

Módulo: Periodización y planificación

- :: **Introducción**
- :: **Fases y Períodos del proceso**
- :: **Importancia del planeamiento**

Estructura del planeamiento:

- :: **Sesión.**
- :: **Microciclos.**
- :: **Mesociclos.**

:: **Introducción**

Introducción

La planificación aparece en todas las facetas de la vida y debe desarrollarlo desde el dueño de un negocio, el empresario o directivo de una multinacional y ni que hablar un entrenador, si es que los mismos desean lograr el éxito. Para quien entrena un cliente de manera personalizada representa un proyecto para alcanzar, el estado de acondicionamiento físico ideal, lo cual sería el estado de fitness o lo que para un deportista equivaldría a la forma deportiva.

Planificar, es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc. de forma que se sucedan de manera sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles, en el momento y a futuro.

Programar, en la programación el entrenador busca diferentes alternativas, vías de acción, (medios y métodos) para lograr el objetivo. Decide que hacer, cuando y como. Normalmente se puede decir que hay un plan general y varios planes parciales que deben coincidir con el objetivo final el *fitness*.

Periodizar, es determinar los tiempos de duración, de cada fase, o de diversos estímulos dentro del proceso de entreno. Los **Períodos** son intervalos de tiempo sucesivos de un proceso pedagógico, en éste caso orientado a adquirir un estado de entrenamiento óptimo. En la que cada fase tiene una duración determinada, que está regida generalmente por las leyes internas del organismo.

La forma deportiva o el estado de fitness para el personal trainer.

Es el estado de predisposición óptima para una mejor vida de relación o la consecución de los logros deportivos. Es un fenómeno polifacético que se caracteriza por los siguientes rasgos:

Fisiológicamente: la persona es capaz de alcanzar un nivel funcional tan alto que no es posible lograr en otro momento.

Costo Energético: Se reduce y optimiza gracias a un alto grado de coordinación

Dinámica Adaptativa: Es más rápida, más perfecta, lo que hace a la actividad motora sea más eficaz y eficiente

Procesos de Recuperación: La ejecución más eficiente del trabajo permite un más rápido restablecimiento.

Psicológicamente: Se operan cambios notables, destacándose mejoras en percepciones especiales, y mejoras frente a esfuerzos volitivos. La predisposición agonística emocional es mayor, aumenta el control y el equilibrio emotivo.

Las FASES, son parte del proceso de desarrollo de la forma deportiva y cada una de ellas condice con los períodos de preparación, los cuales reúnen una serie de pautas a desarrollar.

Proceso de desarrollo de la FORMA DEPORTIVA

ADQUISICION	MANTENIMIENTO	PERDIDA TEMPORAL
Eleva el nivel general basado en los procesos de adaptación	Estabiliza relativamente los elevados índices adquiridos	Reduce el S.G.A. Nuevo estado funcional

:: Períodos del proceso

Períodos del PROCESO de ENTRENAMIENTO

PREPARATORIO	COMPETITIVO	PERDIDA TEMPORAL
Premisas para adquirir la forma.	Mantenimiento del nivel adquirido y logros del éxito.	Descanso activo y garantía de perfeccionamiento

► Períodos:

Intervalos de tiempo de un proceso pedagógico, su duración viene determinada por las leyes internas de desarrollo del organismo.

► Período de preparación general:

- Primordial elevar las capacidades funcionales
- Poner énfasis en la enseñanza de la técnica de nuevos hábitos motores
- Ampliar el arsenal de destrezas
- Prepara psicológicamente a la persona para desarrollar la laboriosidad orientado hacia un trabajo de gran volumen.
- Utilizar variabilidad en los ejercicios para evitar la monotonía
- Utilizar diversos medios para lograr los niveles de adaptación a la fuerza de carácter general, conocer los ejercicios y métodos de flexibilidad
- En principiantes y jóvenes éste tipo de preparación debe ser mayor en tiempo, acentuando el trabajo sobre el volumen para crear una buena base.
- El volumen adquiere mayor importancia que la intensidad
- El número de sesiones oscila entre 2 a 4 dando los descansos necesarios
- Es la unidad estructural más larga entre 2 – 5 meses
- Es de fundamental importancia éste período para el trabajo a desarrollar todo el año, desarrollando una estructura general de base para los otros trabajos.

► Período de preparación específica:

- Aquí se orientan la preparación un poco más a lo que busca el cliente, manteniendo el nivel de preparación general
- Una vez aprendido las técnicas de los ejercicios se intensifica el trabajo de las mismas
- Desde el punto de vista psicológico dejar claro que las exigencias aquí serán mayores desde

el plano de la intensidad

- ▶ Se reduce la cantidad de ejercicios poniendo mayor énfasis sobre los aspectos que más deseamos resaltar
- ▶ Utilizar la progresión adecuada para pasar de elevado volumen a mayores intensidades
- ▶ No dejar de lado ejercitaciones de orden importantes(sostén)
- ▶ La correlación de especial a general pasa de 3 – 1 a 1 – 2
- ▶ El volumen todavía se mantiene un tanto elevado
- ▶ La duración del mismo entra dentro de la parte final del período de preparación general y es de 2 meses aproximadamente.

▶ Período Competitivo:

- ▶ La duración de éste condice con la Fase de Mantenimiento y es de 3 – 4 meses aproximadamente hasta 5 – 6 en algunos casos
- ▶ Se orienta el trabajo a la búsqueda de las máximas posibilidades
- ▶ Perfecciona los hábitos motores y las cualidades motoras
- ▶ Debemos incentivar a la persona de la mejor manera y si es posible hacer que participe en alguna prueba que le signifique un desafío a sí misma (maratón, etc.)
- ▶ Se utilizan medios para favorecer el restablecimiento
- ▶ Se reduce el volumen en general atendiendo de lleno las necesidades de la persona.
- ▶ Se debe tratar de producir ondulaciones en las cargas jugando con el volumen y la intensidad, tanto en los microciclos como en los mesociclos, lo que nos permitirá provocar nuevas situaciones que activen los procesos de adaptación
- ▶ No es conveniente permitir unos cuantos días de descanso completo
- ▶ Mantener la preparación general

▶ Período Transitorio

Aquí los entrenamientos adquieren un carácter de descanso activo.

Cambian en gran medida su forma y contenido.

La pérdida temporal de la forma se constituye en imprescindible pensando en progresos ulteriores.

Se caracteriza por una gran baja en volúmenes e intensidades específicas.

Este no tiene una duración determinada aunque no debe prolongarse más de 3-4 semanas, a medida que se reestablezcan las posibilidades funcionales de la persona este comienza a confundirse con un nuevo período de preparación del ciclo siguiente.

El responsable de la planificación difícilmente pueda controlar todas las variables que participan en forma directa o indirecta pero al menos debe conocerlas y saber el grado de incidencia sobre las mismas. El análisis de todo esto se centra en las intervenciones concretas entre entrenador y entrenado.

Al llevar a cabo la planificación las pautas a seguir pueden ser variadas ya que dependen de la persona a entrenar, los objetivos a seguir, etc. pero en general todos los tratados coinciden en una serie de fases o etapas.

1º análisis; 2º previsión (pronosticar); 3º planificación; 4º realización y 5º control.

Una adecuada planificación requiere de los siguientes pasos:

▶ 1- Estudio previo: Realizar un análisis metódico de la persona; edad; el estado de salud en general; el tipo de actividad que viene realizando; de lo contrario podríamos marcar metas que no se ajusten a la realidad o posibilidades de la persona.

▶ 2- Definir objetivos: Estas son conductas terminales que se esperan de un sujeto, para que los mismos sean útiles deberán cumplir con ciertas características: tener claridad en su formulación; ser realista y accesible; brindar posibilidad de ser medido; expresarse en términos

operativos y ser específico.

▶ 3- Racionalizar estructuras: Cada parte que compone el plan debe colocarse en un orden lógico y con una duración determinada.

▶ 4- Determinar los medios: Cada estructura, cada capacidad debe desarrollarse de forma parcial seleccionando los medios que resulten más eficaces para el logro de los objetivos previstos.

▶ 5- Distribuir las Cargas: Es una de las partes más importantes a realizar en la planificación, las mismas se deben distribuir racionalmente en tiempo, cantidad y forma adecuada. Manejar básicamente la evolución de volumen, intensidad, frecuencia, duración y densidad.

▶ 6- Puesta en Acción: Cualquier planificación no puede entenderse como tal si la misma no es desarrollada en forma práctica. El proyecto no deja de ser un planteamiento teórico necesario, pero incompleto dentro del proceso de planificación. El realismo de la programación queda de manifiesto en el momento de su desarrollo, para lo cual es imprescindible su flexibilidad. Esto se debe al gran número de variables que afectan al desarrollo, lo que hace que el mismo normalmente no pueda concretarse en un 100%. La puesta en acción debe considerar dos aspectos; ejecución y evaluación.

Consideramos al entrenamiento como un proceso pedagógico complejo que posee una forma específica de organización, este es Sistemático - Complejo y Global.

Sabemos que para que el mismo se pueda llevar a cabo es necesario realizar una programación, que no es otra cosa que determinar CONTENIDO y ESTRUCTURA del proceso en donde el entrenador deberá tomar decisiones permanentemente, las cuales se basan en el conocimiento de las leyes ya citadas que determinan las modificaciones de la estructura, con el objeto de aumentar el rendimiento.

Dicha programación no es más que la famosa Planificación y Periodización.

Tanto la periodización como la planificación se consolidan sobre los sustentos Pedagógico, Biológico y Afectivo- motivacional.

Sustento Pedagógico: Se constituye en la persona misma del entrenador que literalmente desarrolla y consolida al Homo Sportivus (hombre deportivo), el mismo que conoce de pedagogía y es capaz de conducir dicho proceso aplicando los principios y vistos.

Sustento Afectivo Motivacional: No es más que el mismo sujeto predispuesto al esfuerzo en aras del logro deportivo.

Su voluntad de querer hacer y la motivación que el núcleo social le despierta y mantiene. Ambos deben estar afectivamente ligados a la actividad que desarrollan, sentir placer por el ejercicio físico.

Sustento Biológico: El mismo sujeto con un organismo sano, fuerte y capaz de llevar a cabo el emprendimiento con las implicancias fisiológicas que esto abarca.

Y quienes conocen los procesos de adaptación, saben que el Hombre es entrenable gracias a ellos. Una mejor adaptación se da en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de Arnold Schultz que dicen:

- ▶ Estímulos óptimos entrenan
- ▶ Estímulos Insuficientes no provocan efectos
- ▶ Estímulos excesivos provocan fatiga aguda o crónica

Para eso hace falta planificar y esa planificación debe ser simple, sugestiva y sensible. *Simple* en el sentido que las cosas que nos proponemos en la misma puedan llevarse a cabo o no sean meros escritos utópicos alejados de la realidad de la persona o el lugar donde entrenamos.

Sugestiva, obviamente que sea un plan motivador desde todo punto de vista hace que los objetivos se logren mas rápidos y fácilmente, y por otro lado a la persona le darán ganas de

continuar y seguir mejorando.

Sensible o flexible, es decir que este sujeto a cambios, siempre que una actividad propuesta no encuadre con el nivel de quien entrenamos, rápidamente debe modificarse, de manera de que la persona no se sienta frustrada por dicha actividad, además de no ir en detrimento de los objetivos del plan.

:: Importancia del planeamiento

El entrenamiento como proceso científico y metodológico debe estar bien organizado y planeado a fin de asegurar el logro de objetivos. Esta es la herramienta más importante utilizada por el entrenador, éste debe ser objetivo y basarse en la performance de la persona, su historia deportiva o de movimiento. Las habilidades están continuamente mejorando, por ello el entrenador trata de anticipar niveles a lograr a futuro y dirige el plan hacia esos objetivos utilizando medidas apropiadas.

Los objetivos de un plan a largo término descansan en parámetros y contenidos del MACROCICLO, del MESOCICLO, del MICROCICLO y la SESION.

Logros Periódicos:

Los logros deben ser graduales incrementando los índices de entrenamiento y asegurar la continuidad de una sólida programación. El entrenador organizado utiliza plan de sesión, micro, meso y macrociclo.

:: Estructura del entrenamiento y sus eslabones

Las partes principales del entrenamiento deportivo se enlazan formando un todo único. La integridad del proceso se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual se caracteriza por:

- ▶ Orden de los distintos aspectos del contenido de preparación (prep. física general, prep.. física especial, preparación técnica, táctica; etc.)
- ▶ Correlacionar los distintos parámetros de la sobrecarga de entrenamiento y de competencia en caso de que las hubiere (vol, intensidad, frecuencia, duración, pausa, etc.)
- ▶ La sucesión de distintos eslabones del proceso (sesiones, ciclos, períodos, etapas) que manifiestan su modificación normal en el tiempo

Los criterios actuales sobre la base de organizar el entrenamiento reconocen la existencia de 3 niveles de estructura:

Microestructura: sesión aislada a varias sesiones que componen un microciclo

Mesoestructura: es la estructura de los ciclos medios (mesociclo) que incluye varios microciclos

Macroestructura: es la de grandes ciclos, (macrociclo) puede ser del tipo trimestral; semestral; anual o de varios años (megaciclo)

MICROESTRUCTURA - SESION:

Es el plan de más corto término, sirve para desarrollar uno o más factores de entrenamiento, es la principal herramienta que utilizamos en el proceso.

Según sus características pueden ser:

DE APRENDIZAJE: Aquí se adquieren nuevas habilidades o ejercicios.

DE REPETICIÓN: es posterior al aprendizaje y frecuente en principiantes, cuyo factor limitante es la técnica.

DE PERFECCIONAMIENTO: se desarrolla en personas de nivel aceptable y con cierta experiencia.

DE ASESORAMIENTO: se utilizan para estimar el nivel de preparación, se efectúa el testeo, evaluación, etc.

Las mismas pueden organizarse en **grupos (3 -4 personal group)** o **individuales**, la primera es beneficiosa desde el aspecto motivacional, desarrolla el espíritu de grupo, aunque tiene la desventaja de no individualizar en ningún aspecto, o **combinadas** en donde se realiza la

entrada en calor juntos y el trabajo principal de forma individual.

Según la duración puede ser de:

Corta 30' 60'
Medias 60' a 2 hs.
Largas + de 2 hs.

La duración depende en parte de la frecuencia de trabajo, cuando menor sea la frecuencia mayor puede ser la duración de cada sesión, siendo que en el plano del entrenamiento personalizado el uso de una sesión de mediana duración ya es atípico tanto desde el aspecto práctico como el económico. Muchas veces nos sucede que las sesiones de aprendizaje generalmente se extienden más de lo normal debido a las explicaciones y correcciones técnicas. Otro factor que conlleva a que las sesiones se extiendan más de lo normal es la falta de experiencia del entrenador que no maneja bien los tiempos de los diversos estímulos.

Las partes de la Sesión son (3 ó 4):

1°) Introducción
2°) Entrada en calor
3°) Parte Principal
4°) Conclusión

1°) Introducción: Se presentan los objetivos planeados y se dan los detalles de cómo alcanzarlos, lo cual debería motivar a la persona, esta dura entre 3' a 5' aproximadamente. Aquí se utilizan métodos verbales, visuales, etc.

2°) Entrada en calor: éste tiende a facilitar la performance fisiológica y biológica de las tareas a venir.
Estimular al SNC, mejorar el factor de concentración, reducir las reacciones motores y mejorar la coordinación, aumentar los parámetros fisiológicos como la FC, PA y FR, todo ello ayuda a prevenir lesiones.

Posee dos partes una **General:** donde aumenta la intensidad progresivamente, para aumentar la temperatura corporal, la frecuencia de respiración, se aumenta el transporte de oxígeno, etc. Los medios comunes son actividades, lentas moderadas y de larga duración. La duración puede ser de 20' a 30', los últimos 5' a 10' deben destinarse a la parte Especial (específica) El comienzo de la transpiración a partir de los 12' ó 15' evidencia el fin de la entrada en calor general, esto se logra con trabajo ininterrumpido, trotes, calistenia y elongaciones, pueden ser parte del arsenal que se utiliza.

La parte **Especial** prepara al individuo para la parte central de la sesión, la misma dura entre 10' a 20' para personas de elevado nivel de preparación

Otras medidas para realizar una entrada en calor son las pasivas, como es en el caso de duchas calientes, masajes, rayos infrarrojos, etc. dichos métodos también son efectivos y pueden ser complementarios de otros o no, según el objetivo de trabajo.

3°) Parte Principal: aquí se cumplen los objetivos de la sesión, se desarrollan habilidades biomotoras.
Su contenido depende del grado de entrenamiento, edad, sexo, fase de entrenamiento. El orden lógico sería:

1- Ejercicios, técnicos

se basa en que la célula nerviosa en ese momento se halla descansada. Consolidar elementos adquiridos, perfeccionar la ejecución técnica.

- 2- Velocidad o Coordinación** normalmente implica alta intensidad y corta duración , requieren el potencial total del atleta, cuando el objetivo es desarrollar máxima velocidad o coordinación éstas deben proceder la entrada en calor.
- 3- Fuerza** se la ubica allí porque el trabajo de las mismas deteriora las 2 anteriores, pero no se recomienda luego de un trabajo prolongado.
- 4- Resistencia** se lo coloca al final, porque las mismas tienen una demanda energética muy grande y provocan fatiga
- 5- Flexibilidad** si se desea desarrollar la misma debe realizarse después de entrar en calor y no como un método de vuelta a la calma.

La sesión para principiantes tienen al aprendizaje como objetivo dominante. En tanto en atletas algunos trabajos de fuerza se realizan previos a la velocidad para aumentar la excitabilidad del S.N., por ello debemos conocer bien a la persona que vamos a entrenar.

4°) Conclusión: Se recomienda decrecer el esfuerzo progresivamente y volver a la persona al estado biológico y psicológico inicial. Su estructura es fácil y simple, apuntamos a disminuir las funciones fisiológicas 5' a 10' de esfuerzo de leve intensidad, ejercicio de estiramiento y por último el entrenador saca sus conclusiones respecto del trabajo.

SESION	
Planteo de Objetivos Determinar Individualidades Movilidad	Calentamiento General Calentamiento Específico
TAREAS FINAS ▶ Coordinación. ▶ Velocidad. ▶ Técnica. ▶ Táctica. CONTENIDO PEDAGOGICO	TAREAS ORGANICAS ▶ Fuerza. ▶ Resistencia Aeróbica. ▶ Resist. Anaeróbica CONTENIDO FISIOLÓGICO
REGENERATIVO STRECHING FLEXIBILIDAD	Hidromasaje Inmersión, Masaje Sauna, etc.

EL PLAN DE LA SESION

Debe tener un formato simple y funcional, ya que es una herramienta importante para el entrenador.

Debe poseer la fecha, los objetivos y el equipamiento.

Determinar las 4 partes y su duración.

Los ejercicios a realizar en cada una de ellas.

PLAN DE SESION DE ENTRENAMIENTO				
FECHA:		ENTRENADOR:		
LUGAR:		Objetivos: Perfeccionar la partida; resistencia específica; entrenamiento de potencia. Equipamiento: Tacos de partida, barras		
PARTE	EJERCICIOS	DOSIFICACIÓN	FORMACIONES	NOTAS
I	►Describa el objetivo de la sesión y cómo alcanzarlo	3 min.		
	►Que espera el atleta "estresar" durante el entrenamiento			Preste atención al trabajo de brazos
II	►Entrada en calor	20 min.		
	►Trote	1.200 metros		
	►Calistenia - Rotación brazos - rotación tren sup.	8 x (8 veces) 12 x		
	►Flexibilidad de cadera	8-10 x		Estimular la flexibilidad de cadera
	►Flexibilidad de tobillo	8-10x		
	►Ejercicio de rebote	4 x 20 m.		Estimular la pierna débil
	►Sprints veloces	4 x 40-60 m.		
III	►Partidas	12 x 30 m. Pausa (1) = min.		"Stress" del trabajo de brazos
	►Resistencia específica	$\frac{8 \times 120 \text{ m}}{3/4(14\text{seg})}$		Mantener la velocidad en todas las rep.
	►Entrenamiento de potencia	$\frac{60 \text{ kg.}}{8-10 \text{ reps.}}$ 4 sets		Relajar brazos y piernas entre ejercicios
IV	►Trote	800 metros		Suave y relajado
	►Masajes	5 min.		Trabaje con un compañero

Cuando menor es la experiencia, mayor deben ser las especificaciones. "Cada sesión está entrelazada con la anterior y la posterior, su contenido depende del total de las sesiones y la magnitud sumaria de las sobrecargas y del aumento o descarga de la sobrecarga. Esto presupone la subdivisión en sesiones "principales" y "complementarias".

La 1ª **Sesión Principal** normalmente va unida a procesos de restablecimiento de 48-72 hs., donde aquí se realizan sesiones "complementarias"; la 2ª **Sesión Complementaria** se caracteriza por:

►Intensificar el efecto más próximo de la sesión principal; adicionándolo al efecto de las complementarias generando así una gran supercompensación.

►Contribución al reestablecimiento.

Solución de tareas particulares.

:: Microciclos

El significado viene de, Micro = pequeño y Ciclus = fenómenos que suceden regularmente durante el transcurso del tiempo. Tiene una duración tipo de una semana. Es la herramienta más importante y funcional para el entrenamiento, determina la calidad del proceso de entrenamiento y las demandas varían dependiendo de la capacidad de esfuerzo, necesidades de recuperación, etc. Los criterios de elaboración fundamentalmente derivan del objetivo general de entrenamiento y la sucesión óptima sería:

- ▶ Desarrollar el aprendizaje técnico a baja intensidad.
- ▶ Perfeccionar técnica con cargas medias y máximas.
- ▶ Desarrollar velocidad de corta duración.
- ▶ Desarrollar resistencia anaeróbica.
- ▶ Mejorar la fuerza con cargas medias a elevadas.
- ▶ Desarrollar fuerza con cargas medias a bajas.
- ▶ Desarrollar resistencia cardio-respiratoria con intensidad máxima.
- ▶ Mejorar la Resistencia cardio-respiratoria con intensidad sub-máxima
- ▶ Desarrollar la Flexibilidad

Una sesión de resistencia aeróbica con intensidad moderada a alta nunca debe ser sucedida por una de aprendizaje técnico.

Existe una similitud con el armado de la sesión:

1-Técnica

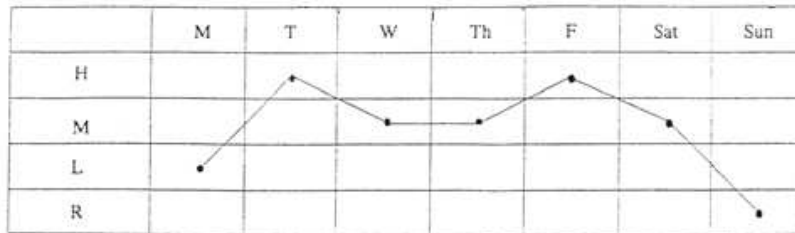
2-Velocidad y/o Coordinación

3-Fuerza

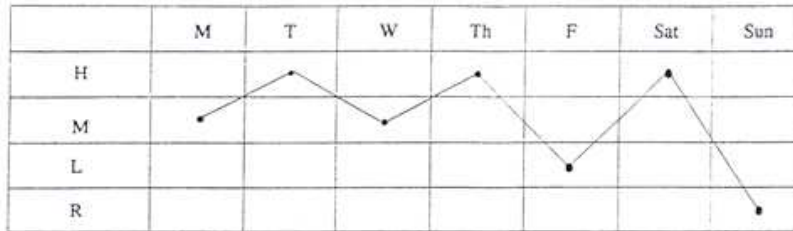
4-Resistencia

5-Flexibilidad.

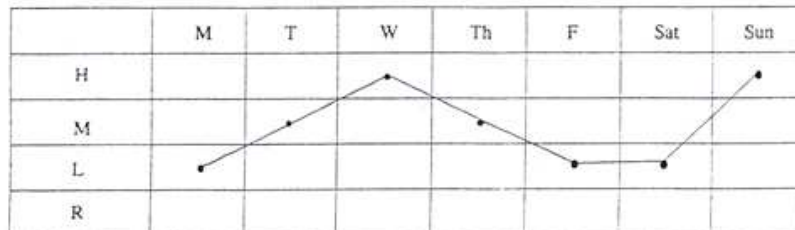
MICROCICLOS



Micro - cycle N° 2. The second step



Micro - cycle N° 3. The third step



Micro - cycle N° 4. The fourth step

Figura 49 .The classical structure of a macro-cycle,where the first three micro-cycles are developmental while the fourth one is a tuning cycle.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COORD. PESAS SUB	ATP GIM TEC	COORD. PESAS SUB	ATP GIM TEC	COORD. PESAS SUB	JUEGO INFOR- MAL	LIBRE
JUEGO REDUC. FLEXIB.	TEC TAC SUPER FLEXIB.	PUNTOS DEBILES VO2 FLEXIB.	TEC TAC SUPER FLEXIB.	PUNTOS DEBILES FLEXIB.	TURIS- MO EN GRUPO	LIBRE

Parámetros metodológicos:

La repetición de ejercicios similares es la condición necesaria para aprender un gesto técnico. El desarrollo de Resistencia general, Flexibilidad y Fuerza de un determinado grupo muscular es más efectivo si se repite sistemáticamente.

La alternancia de trabajo con regeneración es de gran importancia y debe tenerse en cuenta cuando planificamos el Micro.

Puede utilizarse sesiones de descanso activo después de una sesión de gran intensidad.

Un microciclo de la misma naturaleza puede utilizarse varias veces en el mesociclo, pero el volumen o la intensidad deberán tratar de aumentarse en cada microciclo.

Criterios para armar el Micro:

Un entrenamiento detallado no debería preparar más de dos micros para el futuro, ya que las dinámicas de los procesos son difíciles de prever.

1. Fijar objetivos para factores dominantes.
2. Determinar que tipo de micro va a usar si es de desarrollo mantenimiento o supercompensación.
3. Fijar números de sesiones, volumen, intensidad y complejidad del entrenamiento.
4. Definir el nivel de esfuerzo y método y forma del entrenamiento.
5. Determinar si se va a realizar alguna evaluación.

Cada micro debe precederse de una corta reunión donde se explican o discuten objetivos, medios, y métodos de cómo se llevará a cabo el trabajo, lo cual fortalece la comunicación. Se ve que los objetivos anteriores se alcanzaron o no, los cuales son ingredientes importantes en el entrenamiento.

CLASIFICACION DE LOS MICROS

Normalmente se utiliza la gráfica 1x3 para el caso de alumnos personales (Frec. semanal = 3), pero existen casos en donde se utilizan 1x1 (frec. = 5), ya sea presencial (acompañado del entrenador) o en el caso de que el alumno desarrolle alguna otra actividad solo (conocido como ent. Fantasma) o como en el caso de quienes realiza clases grupales adicionales, las cuales también deberán considerarse dentro del plan general.

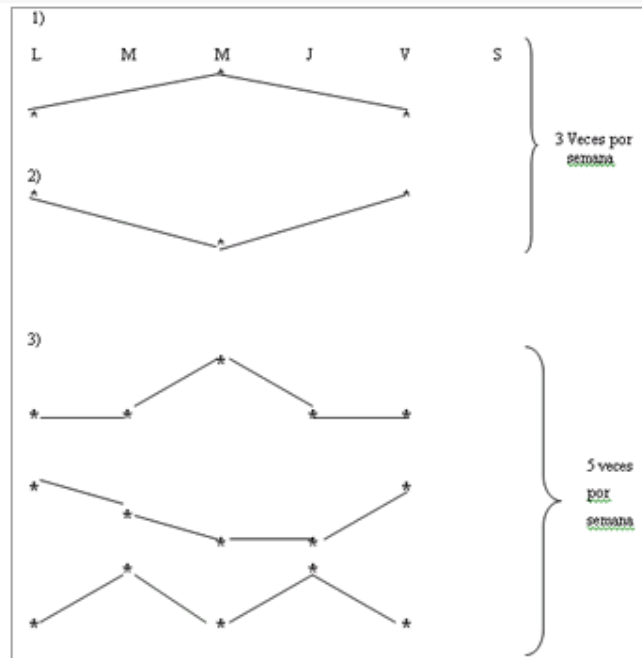
1-1							2-1					
L	MA	MI	J	V	S		L	MA	MI	J	V	S
\	\	\	\	\	\		E	\	E	E	\	E
E	E	E	E	E	E		E	E	\	E	E	\
3-1							4-1					
E	E	E	E	E	E		E	E	\	E	E	E
E	\	E	\	E	\		E	E	E	E	\	E
5-1							6-0					
E	E	E	E	E	E		E	E	E	E	E	E
E	E	\	E	E	\		E	E	E	E	E	E

La "E" significa el día de entrenamiento y la raya diagonal el día de descanso.

Esto depende del nivel de la persona y del número de sesiones planeados. Puede utilizarse en método 1x 1, donde 1 mitad del día se entrena y una se descansa como se cito antes, donde recuerden que pueden elaborar micros donde la persona también puede entrenar sólo por su cuenta, (se conoce como entrenamiento fantasma). Puede que armen planes de sobrecarga donde la persona sólo por su cuenta trabaje llegando a utilizar el método 2 – 1 ó 3 – 1. La dinámica debe ser variable según las intensidades (alta, media, baja o descanso) puede fijarse 1 ó 2 picos a la semana, los cuales deben guiarse por el principio de aumento progresivo de las cargas.

Cuando se planea un solo pico debe ubicarse en uno de los tres días de la semana, Ma-Mier-Jue. Si planea 2 picos ubicarlo en el final y al comienzo del ciclo utilizando las sesiones del medio para recuperación.

Variantes de 1 ó 2 picos:



Tipos de MICROCICLOS (Platanov)

Gradual: bajo nivel de incitación prepara al organismo para un trabajo intenso. Constituye la etapa inicial del MESOCICLO.

Choque: elevado volumen de trabajo y nivel de incitación elevado, el objetivo de éste es elevar los procesos de adaptación. Son parte importante de Período de preparación.

Recuperación: Continuo al micro o micros de choque, destinado a una óptima recuperación proporcionando posibilidades de nuevas adaptaciones. Baja incitación y reposo.

Competición: se realiza según calendario de competencias.

:: Mesociclos

El mismo está compuesto por los microciclos como si éstos fueran los bloques de la construcción. Un meso debe incluir un mínimo de 2 a 3 micros aunque normalmente incluyen entre 3 y 6 ciclos pequeños y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

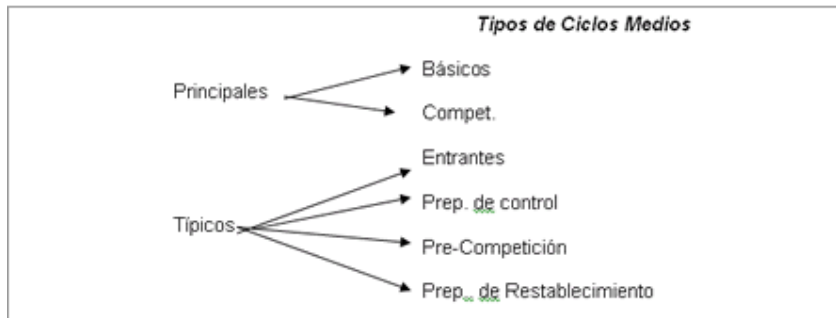
El índice externo del mesociclo es la reproducción reiterada de cierto conjunto de microciclos (misma sucesión).

Corriente - Corriente - Choque – Restablecimiento

Los ciclos medios están condicionados en parte por los mismos factores que los ciclos pequeños. Sin embargo las regularidades de la organización del meso no se pueden explicar como los del micro ya que el meso tiene como característica fundamental que maneja el efecto

acumulativo de la carga, lo que lo hace imprescindible a la hora de organizar el entrenamiento.

Como sabemos, los cambios a nivel morfo-funcional no suceden de forma homogénea, lo cual en cierta medida se retrasa según las cargas pero con el fin de evitar el sobreentrenamiento, en algunos momentos es necesario modificar la tendencia de la sobrecarga, lo cual le da el carácter ondulatorio a la tendencia de las cargas hasta llegar a disminuirlo en algunos micros. Esto conforma la base estructural del mesociclo. La estructura depende de la preparación de la persona, de la acumulación del efecto de la sobrecarga, de la magnitud de los intervalos y otras circunstancias, lo que refleja las variantes de los ciclos medios.



Tipos de mesociclos

Mesociclos Entrantes: normalmente inician el período preparatorio del macrociclo. Incluyen normalmente 2 – 3 microciclos corrientes y culmina con uno de restablecimiento; el nivel de intensidad es más bajo que los principales del período preparatorio; el volumen puede alcanzar magnitudes considerables; se caracteriza por la gran magnitud de ejercicios de preparación general. En algunos casos se repite éste meso dependiendo de las posibilidades de adaptación de la persona del carácter del entrenamiento precedente como de otras circunstancias accesorias (enfermedad, interrupción obligado del entrenamiento, etc.)

Mesociclos Básicos: Primordial en el período preparatorio, aquí se materializan las principales exigencias, las que aumentan las posibilidades funcionales del organismo. Se logra la adquisición de nuevos hábitos motrices y la transformación de los ya asimilados. Estos están representados en distintas etapas del entrenamiento y en diversas variantes pueden ser de preparación general o preparación especial y por su efecto en la dinámica de las cargas pueden ser DESARROLLADORES O ESTABILIZADORES.

Los desarrolladores desempeñan un papel importante cuando la persona pasa a un nuevo nivel de la capacidad de trabajo y se distinguen por los considerables parámetros de sobrecarga (vol. sumario) éstos se alternan con Los estabilizadores que se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de la sobrecarga, lo cual aligera la adaptación a las exigencias de trabajo inhabituales, además de contribuir a la fijación y finalización de las estructuras crónicas de adaptación.

Ej. En un ciclo medio Desarrollador puede incluir los siguientes microciclos:
Corriente – Corriente – de Choque – de Restablecimiento –

Estabilizador -Corriente – Corriente – Restablecimiento

MESOCICLOS		
Tipos de Mesociclos (concepto del trabajo)	Tareas Principales	Contenidos
►Introductorio	formación deportiva general	intensidad baja
►Básico	perfeccionamiento y destrezas	alta carga de volumen e intensidad.
►Preparatorios y de control	compleja capacidad de rendimiento	recuperación rápida
►Perfeccionamiento	corrección de errores	parámetros óptimos de carga
►Competitivo	estructuración del rendimiento	serie de competencias
►Intermedio, tipo A	estructuración ulterior	óptimos parámetros de carga
►Intermedio, tipo B	estabilización de la capacidad de rendimiento	reducción de exigencias de carga
►Precompetitivo	preparación para el pico competitivo	parámetros de carga lo mas alto posible

TABLA DE ESTIMULOS				
MICROCICLO	1	2	3	4
SUBAEROBICO	3	4	5	3
SUPERAEROBICO	2	3	4	2
VO ₂ MAX.	1	1	2	1
TOLER.	-	-	1	-
VELOCIDAD	4	3	3	5
FUERZA	3	3	3	3
TECNICA	6	5	4	6
TACTICA	5	4	3	5
FLEXIBILIDAD	10	10	10	10
TEORICA	1	-	-	1

