

## LA PLANIFICACIÓN Y EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

### CONCEPTO.

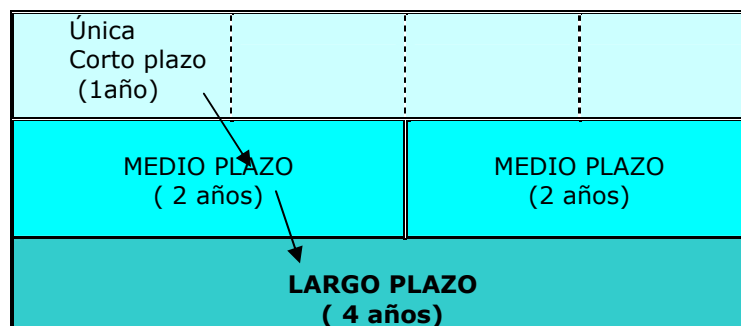
Cuando pretendemos establecer una definición uniforme de lo que se puede entender como planificación del entrenamiento, nos encontramos con diferentes visiones según el punto de vista deportivo, bien por la disciplina en cuestión, tiempo u objetivos a medio o largo plazo. Como criterio general, podemos entenderlo como "**El estudio del programa al que vamos a someter a los deportistas en un determinado periodo de tiempo, medios a emplear, técnica y métodos para conseguir unos objetivos concretos**". En deportes , especialmente individuales, sería lograr la mejor forma posible, u objetivo propuesto, en un determinado momento o momentos de la temporada.

Planificar es además estrategia, es orientar al deportista, es estudio de sus evoluciones a lo largo de un periodo o ciclo, es controlar cada uno de los aspectos que nos pueden llevar al fin propuesto.

Simplemente debemos entender que cuando aplicamos medios, métodos y sistemas de entrenamientos para distintas etapas o períodos, estamos planificando.

- Si lo hacemos con un solo objetivo de la temporada estaremos realizando una **planificación única** (anual).
- Si buscamos que los objetivos se cumplan en una etapa de la vida o en una categoría determinada, estaremos refiriéndonos a una **planificación a medio plazo**.
- Si estamos trabajando hacia un objetivo más dilatado en el tiempo, JJOO, campeonatos del Mundo, o la vida del deportista. Podemos referirnos a la **planificación a largo plazo**.

Debemos tener en cuenta que en un ciclo de entrenamiento plurianual, no se puede estar en todo momento en la mejor forma posible. Por ello la necesidad de planificar para combinar fases de la mejor forma con otras de transición o regresión.



En este sencillo esquema podemos valorar en un ciclo de cuatro años para el cual nos hemos propuesto un objetivo, lo desarrollamos en periodos de dos y dentro de éstos el trabajo a realizar cada año.

Además, dentro de un período anual, podemos subdividirlos en otros más cortos donde cíclicamente se repiten los programas con distintas variables. Con alternancia de cargas máximas con otros ciclos más relajantes.

## **Paso 1. PERIODOS DE PLANIFICACIÓN:**

Matveyev, 1.965. Consideraba que la planificación se estructuraba en tres períodos o fases que tienen sus características propias, ya que un ciclo de entrenamiento puede reproducirse, según la disciplina deportiva, una o dos veces al año.

- a) **Periodo Preparatorio:** Es el que nos construye la base donde vamos a desarrollar posteriormente el trabajo que nos debe llevar al logro de nuestros objetivos. Como punto de partida de esta fase, debemos conocer cuál es la condición física del deportista. Crearemos las condiciones adecuadas desde el punto de vista físico, técnico e incluso psicológico para realizar posteriormente trabajos más exigentes. Iremos aumentando el volumen de manera progresiva. Desarrollaremos la resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad. Se alternarán días de trabajo con descansos para la recuperación. El volumen de carga es alto y la intensidad más baja que en las etapas siguientes.

Dentro de este periodo nos encontraremos dos fases:

- General: *Aplicando un programa global de preparación, estableciendo una base sólida de la condición física*
- Específica: *Se va acentuando la intensidad dentro de este periodo de manera progresiva, ya que el estancamiento de la carga trae como consecuencia un bajo rendimiento en la siguiente fase. Es el periodo de mayor duración. Es una fase puente entre la anterior y la específica, por ello, los componentes del entrenamiento a medida que se va avanzando nos alejamos del periodo anterior del mismo modo que nos acercamos al siguiente. Reduciremos el volumen de los ejercicios de carácter general e incrementamos los específicos.*

**b) Periodo Competitivo:** Es el más importante, ya que las etapas anteriores han servido para preparar al deportista para este momento. Es cuando se debe estabilizar el mejor rendimiento siguiendo las pautas anteriores, continuamos reduciendo el volumen, mientras que las cargas específicas se aumentan. El trabajo de fuerza, resistencia, técnica y velocidad son simultáneos, el desequilibrio porcentual de estos trabajos puede dar al traste con la temporada. Además se debe reducir las cargas en los momentos de la temporada de mayor actividad competitiva.

Esperamos su mejor rendimiento en las competiciones claves. Hay que distinguir en este concepto de los deportes que tienen una o dos competiciones importantes a lo largo del año, de otros en los que las exigencias son similares a lo largo de mayor cantidad de meses o fechas. La progresión en este periodo se subdivide en:

- Fase I.-Entrenamiento para la competición: (6-8 semanas) Fase de especialización. Reducción de volumen, se aumentan las intensidades de las cargas.
- Fase II.-Competitivo: Estabilización del rendimiento en competiciones, se reducen las áreas de entrenamiento general y especial, disminuyendo el volumen de la misma forma que se aumenta la intensidad. Recuperación. Debemos obtener los niveles

más altos del rendimiento. Este momento debe caer en la mejor forma de la temporada.

**C) Periodo Transitorio:** Es una fase en la que se intentará la regeneración física y psíquica del deportista. El tiempo medio de éste será de cuatro semanas. Trabajaremos en una condición física general, los descansos serán activos, practicar otros deportes y actividades que impliquen el mayor número de movimiento muscular. Se debe evitar que los elementos de la condición física descendan notablemente. Las cargas deben reducirse. La regeneración física y psíquica completa. Si es posible, cambiar el lugar y el clima, pero sin reducir demasiado la actividad .

|                      |    |                     |   |   |   |   |   |
|----------------------|----|---------------------|---|---|---|---|---|
|                      |    |                     |   |   |   |   |   |
| 1                    | 2. | 3                   | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Periodo preparatorio |    | Periodo Competitivo |   |   |   |   | C |

**A.-PERIODO PREPARATORIO**

- 1.-Fase de preparación general.
- 2.-Fase de preparación específica.

**B.-PERIODO COMPETITIVO**

- 3.-Fase precompetitiva.
- 4.-Fase competitiva.
- 5.-Fase de descarga.
- 6.-Preparación directa.
- 7.-Participación en competiciones.

**C.-PERIODO TRANSITORIO**

- 8.-Transitorio

Este esquema correspondería a un programa de una gran cita al año, pero podemos encontrarnos también una periodicidad doble. Es decir cuando en el ciclo anual de entrenamiento nos encontramos con dos competiciones fuertes (natación o atletismo etc.) correspondiente a las de invierno y verano. En este caso, si el primer periodo tiene ocho fases, en el siguiente habría una menos ya que el transitorio se confundiría con la primera fase del periodo preparatorio general del siguiente. Este tipo de programa debe emplearse con deportistas de más nivel, no así con los más jóvenes, ya que no debe condicionarse a un volumen de trabajo tan alto para el que no están preparados y podría perjudicar su desarrollo general.

|                |                |                   |                |            |          |
|----------------|----------------|-------------------|----------------|------------|----------|
|                |                |                   |                |            |          |
| I              | II             | III-I             | II             | III        | FASES    |
| Formación      | Conservación   | Pérdida Formación | Conservación   | Pérdida    |          |
| 1              | 2              | 3                 | 4              | 5          | PERIODOS |
| P. Preparación | P. Competición | P. Preparación    | P. Competición | Transición |          |

*Ejemplo de doble periodicidad. (Matveiev)*

La doble periodicidad presenta ventajas e inconveniente:

| <b>Ventajas</b>  | <b>Inconvenientes</b>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- En los deportes de fuerza-velocidad permite mejorar el rendimiento.</li> <li>- Se necesita un periodo de readaptación para recuperar.</li> <li>- Las interrupciones largas fomentan la monotonía.</li> <li>- El aprendizaje del primer periodo sirve de aprendizaje para el siguiente.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las cargas del primer periodo pueden perturbar las del segundo.</li> <li>- Un volumen elevado de competición en el primer periodo, implica una reducción de cargas. Y el nivel de forma repercute sobre el segundo.</li> </ul> |

## **Paso 2. ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.**

Como hemos observado, el entrenamiento se desarrolla a lo largo de una temporada atendiendo a una serie de criterios que se dividen en periodos para obtener en el tiempo los mejores resultados. Esta estructuración del entrenamiento busca la integración racional, en ciclos de diferentes componentes, combinando el trabajo duro con fases de recuperación. Se estructura en ciclos. Donde lo desarrollamos de la siguiente forma:

- **MACROCICLO:** Periodo o ciclo de mayor duración con varios meses, dependiendo del deporte u objetivo la duración del mismo puede ser desde los 3 meses hasta el año. Se combinan las relaciones volumen e intensidad y la alternancia de aumento o disminución de cargas de trabajo. Dentro del macrociclo es donde situamos los periodos señalados. (Preparatorio, competitivo y de transición). El objetivo fundamental es lograr en el momento adecuado los mejores resultados. (La forma deportiva). Ésta se comporta en tres momentos según Matveyev, que establece las fases de la forma deportiva: en tres aspectos:

| <b>La forma Deportiva</b> | <b>Periodo de entrenamiento</b> | <b>Objetivos</b>  |
|---------------------------|---------------------------------|---|
| Adquisición               | Preparatorio                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla los fundamentos para la forma deportiva.</li> <li>• Producir la acumulación de capacidades motoras y coordinativas multilaterales.</li> <li>• Desarrollo motor general</li> </ul> |
| Estabilización            | Competitivo                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora gradual del nivel de preparación.</li> <li>• Afianzar la estabilidad de la preparación</li> <li>• Mejorar los resultados en el rendimiento de la competición</li> </ul>               |
| Pérdida Temporal          | Transición                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interrumpir el entrenamiento de cargas elevadas.</li> <li>• Facilitar la recuperación activa.</li> <li>• Renovar las reservas de adaptación del deportista.</li> </ul>                       |

Es un diseño convencional que el más empleado en deportistas jóvenes y deportes de resistencia de larga duración.

- **MESOCICLO:** El macrociclo está compuesto por una serie de mesociclos, unidades de entrenamiento cuya duración oscila entre las 3-6 semanas (microciclos). Su característica es que se dedica a una acción concreta en su conjunto. También en esta etapa y siguiendo a Matveiev (1977) distingue:
  - a) Gradual : Aportación progresivamente la aptitud para lograr un entrenamiento más eficaz.
  - b) De base: Aumento de las posibilidades funcionales de los principales sistemas, así como las preparaciones técnica y mental.
  - c) De control y preparación: Se trabaja en una preparación cercana a los de competición.
  - d) Pre-competición: Preparación táctica y mental, aumentando el nivel de preparación específica.
  - e) De competición: Estará en función del deporte, calendario etc.

Los objetivos del mesociclo se pueden alcanzar por combinaciones de microciclos, ya que cada uno de ellos aporta en su conjunto a la preparación general y/o específica del deportista.
  
- **MICROCICLO:**

Dentro de ellos, podemos observar distintos tipos en función del trabajo realizado en ellos:

  - 1.-Graduales: Es el inicial, preparando el organismo para entrenamientos más intensos.
  - 2.-De Choque: Son elevados y de gran trabajo
  - 3.-De acercamiento: Prepara al deportista para enfrentarse a la competición, reproduciendo situaciones de ellas.
  - 4.-De competición: Condicionado a las competiciones dentro del programa.
  - 5.-De recuperación: Sirven para adaptación y se colocan generalmente después de los de choque. Principalmente se basan en el descanso activo.

Según Matveiev, es necesario combinar las sesiones intensas con reposo de manera que cada sesión intervenga en el momento en que las capacidades de trabajo incitadas por una sesión del mismo tipo se hayan regenerado o incluso aumentado.
  
- **LA SESIÓN :** Es la unidad principal del entrenamiento, cada sesión forma parte del microciclo correspondiente y en ella se contempla el trabajo a realizar en cada momento. En las sesiones podemos encontrar los siguientes apartados:
  - 1.- **Calentamiento:** Que lo dividiremos en dos bloques:
    - General, que estimulan los sistemas funcionales más importantes
    - Calentamiento específico: Activando aquellos aspectos que más van a *intervenir en la sesión*.
  - 2.-**Parte principal:** Desarrollamos lo diseñado en el programa, se busca el objetivo marcado.
  - 3.-**Parte final:** Reducción progresiva del trabajo, buscando que el organismo vuelva a la calma y se parezca a la situación inicial. Es decir, la recuperación.

### **Paso 3. CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

En todo entrenamiento es necesario conocer el desarrollo de los mismos y los efectos que le están produciendo en el deportista, bien de

manera general o específica. La valoración del rendimiento lo podemos considerar tomando como unidades periodos más o menos largos.

- **General:** *Valoramos todo un macrociclo y en función del resultado nos servirá de base para el siguiente.*
- **Periódico:** *Serían aquellas pruebas que aplicamos en los mesociclos. Así, obtendríamos tantos resultados como número de mesociclos contemplados.*
- **Habitual:** *Midiendo especialmente los efectos de la fatiga, recuperación, etc. en los microciclos o sesiones.*

Dentro del control que podemos analizar se debe referir a dos vías:

- a) Control del programa o de la planificación: Donde valoraremos la consecución de los objetivos propuestos.
- b) Valoración del sujeto individualmente: Su estado físico, de salud, técnica, rendimiento motor, etc.

Posiblemente uno de los problemas que se nos puede presentar es la recogida de datos sin interrumpir el ritmo, de trabajo. Pero obtendremos una base que nos anunciará las posibilidades y valorará la relación causa-efecto.

El proceso comprendería:

- Recogida de todos los datos y la máxima información
- Análisis de todos los parámetros disponibles.
- Valoración y toma de decisiones futuras.

Dentro del control podemos establecer además:

**A) Pruebas de aptitud.**- Desde el punto de vista general , capacidad para realizar cualquier actividad física básica (pruebas de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad).

**B) Pruebas de rendimiento:** Nos servirán para medir al deportista en el deporte determinado

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Diferentes formas de evaluar</b> | <b>SUBJETIVA:</b> Sólo se valora la opinión del preparador.               |
|                                     | <b>OBJETIVA:</b> Si acudimos a resultados de pruebas y datos en concreto. |
|                                     | <b>MIXTA:</b> La mezcla de las dos anteriores.                            |

