



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

Diseño de macrociclo personalizado

Pautas a llevar a cabo en una planificación

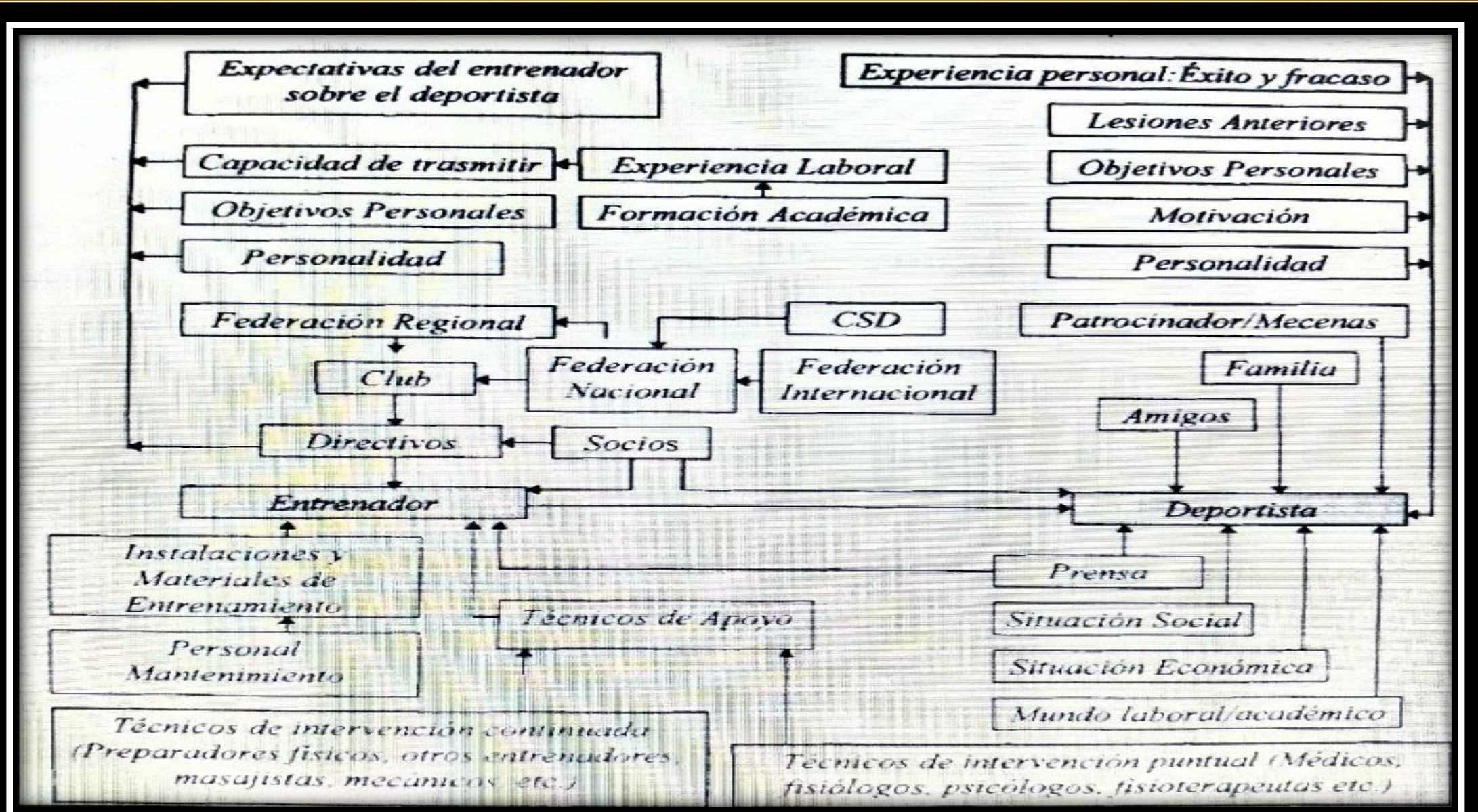
Pueden ser muy variadas

Dependerán en gran medida del nivel de los deportistas

De las características del deporte

De los objetivos previstos

Del perfil de quien lo realiza.



Plantea lo siguiente:

¿Qué cambios hay que inducir en una fase específica?

¿Cuáles son los ejercicios que inducen dichos cambios?

¿Qué métodos de entrenamiento se deben utilizar?

¿Cómo pueden crearse los inductores para la síntesis de proteínas estructurales y enzimáticas necesarias para realizar la tarea?

¿Qué secuencia deben seguir los ejercicios en una sesión?

¿Cuál es la carga suficiente (ejercitante) para ésta?

¿Cuáles son las influencias de las sucesivas sesiones de entrenamiento?

¿Cuál es la relación entre las sesiones de entrenamiento y los períodos de recuperación entre sesiones?

Pasos a seguir de cara a la planificación deportiva:

1. Estudio previo.
2. Definición de objetivos.
3. Calendario de competiciones.
4. Racionalización de las estructuras intermedias.
5. Elección de los medios de trabajo.
6. Distribución de las cargas de entrenamiento.
7. Puesta en acción del plan.

Análisis del proceso de entrenamiento previo a que fue sometido el/los deportistas con los que queremos trabajar.

- a) Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
- b) Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.
- c) Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
- d) Conocer el perfil condicional del deportista.
- e) Conocer los recursos de que se dispone.

La utilización de los cuadernos de entrenamiento.

La utilización de estadísticas, nos pueden proporcionar una interesante información para poder cumplir con objetividad este apartado.

De acuerdo a la disciplina que entrenas elabora el estudio previo de la Planificación que vas a realizar.

DEFINICION DE OBJETIVOS

Un objetivo se puede definir como la conducta terminal que se espera de un sujeto. Fernández y col. (1977).

Para que un objetivo sea útil:

- a) Claridad de formulación.
- b) Realismo y accesibilidad.
- c) Posibilidad de medida.
- d) Ser expresados en términos operativos. el ser específicos.

Anexa los objetivos que deseas lograr al final de tu planificación.

CALENDARIO DE COMPETICIONES

Conocer la forma de competición en que se desarrolla nuestro deporte. Tenemos que considerar dos tipos de competiciones:

- a) principales
- b) secundarias

Las competiciones principales son las que van a determinar la estructura del periodo de competición.

Deportes de largo periodo competitivo

Deportes de corto periodo competitivo

- 1) La forma de competición.
- 2) La determinación de las competiciones más importantes.
- 3) Numero de competiciones

Aspectos para poder trabajar los deportes en su competición

- 1) La forma de competición.
- 2) La determinación de las competiciones mas importantes.
- 3) Numero de competiciones.

Anota las competencias y su clasificación, dentro de tu Planificación

RACIONALIZACION DE LAS

Todo proceso de entrenamiento obliga a la correcta elaboración de programas de acción, con un orden lógico y con una duración determinada.

Determinar el conjunto de acciones mas idóneas para alcanzar el objetivo final

Seleccionar los medios de entrenamiento que se demuestren como más eficaces para obtener los objetivos previstos.

Para ello, es necesario prever a las acciones de un orden temporal lógico (secuenciación), y de la adecuada duración (temporalización) (Sánchez Bañuelos 1994).

Elabora tu racionalización de estructuras intermedias de tu planificación

DISTRIBUCION DE LAS CARGAS

Es una de las partes mas importantes que se deben realizar en la planificación de un entrenamiento.

Las cargas de cada orientación se deben distribuir de forma racional en el tiempo y en la cantidad y forma adecuada.

Los criterios a seguir son fundamentalmente la evolución de aspectos como el volumen, la intensidad, la densidad y la duración.

Un ejemplo de como realizar la distribución del volumen de trabajo durante la temporada de un fondista, que en la campaña anterior un total de 3000 kilómetros, es la siguiente:

Lo primero que se hace es calcular el kilometraje teórico que debe hacer durante la presente temporada (alrededor de un 20% mas si aun no alcanzó su máximo):

$$3000+600=3600.$$

Para obtener el promedio anual por meses y semanas se hacen los siguientes cálculos:

Primero se le asigna a cada mes de entrenamiento un volumen en % respecto al 100% que se alcanzara en el mes de mas trabajo.

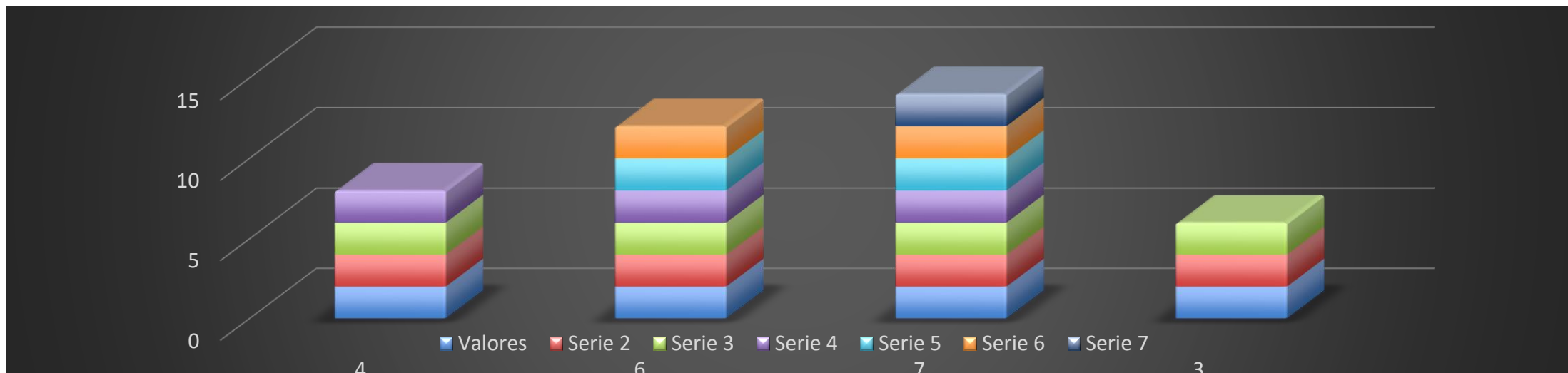
OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP
70%	85%	100%	90%	85%	80%	90%	85%	80%	75%	70%	65%

Una vez asignado el % para cada mes, se suman y se divide por el total de kilómetros previstos.

$$3600/975=3.69$$

Para calcular el kilometraje mensual, se multiplica la cifra anterior por el % correspondiente para cada mes.

$$\text{OCTUBRE} = 3.69 \times 70 = 258 \text{ km.}$$



Se suman los valores asignados para cada semana y se hacen las siguientes operaciones (4+6+7+3=20).

Primera semana: $258 \times 4/20 = 52$

Segunda semana: $258 \times 6/20 = 77$

Tercera semana: $258 \times 7/20 = 90$

Cuarta semana: $258 \times 3/20 = 39$

Total=258

Anota la distribución de las cargas de tu planificación

PUESTA EN ACCION DEL PLAN

El realismo de la programación quedara de manifiesto en el momento de su desarrollo, sin que por ello consideremos como imprescindible la flexibilidad del mismo.

El gran numero de variables que afectan al desarrollo de una planificación hacen que esta no siempre pueda ser cumplida al ciento por ciento, sin que por ello se consideren erróneos los planteamientos de partida sobre los que se sustenta la planificación.

Debe aproximarse al máximo a lo previsto en el plan inicial, aunque todos sabemos que en la realidad son muchos los imprevistos que pueden interferir en su realización (clima, materiales, lesiones, etc).

Si nos apartamos demasiado de lo previsto de antemano, corremos el riesgo de no poder cumplir con aquello que nos habíamos fijado, lo que debe ser algo que siempre debemos evitar si las circunstancias nos lo permiten.

Aun en el caso de que se logre una alta realización de los planes previstos, esta quedará incompleta si no se realiza una periódica evaluación del proceso que nos permita corregir defectos o asegurarnos de la eficacia del mismo.

- a) el control de las cargas de entrenamiento realizado
- b) el control del modelo de competición
- c) el control de la evolución de la capacidad de rendimiento
- d) la evaluación final del proceso de intervención

Un correcto control del entrenamiento obliga a un minucioso seguimiento del trabajo que se va realizando en cada sesión de entrenamiento, bien por parte del entrenador o bien por parte del propio deportista.

En este aspecto, entendemos que los cuadernos individuales de entrenamiento son un interesante instrumento de trabajo durante el proceso de entrenamiento.

El control del modelo de competición.

Utilizar planillas de observación, las cuales permiten cuantificar el comportamiento del deportista y/o el equipo durante el desarrollo de la competición específica.

Dentro del campo de la actividad física y el deporte, la praxeología denomina a las planillas de control utilizadas con este objetivo como: Iudogramas y praxiogramas.

Este modelo descriptivo de analizar la actividad fisicodeportiva permite una adecuada comprensión de cada deporte, no desde una perspectiva mecanicista, sino intentando hacerlo desde un enfoque del comportamiento motriz del que lo ejecuta.

Ludogramas muestran la representación gráfica de la **secuencia de los sub-roles sociomotrices** sucesivamente asumidos por el jugador en el transcurso del desarrollo del juego.

Praxiograma es la representación gráfica de la **secuencia de actos motores, sucesivamente realizados** por un deportista (persona) o equipo (grupo) que ejecuta una tarea motriz.

Ludograma utilizado por Ruiz-LLamas (1996) para el estudio de la estrategia motriz en el tenis

Partido:							
Fecha:							
Resultado:							
Tiempo Total de Juego:							
Tiempo real del Juego:							
Tiempo total del set:							
Tiempo real del set:							
Ataque	1ª vez	2ª vez	3ª vez	4ª vez	5ª vez	6ª vez	7ª vez
Sacar							
Golpear							
Fintar							
Desplazarse							
Violar el reg							
Jugar fondo							

El control de la evolución de la capacidad de rendimiento.

Se realiza mediante la aplicación de los correspondientes test, de campo o laboratorio, preferentemente específicos para cada modalidad deportiva o etapa del proceso de entrenamiento.

Estos test deben cumplir las condiciones de validez, fiabilidad y objetividad, necesarias para cumplir las funciones que a priori se le consideran.

En el caso de que se detecten alteraciones en el proceso de entrenamiento, el cuadro técnico, bajo la dirección del entrenador, debe poner en marcha aquellos mecanismos correctores que nos permitan volver a reconducir el proceso de entrenamiento.

La evaluación final del proceso de intervención.

Esta parte del proceso de entrenamiento, aun siendo una de las mas importantes dentro de una perfecta optimización del proceso de preparación de los deportistas que pretenden alcanzar el alto rendimiento deportivo, normalmente es una de las mas olvidadas por parte de los responsables de su elaboración.

Elabora tus formas de evaluar tu planificación y en que fechas y como las aplicarías

Sesión de entrenamiento

Microciclo de entrenamiento

Mesociclo de entrenamiento

Macro ciclo de entrenamiento

Tabla 10.
Diferentes niveles de estructuras de la planificación deportiva

MATVEIEV OZOLIN MANNNO	SESIÓN	MICROCICLO	MESOCICLO	FASE	PERIODO	MACROCICLO
HARRE WEINEK	SESION	MICROCICLO	MESOCICLO	FASE	PERIODO	CICLO
BOMPA	SESIÓN	MICROCICLO	MACROCILO	SUBFASE	FASE	MESOCICLO
PLATONOV	SESIÓN	MICROCICLO	MESOCICLO	ETAPA	PERIODO	MACROCICLO
VERJOSHANS.	SESIÓN	MICROCICLO	BLOQUE	--	--	CICLO

Es la estructura elemental del proceso de organización del entrenamiento.

Cada sesión de trabajo quedara sujeta al numero, orientación y distribución de los ejercicios seleccionados para su desarrollo

La estructura de un microciclo esta constituida por una serie de sesiones de entrenamiento, organizada de forma racional en un corto periodo de tiempo.

Representan los primeros fragmentos relativamente acabados del proceso de entrenamiento. Matveiev (1985) lo interpreta como un fragmento completo del mesociclo de entrenamiento.

Debe, por lo tanto, incluir todos los elementos previstos en el mesociclo. Esta estructura de trabajo del proceso de entrenamiento siempre incorpora dos partes: una estimuladora y otra de restablecimiento.

Su duración mínima es de dos días de entrenamiento, mientras que la máxima duración raramente alcanza 10s 14 días, siendo la duración mas utilizada, por razones practicas de adaptación a los hábitos laborales y culturales de la mayor parte de la población, la de siete días. Casi siempre suelen terminar con días de recuperación, siendo las estructuras mas utilizadas las siguientes: 6:1; 5:2; 3:1; 2:1

También llamados introductorios, que se caracterizan por organizarse con bajos niveles de carga y tener como finalidad el preparar al organismo para el entrenamiento intenso.

Se caracterizan por la utilización de cargas medias que tienen como objetivo la mejora de la capacidad de rendimiento del deportista.

También llamados de impacto, que se caracterizan por la utilización de cargas elevadas de trabajo que tienen por objetivo estimular los procesos de adaptación del organismo. Los microciclos de choque que emplean altos volúmenes de carga suelen ser muy corrientes en los periodos preparatorios, mientras que aquellos en los que la intensidad es muy elevada corresponden al periodo competitivo.

Microciclos de aproximación

También llamados de activación, que se caracterizan por utilizar cargas específicas muy similares a las de competición, teniendo como objetivo el preparar al deportista para las condiciones de la competición. Predomina, sobre todo, el trabajo especial sobre el general.

Microciclos de competición

Se caracterizan por integrar en su organización las competiciones importantes.

En ellos se deben conocer perfectamente los mecanismos individuales de recuperación con la finalidad de llegar al día de la competición en el momento de máxima súper compensación de las cualidades específicas que se requieren para la prueba:

Microciclos de recuperación, de restablecimiento o descarga

Que son las estructuras organizativas que siguen a una serie de microciclos de choque o a un microciclo de competición.

Estos microciclos están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación. Se caracterizan por el bajo nivel de sollicitación de las cargas de entrenamiento, destacando el incremento de las sesiones de descanso activo y el de sesiones de cambios contrastados de los ejercicios utilizados.

Representan etapas relativamente acabadas del proceso global de entrenamiento que tienen como finalidad lograr el desarrollo de una cualidad u objetivo parcial de todo el proceso.

Su organización interna se realiza a base de microciclos de diferente signo, en número variable, que nunca son menos de 2 y casi nunca supera 10s 6-8 microciclos.

Mesociclos entrantes o graduales.

Son 10s mesociclos iniciales de cualquier estructura de entrenamiento. En ellos se crean las bases de condición física que se precisan para afrontar con garantías todo el programa de trabajo. Normalmente están constituidos por 2-3 microciclos de ajuste que terminan con otro de recuperación.

Son los encargados de contener las cargas fundamentales de entrenamiento durante una temporada.

Los objetivos que cumplen estos mesociclos son de dos tipos: de desarrollo y de estabilización.

Mesociclos de pre competición

Están destinados a transformar los niveles condicionales y técnicos alcanzados durante los mesociclos de base, a los niveles precisos y concretos que se precisan en la competición. Es característico de Este mesociclo buscar durante el entrenamiento las mismas condiciones técnicas, tácticas, físicas o ambientales con las que se va a encontrar el deportista durante la competición. Al igual que ocurría con los microciclos del mismo nombre, su estructura debe favorecer los procesos de recuperación a medio plazo que conducen a un estado de súper compensación durante la competición.

Mesociclos de competición.

Son 10s mesociclos que incluyen las principales competiciones deportivas, especialmente a las estructuras que engloban el trabajo a realizar entre competiciones no muy espaciadas. Su duración es de 2-3 micro ciclos.

Distintas combinaciones de microciclos dentro de un mesociclo

Mesociclo	Micociclos			
Gradual	Gradual	Gradual	Choque	Recuperación
Base	Choque	Choque	Choque	Recuperación
Base	Desarrollo	Choque	Desarrollo	Recuperación
Base	Desarrollo	Choque	Choque	Recuperación
Pre competición	Choque	Choque	Aproximación	Recuperación
Competición	Aproximación	Aproximación	Aproximación	Competitivo

Configuran la macroestructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, en el que se incluye una fase de competiciones.

Tradicionalmente consta de las siguientes partes:

Periodo preparatorio.

preparación general.

preparación especial.

Periodo competitivo.

precompetitivo

competiciones principales.

Periodo transitorio.

Periodo preparatorio

Tiene una duración de 3-6 meses de duración, dependiendo de las características del deporte y del tipo de programa anual empleado.

Para deportes individuales la duración viene a ser de 1-2 veces la duración del periodo competitivo.

En los deportes de equipo esta fase suele ser bastante corta, pero nunca inferior a los 2-3 meses.

Su objetivo la preparación física general, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y las maniobras tácticas básicas.

Todo ello debe ir orientado a crear una amplia base de trabajo de cara al futuro entrenamiento.

Durante esta fase del entrenamiento no es aconsejable participar en ninguna competición.

Periodo de preparación especial

Representa de alguna manera una fase de transición hacia el periodo competitivo.

El carácter de entrenamiento se va haciendo mas específico. Aunque el volumen de entrenamiento es todavía alto, la mayor parte del esfuerzo es dirigido hacia ejercicios específicos directamente relacionados con las destrezas y/o modelos técnicos del deporte.

Al final de esta fase el volumen tiende a caer progresivamente, permitiendo elevar la intensidad del entrenamiento

Tiene como objetivo fundamental el de participar en varias competiciones de segundo rango, con la finalidad de que el entrenador pueda valorar el nivel de preparación de su atleta en todos los aspectos del entrenamiento.

El participar en estas competiciones no debe afectar de forma significativa al entrenamiento.

Competiciones principales

El fin primordial es el de llegar en el mejor estado posible al momento de la prueba, lo que implica entrenamientos altamente específicos y adecuados procesos de recuperación que permitan la súper compensación durante las competiciones

Tiene el objetivo de regeneración de todas las funciones del organismo, especialmente del SNC y del aspecto psicológico del deportista.

Esto se logra a través del descanso (especialmente con debutantes o atletas sobreentrenados), o bien con una actividad de baja intensidad y volumen.

El cambio de actividad respecto al resto de la temporada es una de las formas más usuales de desarrollar este periodo.

La duración oscila entre las 3-5 semanas.

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

REPRESENTACIÓN LINEAL Y PLANA DE TODAS LAS ACTIVIDADES QUE INTERVENDRÁN PARA EL DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA EN EL MACROCICLO.

INFORMACIÓN
GENERALIZADA

INFORMACIÓN
DETALLADA

PLAN GRÁFICO Nº 1

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO	NOMBRE DEL EQUIPO:														
MACROCICLO	MACROCICLO														
PERÍODO															
MESOCICLOS	1					2					3				
MESES	MARZO					ABRIL					MAYO				
SEMANAS (FECHAS)	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	X
	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	
Nº SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
MICROCICLO															
VOLUMEN (HORAS)															
OBSERVACIONES															