

# LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



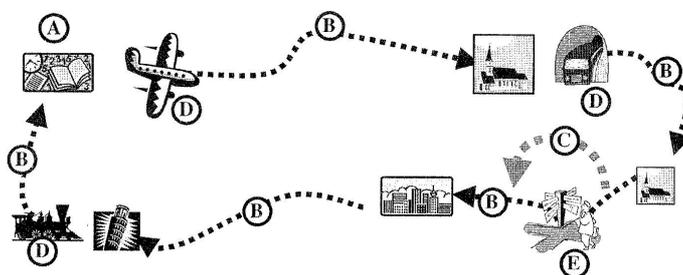
**En el entrenamiento nada ocurre  
por accidente, sino por diseño  
¿Quieres tener éxito?  
¡ PLANIFICA !**



# 1. Concepto de planificación

- Planificar significa alejarse lo más posible a toda improvisación.
- **PLANIFICAR consiste en realizar una previsión de actuaciones de todo el proceso global de entrenamiento, con el propósito de conseguir en el momento deseado los objetivos planteados o mejores resultados deportivos.**

- La planificación deportiva puede compararse con un viaje: cuando se va a realizar un largo desplazamiento deben preverse todas las circunstancias (punto de partida, lugar de destino, etapas intermedias, etc.).



**Figura 7.1.** Similitud de una planificación con un viaje. En éste aparece un punto de partida (A) y un trazado general con diferentes etapas, cada una con distintos aspectos: trayecto (B), modo de desplazamiento (D), imprevistos (desvíos, errores, etc.) (C) y final del trayecto.

## 2. Características

- Resulta un proceso complejo relacionado con la anticipación de un futuro incierto.
- No puede estar alejada de las situaciones que se van presentando día a día.
- Lleva implícita una metodología particular de la persona que planifica.
- A pesar de ser minuciosa y bien estructurada, no garantiza el éxito, pero facilita muchas más probabilidades para lograrlo.
- “Está viva” y en ella interactúan numerosas variables, muchas imprevistas, lo que obliga a rectificar y a adoptar medidas correctoras.



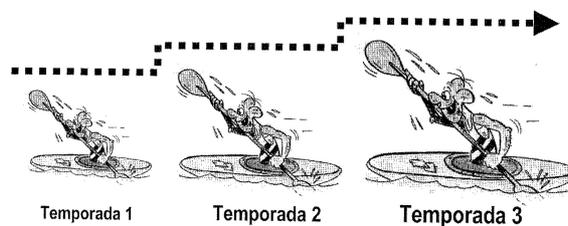
## 3. Propuesta metodológica para la planificación del entrenamiento

- ESTUDIO PREVIO
  - ANÁLISIS DEL DEPORTE:
    - Conocer las características, los condicionantes y el perfil de exigencias tanto técnicas, tácticas y psicológicas que requiere la práctica de la disciplina deportiva.
  - ANÁLISIS DEL DEPORTISTA:
    - Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
    - Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.
    - Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
    - Diagnóstico del nivel de forma: se realiza mediante los tests tanto de laboratorio como de campo con la finalidad de conocer el perfil condicional del deportista.
  - ANÁLISIS DE LOS RECURSOS DISPONIBLES.

- **DEFINICIÓN/FIJACIÓN DE OBJETIVOS:**

- Fijar las metas que deseamos obtener con la aplicación del proceso tanto a corto, medio y largo plazo.
- Deben ser concretos, alcanzables, no utópicos, motivantes y asumidos por el deportista.
- Pueden ser intermedios para que permitan comprobar que se está en camino correcto.
- Tienen que ser evaluables y medibles.

- Para el logro de los objetivos debe contemplar:
  - Alcanzar los mejores resultados en la competiciones principales, que generalmente se presentan al final.
  - Crear los fundamentos para que se pueda seguir mejorando en temporadas posteriores mediante una progresión en escalera → estrategia de preparación a largo plazo (planificación plurianual) y cuantificación del entrenamiento.
  - De esta forma, cada temporada no supone un plan aislado.



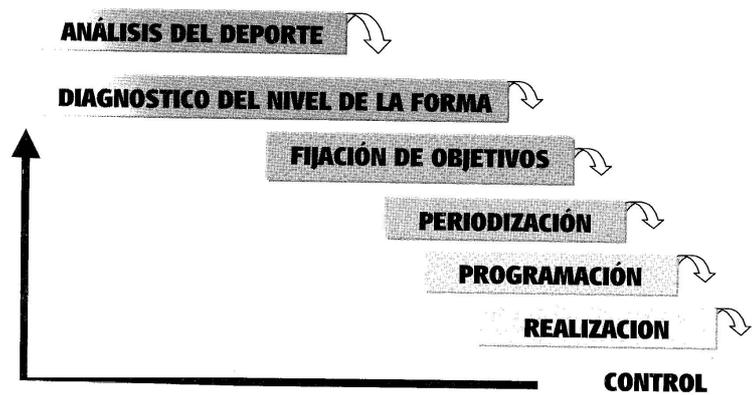
*Figura 7.4. Representación gráfica de la progresión de tres temporadas seguidas. El deportista va "creciendo" deportivamente mediante una progresión en escalera.*

- **CALENDARIO (competiciones / objetivo):**
  - Fijar las fechas de competiciones principales y secundarias así como fechas de cumplimiento de objetivos.
- **PERIODIZACIÓN (PROGRAMACIÓN):**
  - Establecer la dinámica de cargas en función de los objetivos determinados:
    - Racionalización de estructuras: secuenciación y temporalización (macrociclos, mesociclos, microciclos y sesiones).
    - Distribución de las cargas.

- **DETERMINACIÓN DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO.**
  - Establecer medios y métodos.
- **PUESTA EN ACCIÓN DEL PLAN:**
  - Ejecución/realización: debe aproximarse al máximo a lo previsto en el plan inicial.

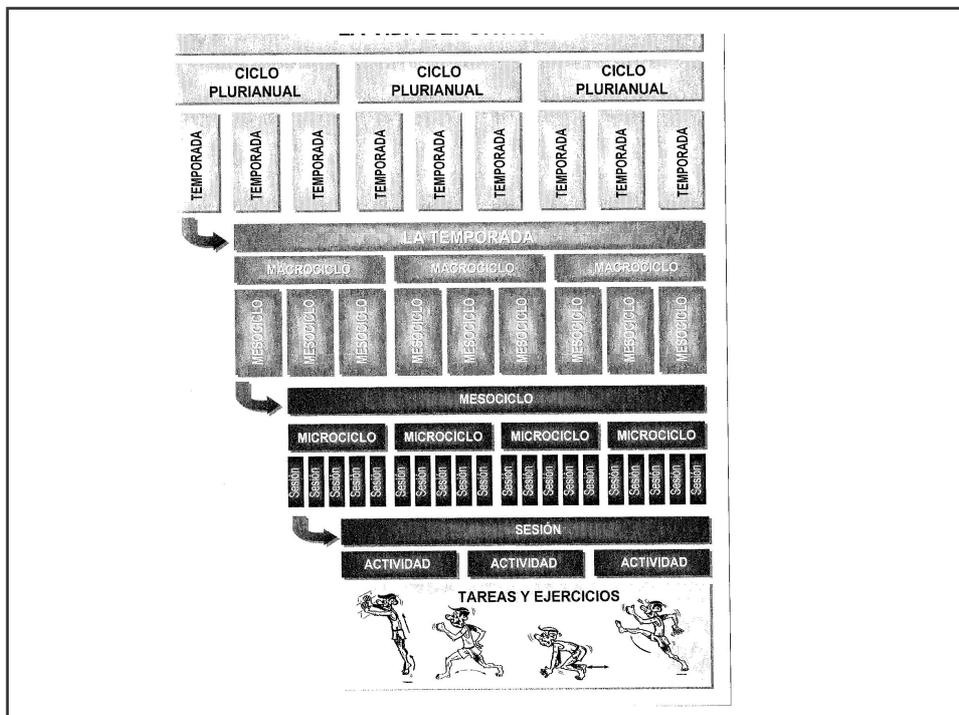
- **CONTROL/EVALUACIÓN:**

- Evaluar el nivel de adaptación y rendimiento que ha generado la realización del entrenamiento.
- Durante, entre y al final del proceso de intervención.
- Permite corregir errores y asegurarnos de la eficacia del plan.



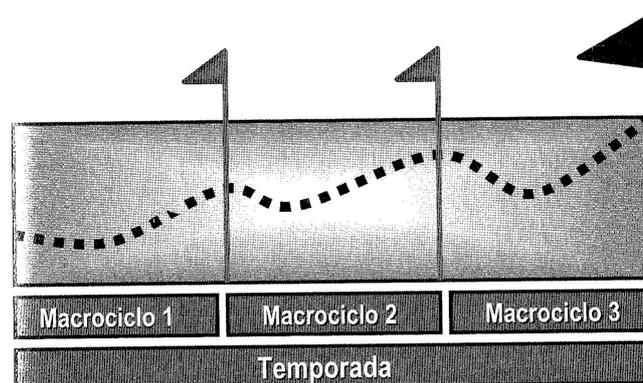
## 4. Estructura y organización

- Ciclos plurianuales
- Temporadas
- Macrociclos
- Mesociclos
- Microciclos
- Sesiones
- Actividades, tareas y ejercicios



# MACROCICLOS

- Configuran la macroestructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta.
- Una temporada se divide en las siguientes partes: periodo preparatorio (general y específico), periodo competitivo, periodo transitorio.
- La duración de cada periodo depende de las características del deporte (individual o colectivo).
- Su estructura interna se puede repetir 2-3 veces a lo largo de una temporada.



- **PERIODO PREPARATORIO**

- Objetivo: preparación física general, perfeccionamiento de elementos técnicos y táctica básica.
- Amplia base de trabajo de cara al futuro entrenamiento.
- Busca desarrollar la CF del deportista hasta conseguir su estado óptimo.
- Predomina el volumen.
- Depende de los resultados temporada anterior.
- Se subdivide en: preparatorio general y preparatorio específico.
- **PREPARATORIO GENERAL:** tiene carácter más genérico; cargas de trabajo de mucho volumen; se centra en la CF general.
- **PREPARATORIO ESPECÍFICO:** Transición hacia el periodo competitivo. Carácter del entrenamiento más específico. En esta fase, el volumen tiende a caer progresivamente, permitiendo elevar la intensidad del entrenamiento. El entrenamiento es más específico; disminuye el volumen y aumenta la intensidad.

- **PERIODO COMPETITIVO:**

- En este periodo se sitúan las competiciones.
- Busca conseguir los resultados óptimos.
- Predomina la intensidad y especificidad (entrenamientos muy semejantes a la competición).
- Fase precompetitiva:
  - tiene como objetivo participar en competiciones secundarias para valorar el nivel de preparación.
- Fase competitiva:
  - El fin primordial es llegar en el mejor estado posible al momento de la prueba.
  - Implica entrenamientos altamente específicos y adecuados procesos de recuperación que permitan la SC durante las competiciones.

- **PERIODO TRANSITORIO:**

- Objetivo: regeneración de todas las funciones del organismo, especialmente del SNC y del aspecto psicológico.
- Es el periodo de “descanso” en el que el deportista se recupera física y mentalmente.
- Puede haber transición entre temporadas y entre diferentes fases de la temporada.
- Se lleva a cabo con descanso (debutantes o atletas sobreentrenados) o con una actividad de baja intensidad y volumen.
- Recomendable cambio de actividad.
- Reducción progresiva y no drástica.
- Duración recomendable: 1 semana entre macrociclos y 3 semanas final temporada.

- **DEPORTES INDIVIDUALES:**

- Periodo preparatorio mucho más largo (de 5 a 7 meses) y el competitivo más corto (2-3 meses).

- **DEPORTES COLECTIVOS:**

- Periodo preparatorio (pretemporada) muy corto (2-3 meses) y el competitivo (temporada) mucho más largo (7-8 meses).
- A lo largo del periodo competitivo se producen fluctuaciones del estado de forma física (subidas y bajadas del vol y la Int) ya que mantenerla al máximo es imposible. Lo imp es hacer coincidir el pto más álgido de forma con las competiciones más imp.

## MESOCICLOS

- Representan etapas relativamente acabadas del proceso global de entrenamiento.
- Su organización interna se realiza a base de microciclos de diferente signo, en número variable.
- Suele corresponderse con un mes (4 semanas o microciclos).

- Los mesociclos se clasifican en:
- Mesociclo de preparación básica
- Mesociclo de preparación específica
- Mesociclo de competición
- Mesociclo regenerativo

- **Mesociclo de prep básica:**

- Su finalidad se basa en desarrollar las capacidades condicionales de soporte. Objetivos:
- Adquirir una base que permita tolerar y asimilar mayores cargas específicas.
- Paliar deficiencias.
- Prevenir lesiones realizando trabajos más generales para evitar sobrecargas del entrenamiento específico.
- Son los encargados de contener las cargas fundamentales de entrenamiento.
- Cumplen 2 objetivos: de desarrollo y de estabilización.
- Objetivo de desarrollo: crea las bases funcionales y técnicas específicas de su modalidad deportiva.
- Objetivo de estabilización: se consolidan y automatizan los logros ya alcanzados.

- **Mesociclo de prep específica:**

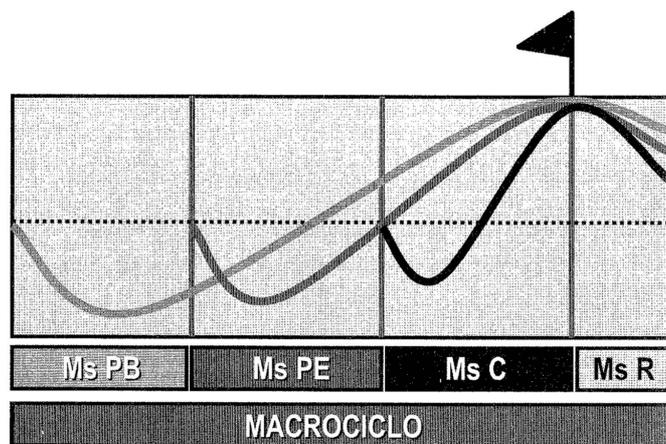
- Se busca adquirir el desarrollo de las capacidades específicas que determinan el rendimiento en la especialidad.
- Durante este mesociclo se pueden introducir algunas competiciones de menor nivel con el objetivo de aproximarse a las necesidades de competición. Sirven para comprobar que se está en el buen camino de la preparación
- Ej. Un corredor de 800m una parte imp del ento en este mesociclo estaría basada en la incidencia en la zona láctica del PBE.

- **Mesociclo de competición:**

- Está destinado a sacar a relucir el producto del trabajo realizado en los mesociclos anteriores.
- Debe traducirse en el máximo rendimiento y coincidir con las competiciones principales del macrociclo.
- Son los mesociclos que incluyen las principales competiciones deportivas.
- Engloban el trabajo a realizar entre competiciones no muy espaciadas.
- Destinados a transformar los niveles alcanzados a los niveles precisos y concretos que se precisan en la competición.
- Durante el entrenamiento se busca las mismas condiciones físicas, técnicas y tácticas (o ambientales) de competición.
- Su estructura debe favorecer los procesos de recuperación para que se de la SC.

- **Mesociclo regenerativo:**

- Tras un macrociclo completo hay que dedicar un tiempo a permitir que se produzcan las regeneraciones después de los esfuerzos realizados durante los mesociclos anteriores.
- Deben programarse actividades que favorezcan activamente dicha regeneración.



*Figura 7.6. Esquema representativo de un macrociclo completo compuesto por cuatro mesociclos: Ms PB: mesociclo de preparación básica; Ms PE: mesociclo de preparación específica; Ms C: mesociclo de competición; y Ms R: mesociclo regenerativo. Puede apreciarse cómo todas las curvas se supercompensan al final del mesociclo competitivo, momento en el que coinciden las competiciones principales.*

## Microciclos

- Duración mínima: se suele corresponder a 1 semana.
- Existen diferentes tipos: de ajuste (introdutorios), de carga, de choque, de aproximación (activación), de competición y de recuperación.

- **MICROCICLO DE AJUSTE:**

- Bajos niveles de carga
- Finalidad: preparar al organismo para el entrenamiento intenso
- Forman las estructuras iniciales de un proceso de trabajo (mesociclo o temporada).
- Después de varios microciclos de alta carga para permitir las adaptaciones.
- Ejemplo corredor medio fondo élite:

<b>Lunes</b>	C.C. uniforme (12 km) 58'
<b>Martes</b>	Calentamiento 4 k.(20'). PFG 30'. Fútbol 50'
<b>Miércoles</b>	C.C. uniforme (12 km) 58'
<b>Jueves</b>	Descanso
<b>Viernes</b>	C.C. uniforme (9 km) 45'
<b>Sábado</b>	C.C. uniforme (6 km) 30'
<b>Domingo</b>	C.C. uniforme (12 km) 62'. Baloncesto (30')

- **MICROCICLO DE CARGA:**

- Es el más frecuente en toda programación.
- Se caracterizan por la utilización de cargas medias.
- Finalidad: mejora de la capacidad de rendimiento.
- Ejemplo corredores de fondo keniatas:

<b>Lunes</b>	(Mañana) CC 15-17 km (75'-85') + 20' Gimnasio (Tarde) CC rápida 6-7 km + 10 x 200 cuestas
<b>Martes</b>	(Mañana) Fartlek 10 km + 20' gimnasio (Tarde) CC lenta 10 km.
<b>Miércoles</b>	(Mañana) CC lenta 15-20 km + 15' estiramientos (Tarde) CC lenta 6 km + 3x circuito con implementos
<b>Jueves</b>	(Mañana) CC media 15 km (65') + 15 x 100 (Tarde) Fartlek 10 km + 15' estiramientos
<b>Viernes</b>	(Mañana) Descanso activo. (Tarde) CC media y rápida 15 km. + 20' gimnasia
<b>Sábado</b>	(Mañana) Jogging cómodo (Tarde) Competición o CC 13 km a máxima velocidad
<b>Domingo</b>	(Mañana) 15 km (50'-55') + 20' flexibilidad (Tarde) Descanso

- MICROCICLO DE CHOQUE O IMPACTO:
  - Utilización de cargas elevadas de trabajo.
  - Objetivo: estimular los procesos de adaptación del organismo.
  - En los periodos preparatorios los microciclos de choque emplean altos volúmenes de carga.
  - En los periodos competitivos la intensidad es muy elevada.
  - Acumula el máximo de fatiga y las cargas de ento son muy específicas.
  - Ejemplo fondista élite:

<b>Lunes</b>	(Mañana) Carrera lenta, 6 km. (Tarde) Carrera a ritmo regular, 12 km (54') + saltos sobre 800 m. (Noche) Carrera lenta 8 km.
<b>Martes</b>	(Mañana) Carrera lenta 6 km. (Tarde) Carrera lenta 3 km., carrera veloz 7 km (24'10"), carrera lenta 7 km. (Noche) carrera a ritmo regular 10 km (47').
<b>Miércoles</b>	(Mañana) Carrera lenta 8 km (37'). (Tarde) calentamiento 5 km., 5x500 (1'40") rec. 300 mts, 5x100 en progresión (Noche) Carrera 12 km. (56').
<b>Jueves</b>	(Mañana) Carrera lenta 12 km.
<b>Viernes</b>	(Mañana) Carrera lenta 5 km. (Tarde) Carrera lenta 2 km., 1x10 km (41'), 3000 (11'15"), carrera lenta 2 km.
<b>Sábado</b>	(Mañana) Carrera 6 km. (27'). (Tarde) Carrera 30 km (2 h. 10'). (Noche) Carrera lenta (28').
<b>Domingo</b>	(Tarde) Carrera lenta 12 km (59'). (Noche) Carrera a ritmo regular 12 km (58').

- MICROCICLO DE APROXIMACIÓN O ACTIVACIÓN (precompetición):
  - Suele hacerse coincidir con la semana anterior a la de la competición.
  - Características similares a las de un microciclo de carga pero el objetivo es poner a punto al deportista para que se encuentre en sus máximas posibilidades de rendimiento en la semana de competición → "tapering": mantenimiento de la int pero provocando un imp descenso de la densidad y de la cantidad.
  - Se caracterizan por utilizar cargas específicas muy similares a las de competición.
  - Objetivo: preparar al deportista para las condiciones de la competición.
  - Predomina el trabajo especial sobre el general.
  - Ejemplo corredor de 10.000m:

<b>Lunes</b>	(Mañana) 15 km (61') (Tarde) 11 km
<b>Martes</b>	(Mañana) 12 km (48') (Tarde) 15 x (100/400) 17" + 3 km (10.24)
<b>Miércoles</b>	(Mañana) 5 x (1200/400) 3.38-3.40 + 10 x (100/400) 17" (Tarde) 10 km (40')
<b>Jueves</b>	(Mañana) 10 km (39.20) (Tarde) Descanso
<b>Viernes</b>	(Mañana) 15 km (60') (Tarde) 9 km (35')
<b>Sábado</b>	(Mañana) 8 km (32') (Tarde) Descanso
<b>Domingo</b>	(Mañana) 1200/800 + 800/800 + 200/800 + 2x(400/400) + 200 (3.45-5-2.17-1.34-60.2-60.6-27.8) (Tarde) Descanso

- **MICROCICLO DE COMPETICIÓN:**

- Su finalidad central es la competición y producir supercompensaciones tanto físicas como psicológicas.
- Por ello, incluye sesiones de recuperación.
- Durante este microciclo se aplica al máximo la metodología del tapering.
- Se caracteriza por integrar en su organización las competiciones importantes.
- Se debe conocer perfectamente los mecanismos individuales de recuperación con la finalidad de llegar al día de la competición en el momento de máxima supercompensación de las cualidades específicas que se requieren para la prueba.
- Ejemplo corredor de fondo 10.000m:

Lunes	(Mañana) Carrera media 6 km. (Tarde) 20 km (1 h. 28').
Martes	(Mañana) 9 km (42').
Miércoles	(Mañana) Carrera media 6 km. (Tarde) 22 km (1h. 22').
Jueves	(Mañana) Carrera lenta 9 km. (Tarde)
Viernes	(Mañana) Carrera 7 km (35'). (Tarde) carrera 10 km., 10x100 aceleraciones rec. 100 metros.
Sábado	(Mañana) 9 km (42').
Domingo	(Mañana) 7 km (35'). (Tarde) Clasificación de 10000 (4º- 28.04.4).
Lunes	Calentamiento.
Martes	Calentamiento.
Miércoles	(Tarde) Final de 10000 (1º- 27.38.4).

- **MICROCICLO DE RECUPERACIÓN:**

- Sucede a grupos de microciclos o incluso mesociclos o macrociclos.
- Siguen a una serie de microciclos de choque o a un microciclo de competición.
- Objetivo: asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación. Reintegración de deportista tanto física como psicológica
- Se caracterizan por el bajo nivel de sollicitación de las cargas de entrenamiento (sesiones de descanso activo y sesiones de cambio de ejercicios).
  - Cambios en la rutina diaria con inclusión de medios de recuperación de la fatiga (sauna, masajes, etc.).
  - Sesiones de entreno con carga aeróbica extensiva a potencias que inciden en el nivel 1 del PBE (aeróbico regenerativo).
  - Sesiones con incidencia especial en la flexibilidad mediante estiramientos con métodos estáticos.
  - Uso de recursos naturales (baños en el agua del mar, sol, etc.).

## SESION

- Suponen la estructura más corta y el elemento básico que compone la programación.
- Una sesión está compuesta por actividades y tareas encaminadas a la consecución de un objetivo de entrenamiento concreto.

- **Sesiones con objetivo selectivo**
  - Sesiones de trabajo con orientación hacia aspectos concretos de la preparación.
- **Sesiones con objetivo de conjunto**
  - Sesiones de trabajo con orientación hacia el desarrollo simultáneo de varias cualidades.
  - Interacciones positivas y negativas. Cuando una orientación refuerza otras o altera el efecto de las otras trabajadas en la misma sesión.

- Clasificación:
  - Sesiones de desarrollo
  - Sesiones de mantenimiento
  - Sesiones de recuperación
  - Sesiones complementarias
  - Sesiones de competición
  - Sesiones de evaluación y control

- **SESIONES DE DESARROLLO:**
  - Objetivo: producción de las adaptaciones de los sistemas que luego serán necesarios para la competición.
  - Son las que entrenan al deportista.
  - Son las más frecuentes dentro de los planes de entrenamiento.
  - Recomendable incidir sobre pocas capacidades y de forma específica.
  - Se subdividen en:
    - sesiones de desarrollo con carga extrema,
    - sesiones de desarrollo con carga grande,
    - sesiones de desarrollo con carga importante.

- **SESIONES DE MANTENIMIENTO:**

- Objetivo: estabilizar las adaptaciones producidas con las sesiones de desarrollo.
- Admiten mayor continuidad que aquéllas al estar compuestas por cargas con menor magnitud.
- Si se prolongan excesivamente en el tiempo se irán perdiendo paulatinamente los efectos adaptativos alcanzados hasta el momento.

- **SESIONES COMPLEMENTARIAS:**

- Muchos deportistas realizan en una misma jornada una sesión de desarrollo y otra complementaria.
- Complementa otro trabajo. Suelen tener un carácter u objetivo secundario.
- Suele separarse de la sesión de desarrollo para que no interaccione de forma negativa con las capacidades de dicha sesión.

- **SESIONES DE RECUPERACIÓN:**

- Son las de menor carga.
- Objetivo: favorecer y/o acelerar los procesos adaptativos mediante cargas ligeras (regenerativas).
- Se introducen otro tipo de tareas: ejercicios de flexibilidad estáticos, ejercicios de relajación, aplicación de medios de recuperación como hidroterapia, crioterapia, fisioterapia, electroestimulación...).

- **SESIONES DE COMPETICIÓN:**

- Suponen carga máxima.
- Deben venir precedidas y seguidas de sesiones de carga muy baja (recuperación) para permitir al organismo estar en las máximas condiciones para poder obtener rendimiento.

## 5. Modelos de programación

- CARGAS REGULARES
- CARGAS ACENTUADAS
- CARGAS CONCENTRADAS



- **CARGAS REGULARES**

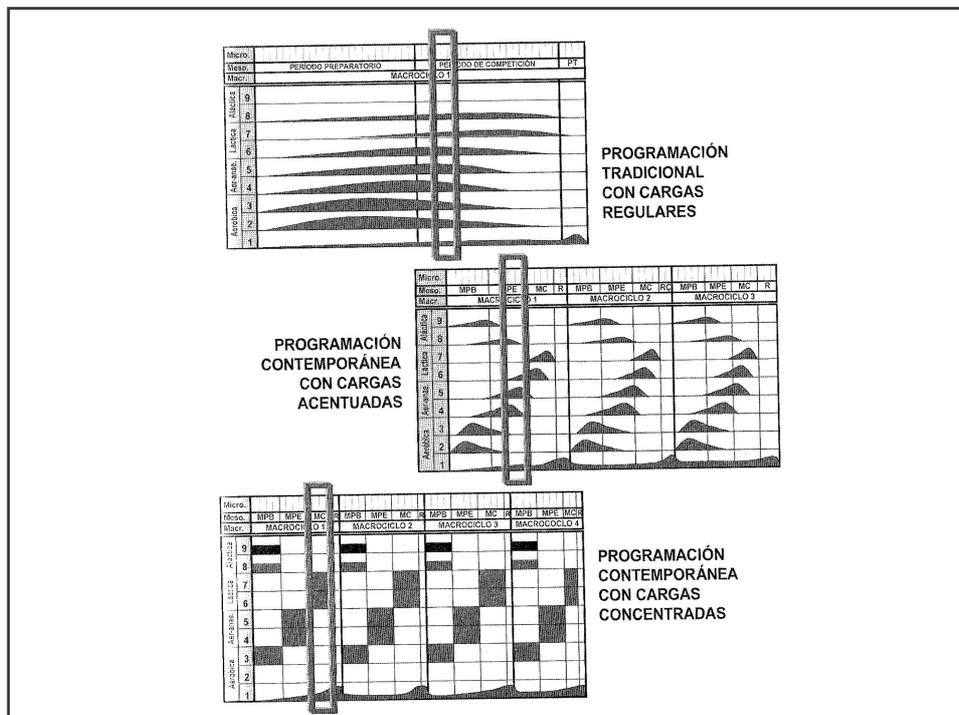
- Se aplican con mayor o menor grado de incidencia a lo largo de toda la temporada.
- El mayor o menor énfasis depende de los periodos de entrenamiento.
- Las cargas coinciden en el tiempo con otras de diferente orientación.
- Los periodos de aplicación son largos y duran prácticamente toda la temporada.
- El rendimiento aumenta de forma lineal, suave e ininterrumpidamente.

- **CARGAS ACENTUADAS**

- Se aplican en tiempos más cortos.
- Se emplean con mayor énfasis.
- Las adaptaciones que provocan dependen de los periodos en los que se utilicen las cargas. Una duración excesiva puede provocar SSE.
- Los objetivos, según su orientación, se van solapando entre si.
- Cuando empiezan a saturarse las reservas adaptativas, se empieza a disminuir la incidencia en una dirección para comenzar incidiendo en otra.
- Deben aplicarse sólo en deportistas suficientemente entrenados.

- **CARGAS CONCENTRADAS**

- Cargas de mayor énfasis que se aplican durante periodos muy cortos debido a que saturan antes los sistemas y se agotan antes las reservas de adaptación.
- Se debe prestar gran atención a los procesos de recuperación y regenerativos.
- Durante el tiempo de aplicación se produce un impacto en el organismo que provoca un importante descenso de los sistemas funcionales.
- Las adaptaciones se dan de forma retardada, pero más acentuada.



# Actividad

- Realiza una periodización de entrenamiento. Ejemplo: atletismo (velocidad) que tiene la competición principal en diciembre.

MACROCICLO	PERIODO			
	GENERAL	ESPECÍFICO	COMPETITIVO	TRANSITORIO
PERIODO				
MESECICLO Nº				
FECHAS				
Volumen (Km, ejercicios, etc) Posible intensidad	100%			
	90%			
	80%			
	70%			
	60%			
	50%			
IMPORTANCIA DEL TIPO DE ENTRENAMIENTO POR MESECICLOS: 5 MUCHO, 4 BASTANTE, 3 NORMAL, 2 POCO Y 1 NADA				
PREPARACIÓN GENERAL (ATLÉTICA)				
PREPARACIÓN ESPECÍFICA (ATLÉTICA)				
FLUJEBILIDAD				
F. MÁXIMA				
F. VELOCIDAD				
F. RESISTENCIA				
VELOCIDAD				
TÉCNICA				