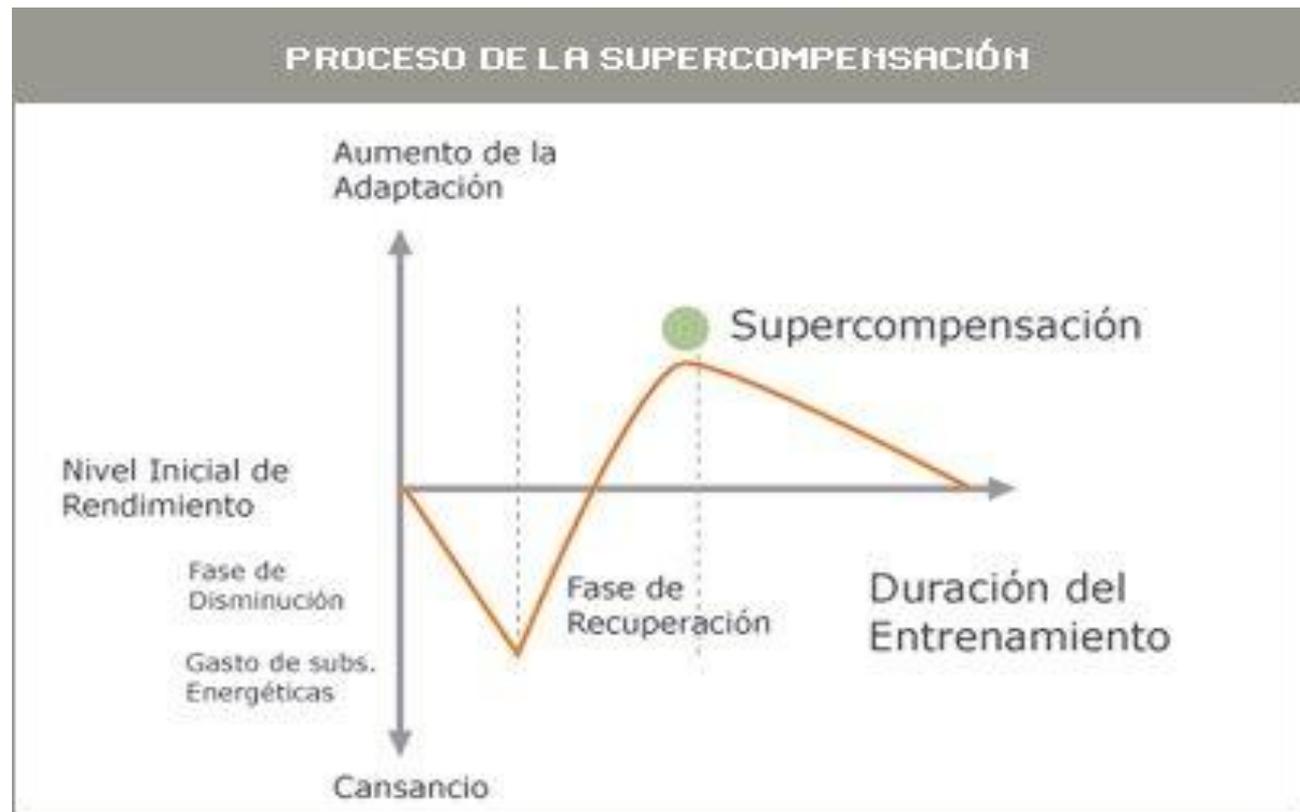


# LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

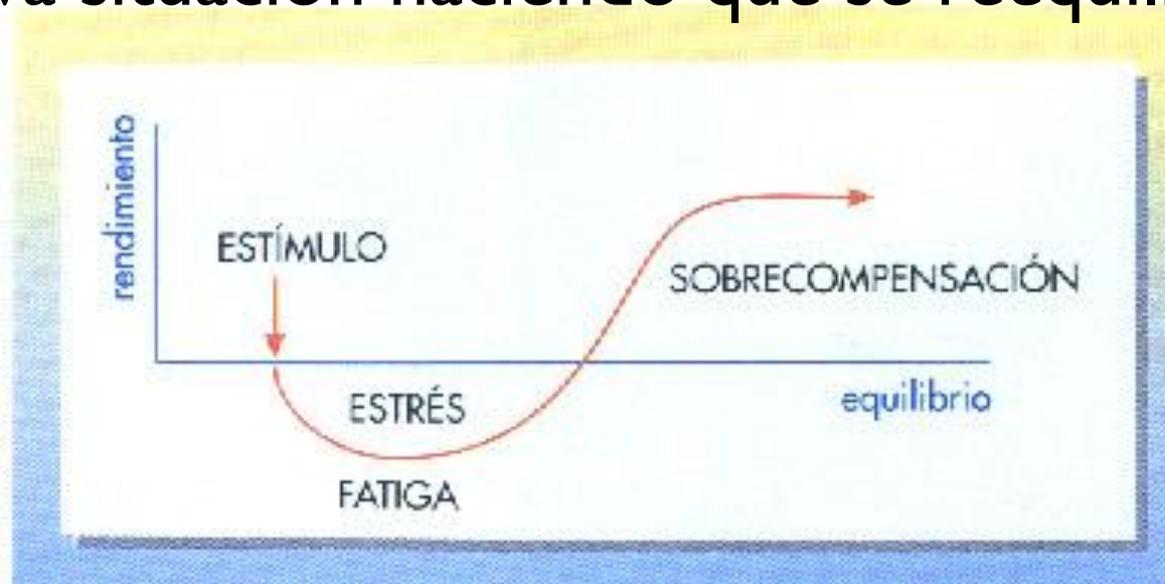


# **I.- LEYES FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO**

- **I.1.-Ley de Seyle o del Síndrome General de Adaptación**
- **I.2.- Ley de Schultz o del Umbral**

# I.I.-LEY DE SEYLE O DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

- Un trabajo físico (ESTÍMULO) provoca sobre nuestro cuerpo un desequilibrio (ESTRÉS).
- El organismo responde con una ADAPTACIÓN a la nueva situación haciendo que se reequilibre



# I.I.-LEY DE SEYLE O DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

- Cuando un músculo realiza un trabajo (ESTÍMULO), sufre un desgaste (FATIGA), que le hace bajar el rendimiento.
- Después del DESCANSO, se ponen en marcha una serie de mecanismos que restituyen las fuentes de energía hasta mejorar el nivel inicial (SOBRECOMPENSACIÓN)

# I.I.-LEY DE SEYLE O DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

¿ **Cómo repercute la frecuencia del estímulo?**

Si repetimos el estímulo sin que el músculo haya descansado lo

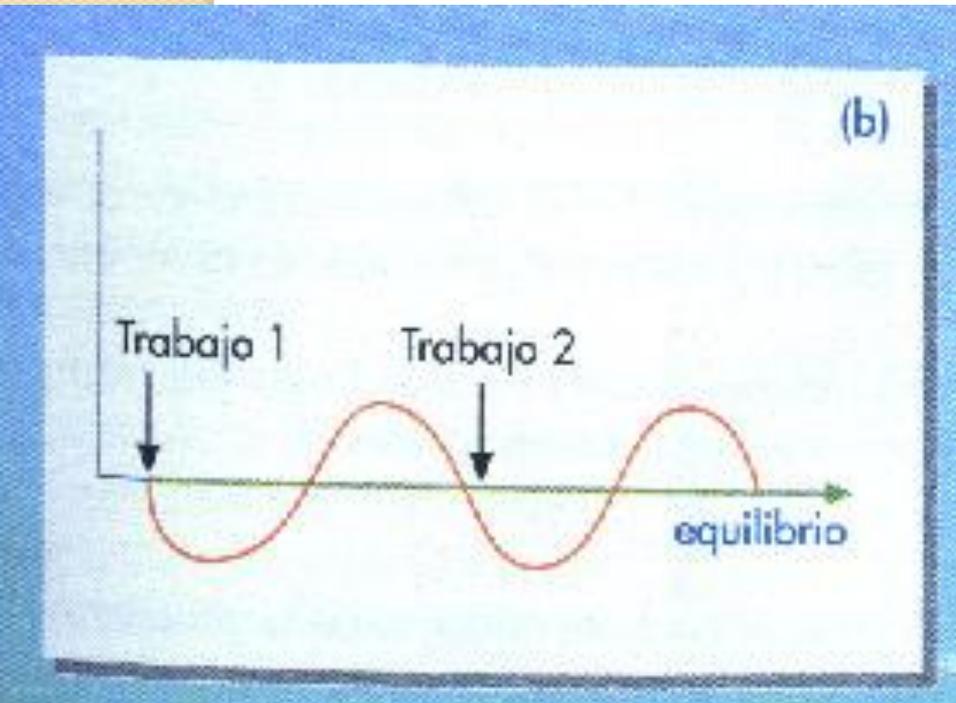
suficiente, el rendimiento

**DISMINUIRÁ**



# I.I.-LEY DE SEYLE O DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

¿ Cómo repercute la frecuencia del estímulo?

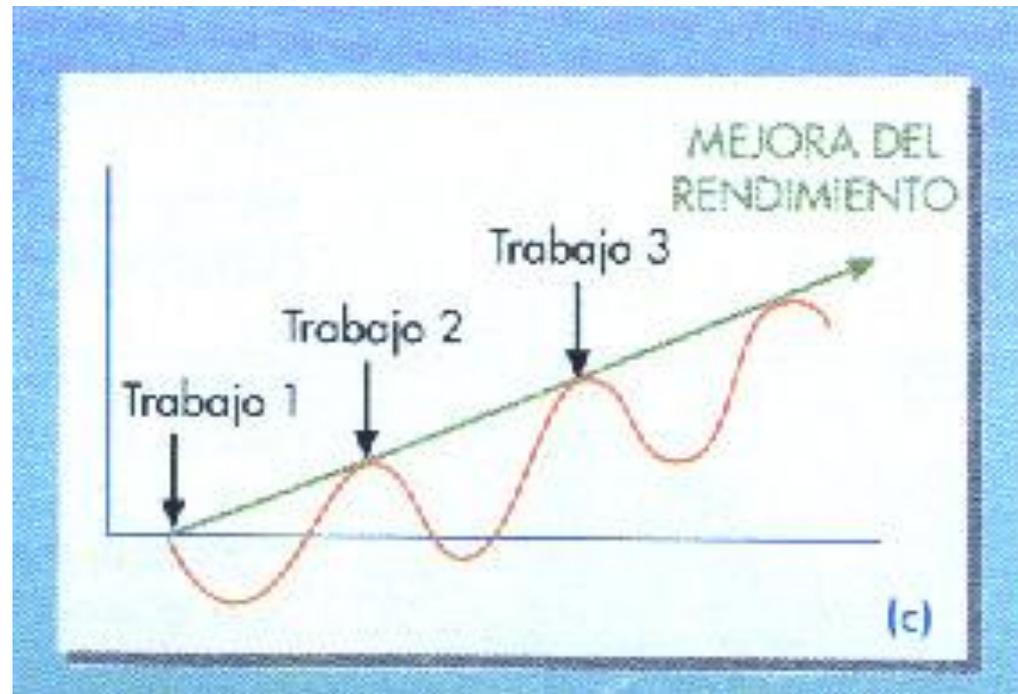


Si repetimos el estímulo después de un descanso demasiado largo, no aprovecharemos los efectos de SOBRECOMPENSACIÓN y NO habrá mejora

# I.I.-LEY DE SEYLE O DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

¿ Cómo repercute la frecuencia del estímulo?

Si el estímulo lo repetimos después de un descanso adecuado y dejamos que el músculo obtenga una sobrecompensación pero sin volver a la situación de equilibrio inicial, el entrenamiento será **EFFECTIVO**



## **I.2.-LEY DE SHULTZ O DEL UMBRAL**

- Un trabajo **POCO INTENSO** no provocará ninguna reacción, o ésta será insuficiente y no habrá mejora del nivel inicial...
- En cambio, un trabajo **DEMASIADO INTENSO O EXCESIVO** puede provocar una fatiga tan grande que el cuerpo no pueda recuperarse

## 2.-LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

**Definición:** “La planificación supone una **previsión de acciones** en un **orden lógico**, con unos **objetivos** definidos y unos **medios adecuados**”.





# **2.- LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

**2.1.- ESTRUCTURAS TEMPORALES DE LA PLANIFICACIÓN**

**2.2.- PERIODIZACIÓN DE UNA TEMPORADA**

**2.3.- PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO**

**2.4.- LOS COMPONENTES DE LA CARGA**

# 2.1.- ESTRUCTURAS TEMPORALES DE LA PLANIFICACIÓN

- **Sesión:**

Es la célula menor del proceso de entrenamiento y responde a una estructura programada: calentamiento - parte principal – vuelta a la calma

- **Microciclo**

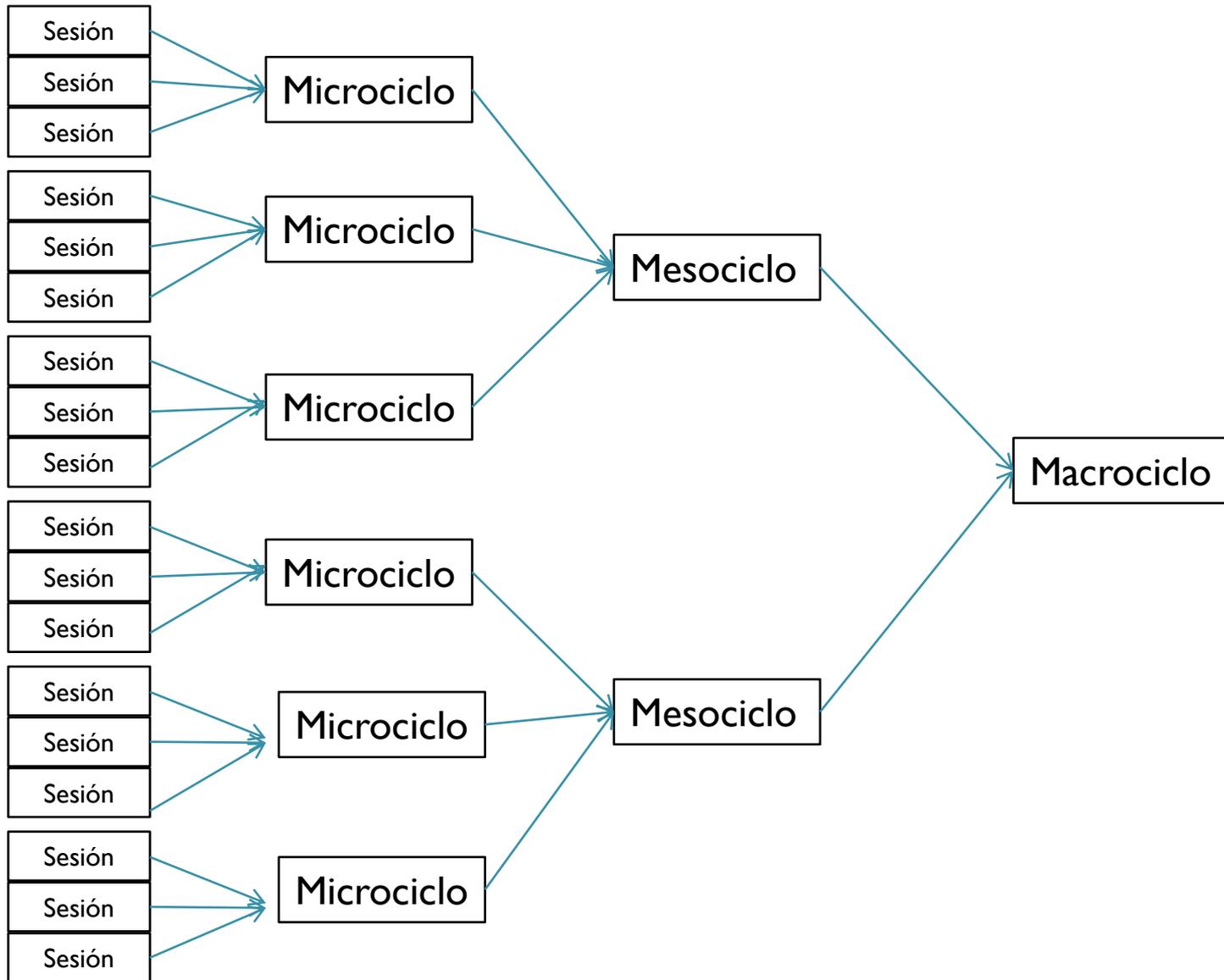
Es una acumulación sistematizada de sesiones que abarca un plazo corto de tiempo, entre 3 y 10 días, siendo lo normal una semana, en la que hay un proceso de acumulación de trabajo y una breve recuperación para afrontar el siguiente microciclo.

- **Mesociclo**

Es un grupo de microciclos, de 2 a 6, que corresponden a un esquema de objetivos comunes. La duración más aproximada, aunque admite variaciones, es de en torno a un mes.

- **Macro ciclo**

Puede decirse que tienen identidad propia ya que en él se desarrollan todas las fases de la forma. La duración va de 3 ó 4 meses a la temporada completa.



# 2.2.- PERIODIZACIÓN DE UNA TEMPORADA

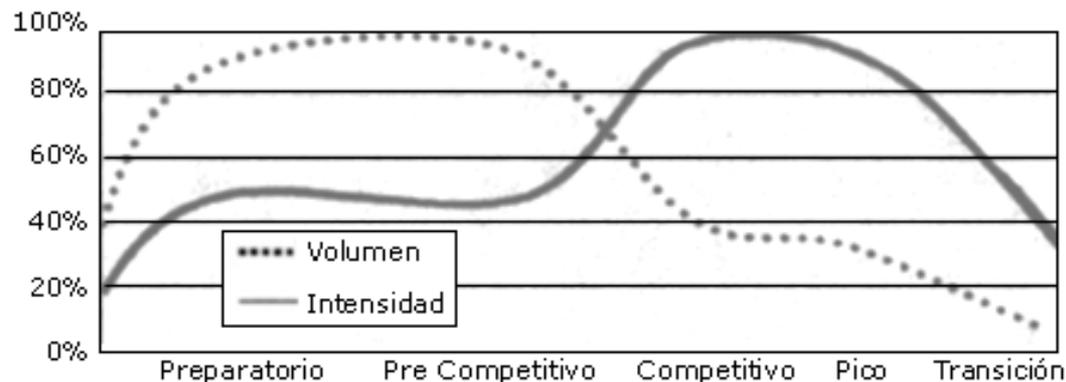
## 2.2.1- Período PREPARATORIO

2.1.1.-Fase de preparación general o ACUMULACIÓN

2.1.2.-Fase de preparación especial o TRANSFORMACIÓN

## 2.2.2- Período COMPETITIVO

## 2.2.3.- Período de TRANSICIÓN



# 2.2.- PERIODIZACIÓN DE UNA TEMPORADA

## 2.2.1.- Período preparatorio

Tiene como objetivo el desarrollo de la forma deportiva. Tiene 2 fases:

### 2.1.1.1.- Fase de preparación general o **ACUMULACIÓN**

En ella se cimientan las bases del entrenamiento, predominando el **entrenamiento general** sobre el específico (Volumen)

### 2.1.1.2.- Fase de preparación especial o **TRANSFORMACIÓN**

Su orientación varía de cara a obtener la forma. Disminuye la orientación general, **aumentando la específica**. Se empieza a competir de forma inespecífica, variando distancias, modalidades.



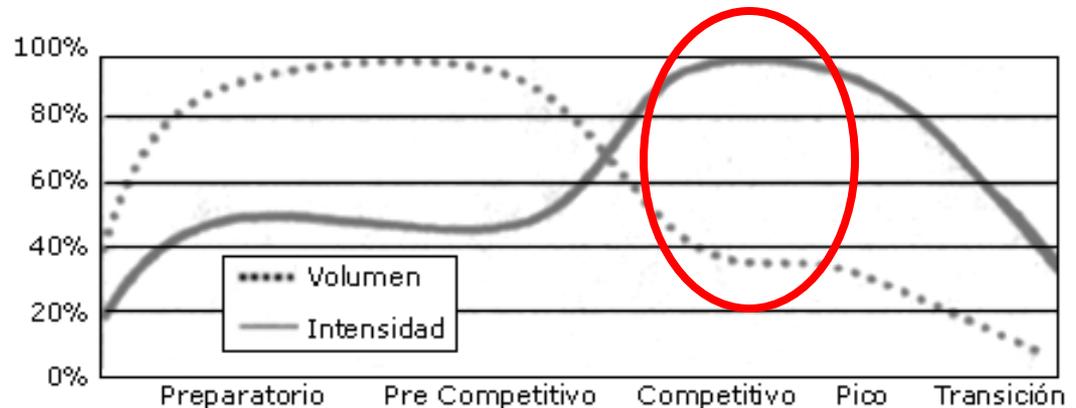
# 2.2.- PERIODIZACIÓN DE UNA TEMPORADA

## 2.2.2- Período competitivo o REALIZACIÓN

En él se pretende conseguir la **puesta a punto máxima**.

En esta fase, además de la preparación de las cualidades físicas, técnicas o tácticas, es muy importante considerar los aspectos psicológicos.

Al aproximarse la competición, se disminuirá el volumen y se aumentará la intensidad, dejando los últimos dos o tres días de la competición con muy poca intensidad y volumen, para así favorecer la recuperación y la supercompensación.



# 2.2.- PERIODIZACIÓN DE UNA TEMPORADA

## 2.2.3.- Período de TRANSICIÓN

Tiene como objetivo una **recuperación profunda**, tanto en el plano físico como en el psicológico, y servirá de enlace con la siguiente temporada, y en ella se intentará no perder la totalidad de las capacidades adquiridas en la temporada anterior.

Las actividades serán variadas, sin que supongan ninguna obligación, y realizadas con intensidad suave. La duración suele ser de alrededor de un mes.



# 2.3.- PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO

## 2.3.1.- PRINCIPIO DE VARIACIÓN

Los estímulos (ejercicios físicos) tienen que ser variados y diferentes:

1.- En cuanto a **contenidos**, para evitar el aburrimiento, y en función de las características del deportista, momento de la temporada y objetivos que se tengan.

2.- En cuanto a los **niveles de carga**, para permitir la adaptación.

## 2.3.2.-PRINCIPIO DE CONTINUIDAD

Los estímulos han de repetirse de forma continuada para aumentar el rendimiento. Si no se entrena continuamente, la forma disminuye y no se obtiene supercompensación (aumento del rendimiento deportivo).

# **2.3.- PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO**

## **2.3.3.- PRINCIPIO DE PROGRESIVIDAD**

El aumento de cargas ha de ser progresivo, para mejorar la capacidad de entrenamiento. El aumento de las cargas puede darse en: volumen, intensidad, complejidad motriz o grado de tensión psicológica. Esta progresión debe hacerse de forma ondulatoria.

## **2.3.4.- PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD**

- a) Sistemas energéticos**
- b) Grupos musculares**
- c) Gestos técnicos**

# 2.4.- LOS COMPONENTES DE LA CARGA

## 2.4.1.- El volumen

“Es el **aspecto cuantitativo** de la carga, nos indica la cantidad de trabajo que realiza el organismo del deportista”. Para calcular el volumen, ya sea de una sesión, semana, mes, se suman cantidades homogéneas:

- 1.- En deportes de *Resistencia*: se suman distancias (kms).
- 2.- En deportes de *Fuerza* se mide por la cantidad de repeticiones.
- 3.- En deportes de *situación* (equipo, combate,...) se utiliza el tiempo global de trabajo o el tiempo efectivo de trabajo.

# 2.4.- LOS COMPONENTES DE LA CARGA

## 2.4.2.- La intensidad

“Es el **componente cualitativo** de las cargas de entrenamiento, la cantidad de trabajo realizado por unidad de tiempo”.

1.- En deportes de *resistencia*, por la velocidad de desplazamiento (min/km)

2.- En deportes de *fuerza*, por el número de kg que se mueven con respecto al 100 % del sujeto.

3.- En deportes de *situación*, por el ritmo de ejecución, es decir, por la cantidad de acciones por unidad de tiempo.

## 2.4.3.- El descanso

“Es la ausencia de actividad físico deportiva, es decir, la no aplicación de estímulos en el entrenamiento”.