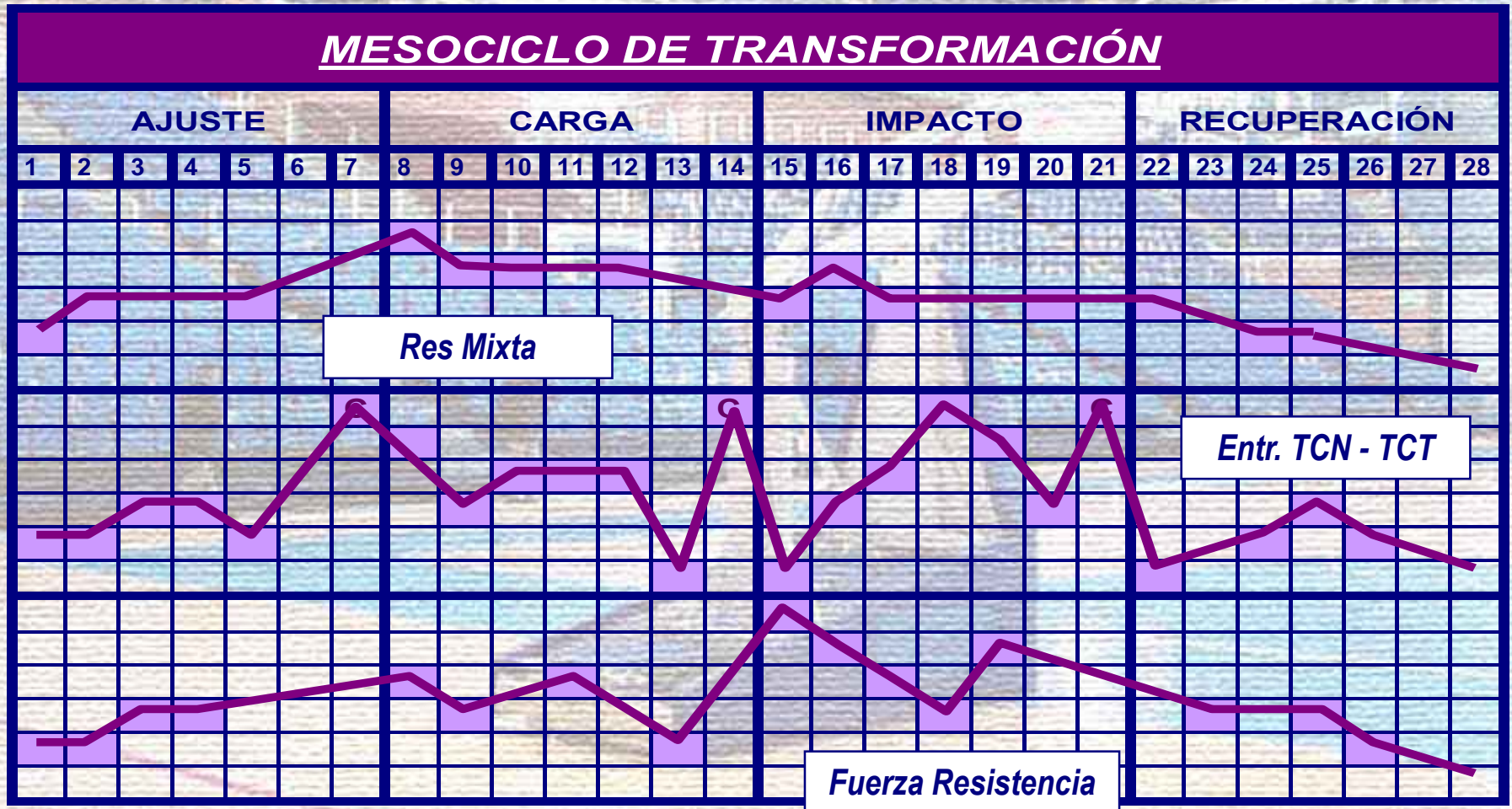
Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

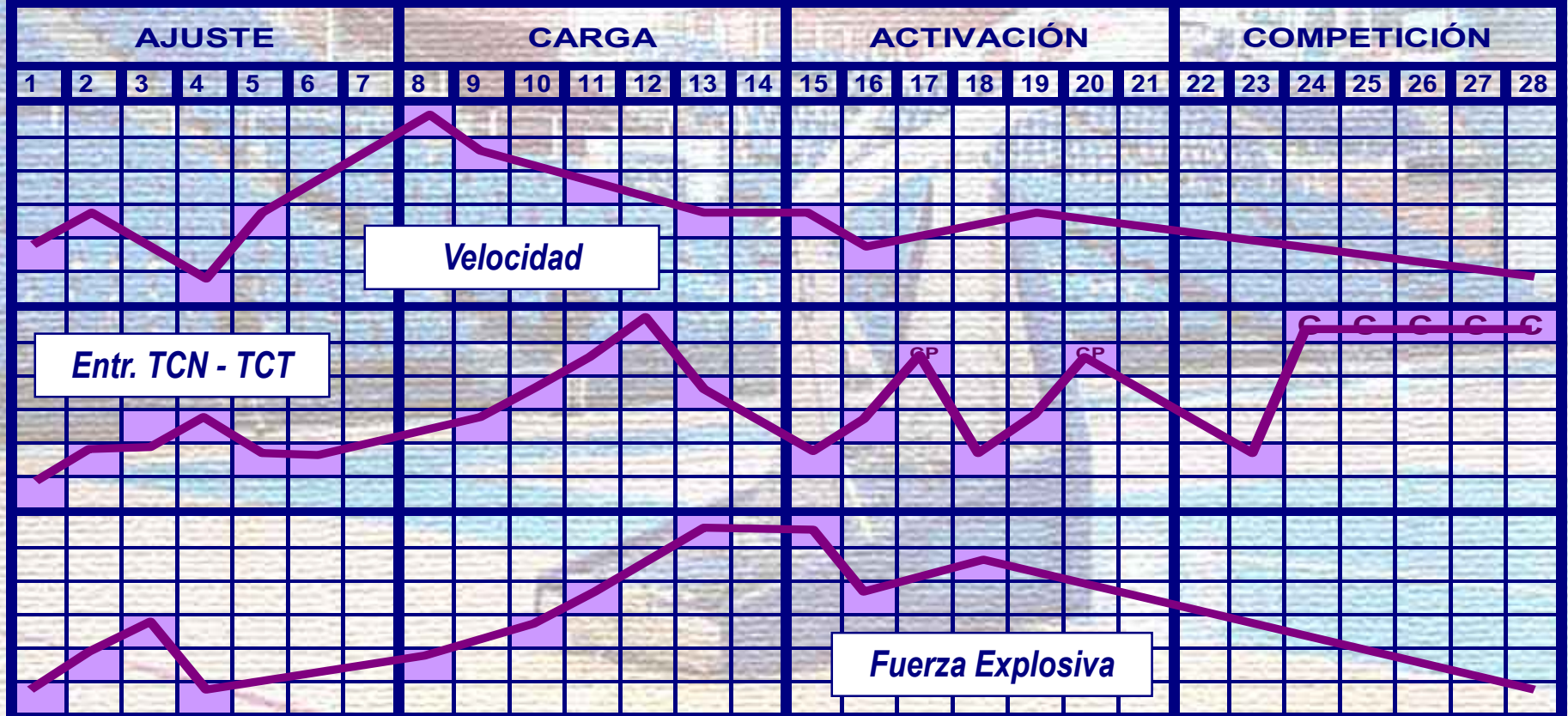
MODELOS DE PLANIFICACIÓN



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

MESOCICLO DE REALIZACIÓN



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

OTROS MODELOS DE PLANIFICACIÓN.

Con un planteamiento intermedio a los modelos anteriores, podemos contemplar el concepto de MACROCICLO INTEGRADO, Navarro, F. (1999).

Este modelo recoge características del modelo tradicional y contemporáneo, en el cual, las cargas se sitúan a medio camino entre cargas regulares y cargas concentradas. A este concepto se le denomina CARGAS ACENTUADAS.

Al igual que el modelo tradicional, los contenidos de entrenamiento se agrupan en un periodo mas o menos corto de tiempo, pero la magnitud de las cargas no es tan concentrada, pudiendo aumentar el número de contenidos.



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

OTROS MODELOS DE PLANIFICACIÓN.

CARGAS ACENTUADAS.

Este modelo integrado esta compuesto por varias fases, incluyendo cada fase entre 1 y 5 microciclos. Estas fases son:

Fase general. Predomina el componente cuantitativo sobre el cualitativo.

Fase específica. Aumenta progresivamente la intensidad disminuyendo el volumen.

Fase de mantenimiento. Disminución de las cargas cuantitativas y cualitativas para provocar la supercompensación. En esta fase el ritmo competitivo y las ejercicios de simulación competitiva son de gran importancia.

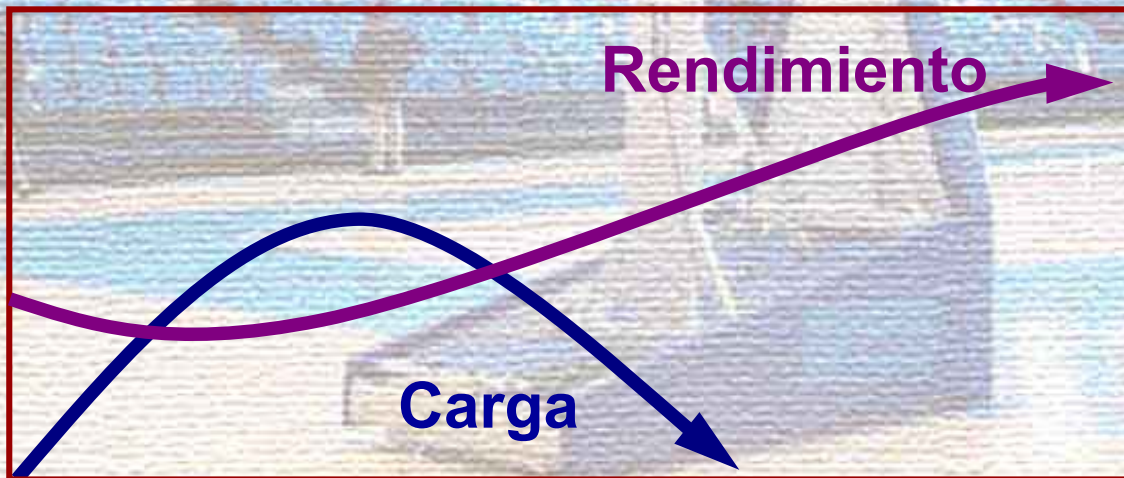


Cuantificación de cargas en deportes de equipo.

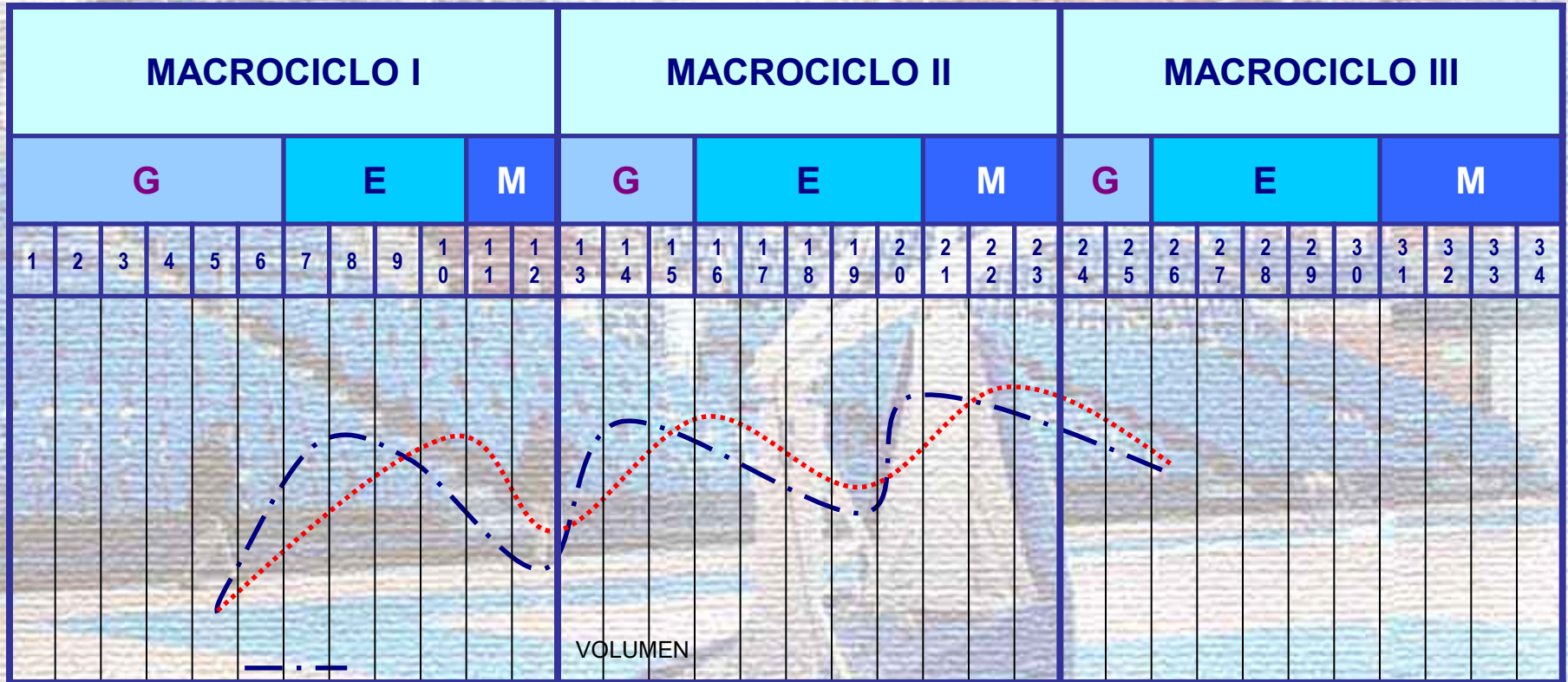
OTROS MODELOS DE PLANIFICACIÓN.

MODELO CARGAS ACENTUADAS

- Basado en el concepto mixto entre cargas regulares y acentuadas



Cuantificación de cargas en deportes de equipo.



..... INTENSIDAD
- - - - - VOLUMEN
 Ejemplo de planificación plurianual del modelo de cargas acentuadas. Adaptado de Navarro, F. (1999)





POLITÉCNICA



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE

Tema 4:

Planificación del entrenamiento físico en deportes de equipo.

IÑAKI REFOYO ROMAN

Facultad de C.C. de la Actividad Física y el Deporte. I.N.E.F
Universidad Politécnica de Madrid