

# La planificació de l'entrenament

Jose Luis Mira Molina

# Què és la planificació?

- Planificar és preveure el futur, utilitzant la experiència del passat i des de les possibilitats del present.
- La planificació serveix per traçar el camí entre el que som actualment i el que volem arribar a ser. Per a això, hem de tenir en compte la situació del present, determinar uns objectius i tenir en compte tots els factors interns i externs que puguin afectar al procés d'entrenament.
- A tractar-se d'una previsió del futur, un pla d'entrenament mai hauria de ser un procés tancat al canvi (tret que siguem endevins o profetes) sinó que ha de sotmetre's de forma contínua a avaluació i ajust.

# El procés de planificació de l'entrenament

1. Definir els objectius: Hem de començar per fixar els objectius adequats per orientar el nostre entrenament cap a ells. És necessari establir uns objectius principals i secundaris competitius, però no hem d'oblidar que existeixen altres objectius complementaris:

Físics

Tècnics

Psicològics

Procedimentals

Actitudinals

## 2. Anàlisi de les demandes de la prova:

Demandes energètiques

Capacitats físiques

Reglament

Condicions ambientals

Particularitats de la prova (perfil, superfície, etc.)

Nivell

Rivals

## 3. Anàlisi de les característiques de l'atleta: L'anàlisi tindrà en compte:

Historial esportiu

Historial mèdic

Motivacions i aspiracions esportives

Entorn, estil de vida, activitats paral·leles a l'entrenament

Fortaleses i febleses en el plànol físic/tècnic

Fortaleses i febleses en el plànol psicològic

## REQUERIMIENTS de la planificació de l'entrenament.

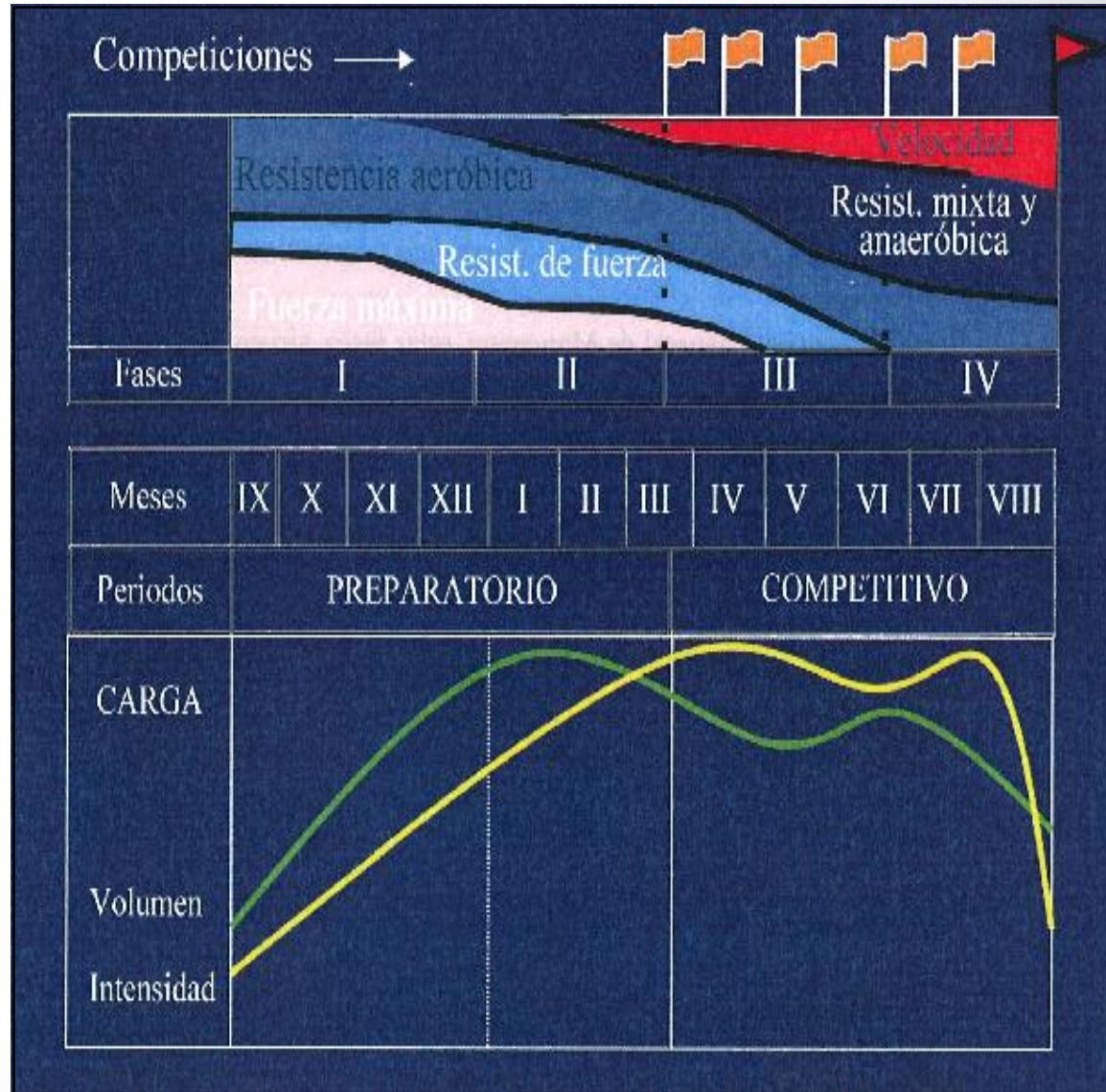
- La planificació ha d'assegurar que es manifesten les capacitats de l'esportista per poder aconseguir els millors resultats a les competicions principals.
- La planificació ha de tenir en compte que l'esportista ha d'actuar en altes capacitats durant tota la temporada, aconseguint pics de forma en els moments més importants i tenint en compte la seva preparació general i la seva salut (sobrentrenament).
- La planificació ha de crear els fonaments per que continue millorant la preparació i els resultats de l'esportista en les temporades posteriors.

## Mètodes de planificació

### Planificació convencional

#### Característiques:

- Es divideix en 2 grans blocs, preparatori i competitiu.
- Aquests 2 blocs estan formats per diverses fases.
- Desenvolupament de moltes capacitats al mateix temps.
- Períodes d'entrenaments llargs amb una certa monotonia.
- Poques oportunitats de retindre capacitats específiques durant el període preparatori i capacitats generals durant el període competitiu.
- El gran exponent d'aquesta planificació era Matveev.



# Mètodes de planificació

## Planificació contemporània

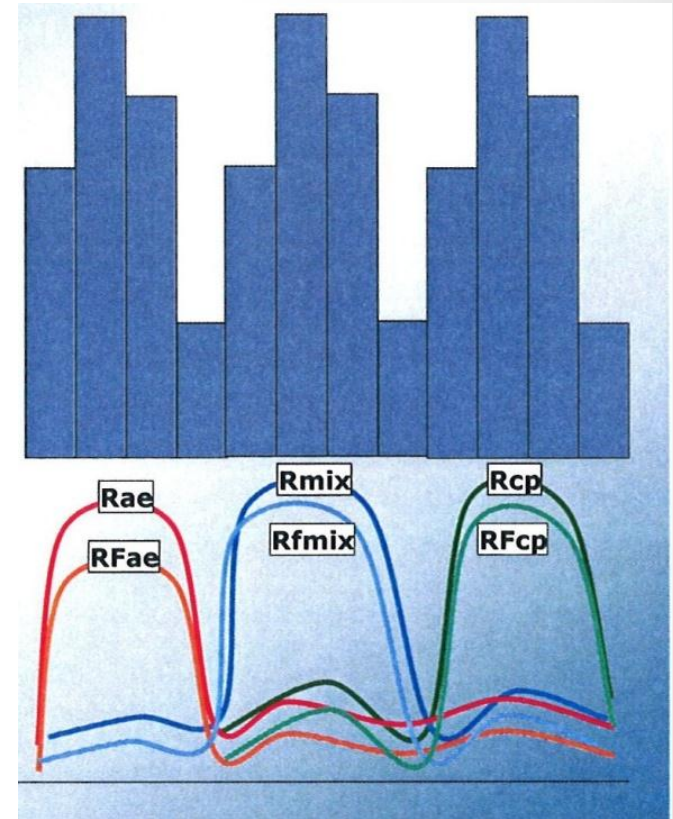
Es distribueix amb la fórmula ATR (**Acumulació, Transformació i Realització**) que formen macrocicles que estan formats per mesocicles que a la vegada estan compostats de microcicles.

### Concentració de càrregues d'entrenament.

- Reducció del nombre de capacitats dintre del mesocicle.
- La identificació de combinacions compatibles de capacitats/objectius per un entrenament simultani.
- La utilització d'un temps òptim durant el mesocicle especialitzat.

### Desenvolupament consecutiu de certes capacitats/objectius.

- Seqüència de mesocicles basats en la superposició d'efectes d'entrenament residuals.
- Utilització de mesocicles característics en els diversos macrocicles.
- La distribució racional dels macrocicles dintre del pla anual.



# Planificación clásica versus clasificación contemporánea

CONVENCIONAL



CONTEMPORÁNEO



## Planificació clàssica vs Planificació contemporània

Característiques principals	Disseny convencional	Disseny contemporani
La forma bàsica d'aplicació d'entrenament	Simultani i complex per a moltes capacitats	Consecutiu i concentrat
Èmfasi en l'entrenament de la força màxima i resistència aeròbica	Període preparatori	mesocicle d'acumulació
Èmfasi en l'entrenament de la força-resistència	Període preparatori i part inicial del període competitiu	mesocicle de transformació
Distribució de competicions en el cicle anual	Període competitiu	mesocicle de realització
Volum total d'exercicis	Relativament més	Relativament menys

## El **macrocycle** contemporani

### **Concentració de carques de entrenamiento**

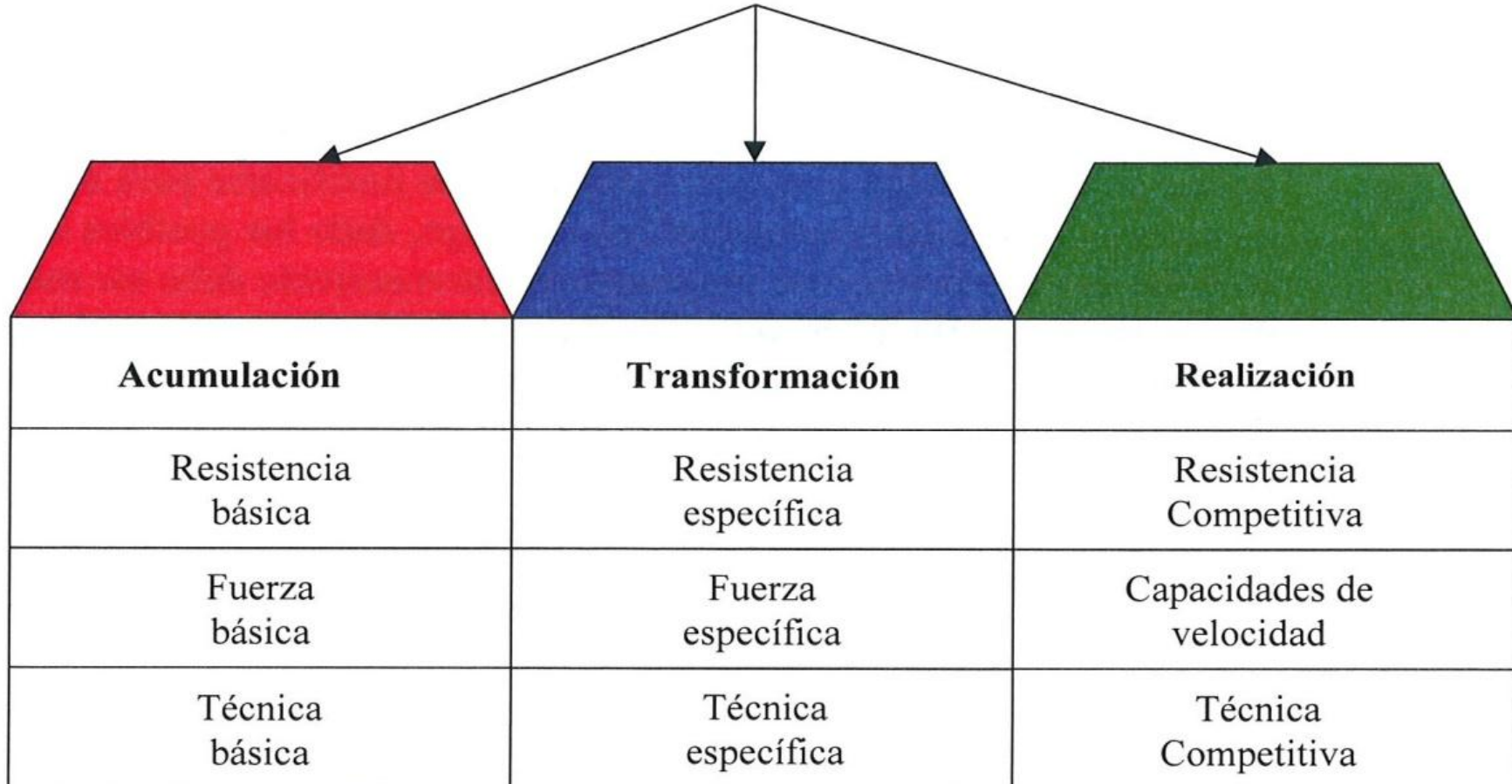
- Reducció del nombre de capacitats/objectius dintre del mesocicle.
- Identificació de combinacions compatibles de capacitats/objectius per a un entrenament simultani.
- Utilització d'un temps òptim durant mesocicles especialitzats.

### **Desenvolupament consecutiu de certes capacitats/objectius.**

- Seqüència de mesocicles basat en la superposició d'efectes d'entrenament residual.
- Utilització de mesocicles característics en els diversos macrocicles.
- La distribució racional dels macrocicles dintre del pla anual.

# Desenvolupament consecutiu de certes capacitats/objectius

## Mesociclos

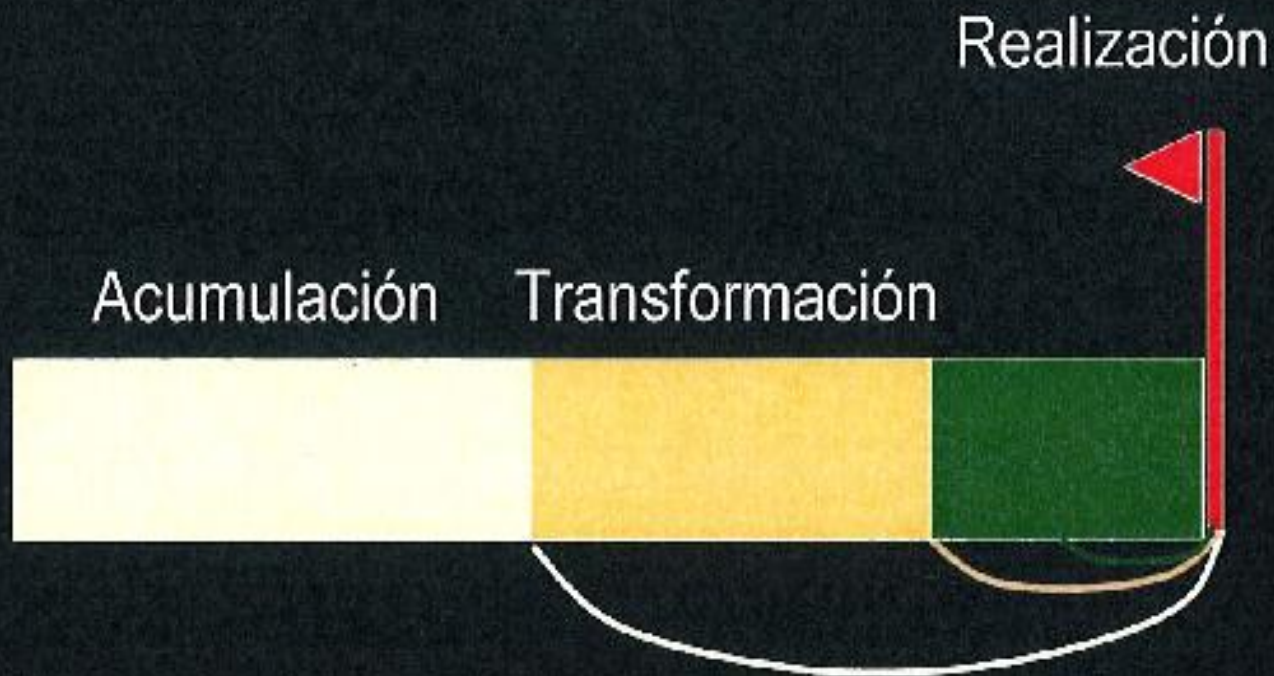


Concentración  
de contenidos

# EFEECTO RESIDUAL



Efectos residuales del entrenamiento de distintas capacidades después de un estímulo /carga concentrado /a



**La composición de una etapa de entrenamiento en tres bloques de mesociclos con una posible coincidencia, después de algún tiempo, de los distintos efectos residuales.**

## Avaluació dels macrocicles.

- Valorar l'estat dels esportistes després d'un període llarg d'entrenament durant un o varis microcicles. (Test, resustats)
- Descobrir els inconvenients i/o debilitats en la preparació de l'esportista.
- Corregir les estratègies de preparació i elaborar algunes mesures per la millora de l'entrenament.

# Mesocicle

## Característiques:

- Reunir els microcicles amb similars direccions d'entrenament i objectius simultanis de preparació.
- Utilitzar microcicles de diversos tipus i càrregues de treball per obtenir l'estímul previst dintre del mesocicle.
- És una unitat relativament completa d'entrenament que produeix un guany notable de preparació

# Mesociclos según modelo de planificación

## ● MODELO CONVENCIONAL

- Introducción
- Fundamental
- Control
- Perfeccionamiento
- Restauración
- Pre-Competición
- Competición

## MODELO CONTEMPORÁNEO

- Acumulación
- Transformación
- Realización

## Distribución de los mesociclos convencionales





# Acumulació

Tipus	Objetius i tasques	Continguts
Acumulació	<p>Elevació del potencial tècnic i motor</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Acumular les capacitats tècniques i motores que han de ser bàsiques per a la preparació específica</li><li>· Ampliar el repertori d'elements tècnics</li></ul>	<p>Entrenament amb volums relativament elevats i intensitat moderada per a capacitats de força, i resistència aeròbica.</p> <p>Preparació tècnica i tàctica bàsica. Correcció d'errors</p>

## Transformació

Tipus	Objectius i tasques	Continguts
Transformació	<p>Transformació del potencial de les capacitats motores i tècniques en la preparació específica</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Transferir les capacitats motores més generalitzades en formes específiques segons les demandes tècniques i tàctiques.</li><li>· Emfatitzar la tolerància a la fatiga i l'estabilitat de la tècnica</li></ul>	<p>Entrenament amb volum òptim i intensitat augmentada per a capacitats de resistència, força, velocitat específiques.</p> <p>Exercicis concentrats de força dins de l'estructura de la tècnica</p>

## Realització

Tipus	Objectius i tasques	Continguts
Realització	<p>Aconsegueix els millors resultats dins del marge disponible de preparació</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Utilitzar de forma tan completa com sigui possible les capacitats motores i tècniques dins de l'activitat competitiva específica.</li><li>· Obtenir la disposició per a la competició</li></ul>	<p>Modelament de l'activitat competitiva, exercicis de competició (ritme de prova). Ocupació òptima d'exercicis amb intensitat màxima (força, resistència i velocitat competitiva).</p> <p>Entrenament en estat ben descansat. Competicions</p>

# Ordenación de los microciclos dentro del mesociclo

Tipo de mesociclos	Lugar de los microciclos dentro de los mesociclos		
	La parte inicial	La parte media	La parte final
Acumulación	Recuperación y/o ajuste	Carga y/o impacto	Carga o recuperación
Transformación	Ajuste y carga	Carga y/o impacto	Carga o recuperación
Realización	Ajuste o carga	Carga o impacto	Activación y competitivo

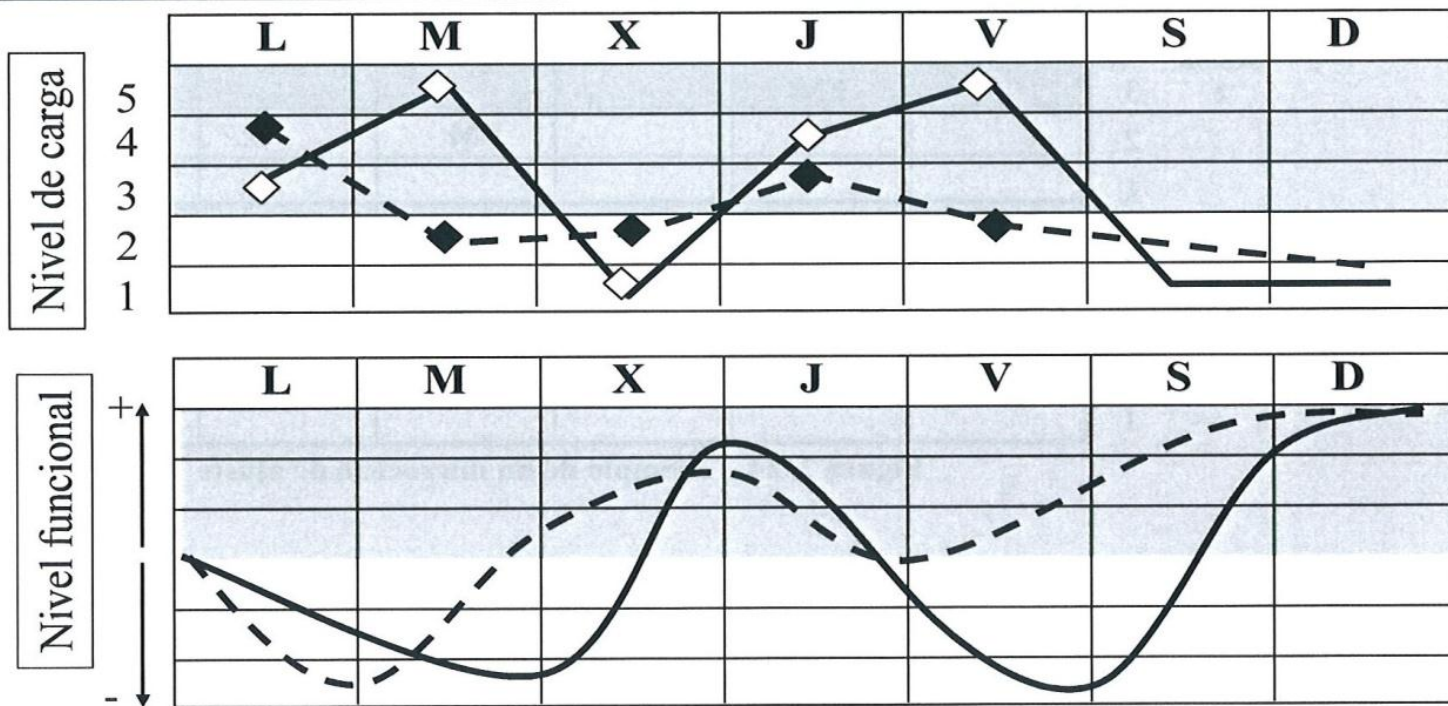
# El Microcicle

## CONSIDERACIONS:

- © La demanda de l'entrenament (nº de sessions, nº d'hores, volum, intensitat i complexitat).
- © Els mètodes que s'utilitzaran per induir l'estímul d'entrenament en cada sessió.  
( RA,FMàx,Tèc.Bàsica)
- © Els dies d'entrenament i de competició.  
(Saber complementar)
- © Les necessitats per alterar la intensitat cada dia. (flexibilitat).

© La durada d'un microcicle és normalment d'una setmana

© La variants més comunes són: 6+1; 5+2; 3+1; 2+1. El primer nombre indica els dies d'entrenament consecutius i el segon els dies de recuperació.

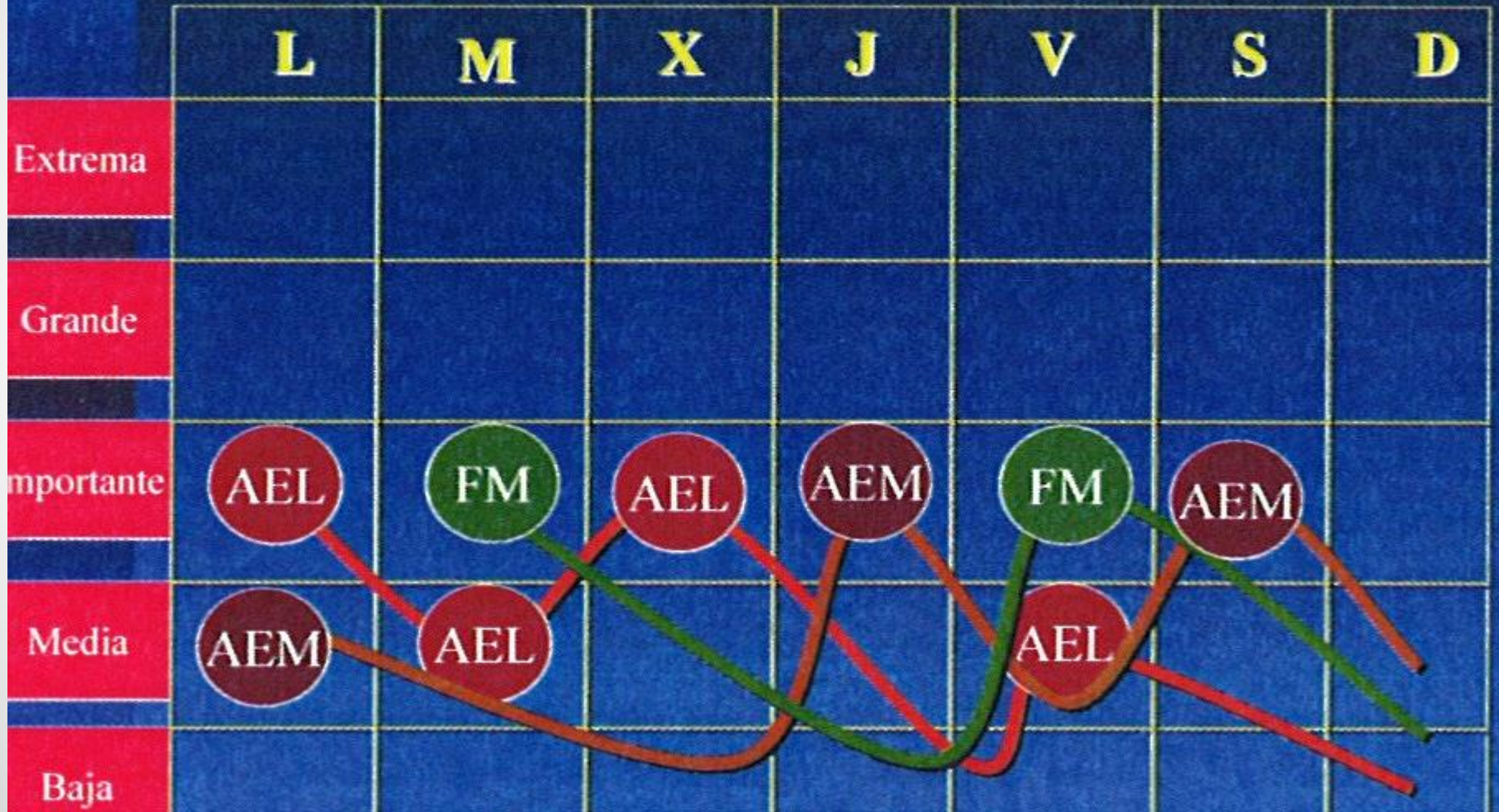


## EL MICROCICLE D'AJUST

- ⊙ Objectiu: preparar a l'esportista per al següent estat d'entrenament o mesocicle.
- ⊙ La magnitud de la càrrega es redueix i ha de correspondre a:
  - El començament d'un nou estat després d'una interrupció de l'entrenament.
  - L'alteració de les característiques d'entrenament.
- ⊙ La durada del microciclo depèn del temps necessari per preparar a un esportista per a un entrenament forçat i varia de 4 a 7 dies.
- ⊙ Ús principalment de sessions de desenvolupament: importants (3) i manteniment (2)



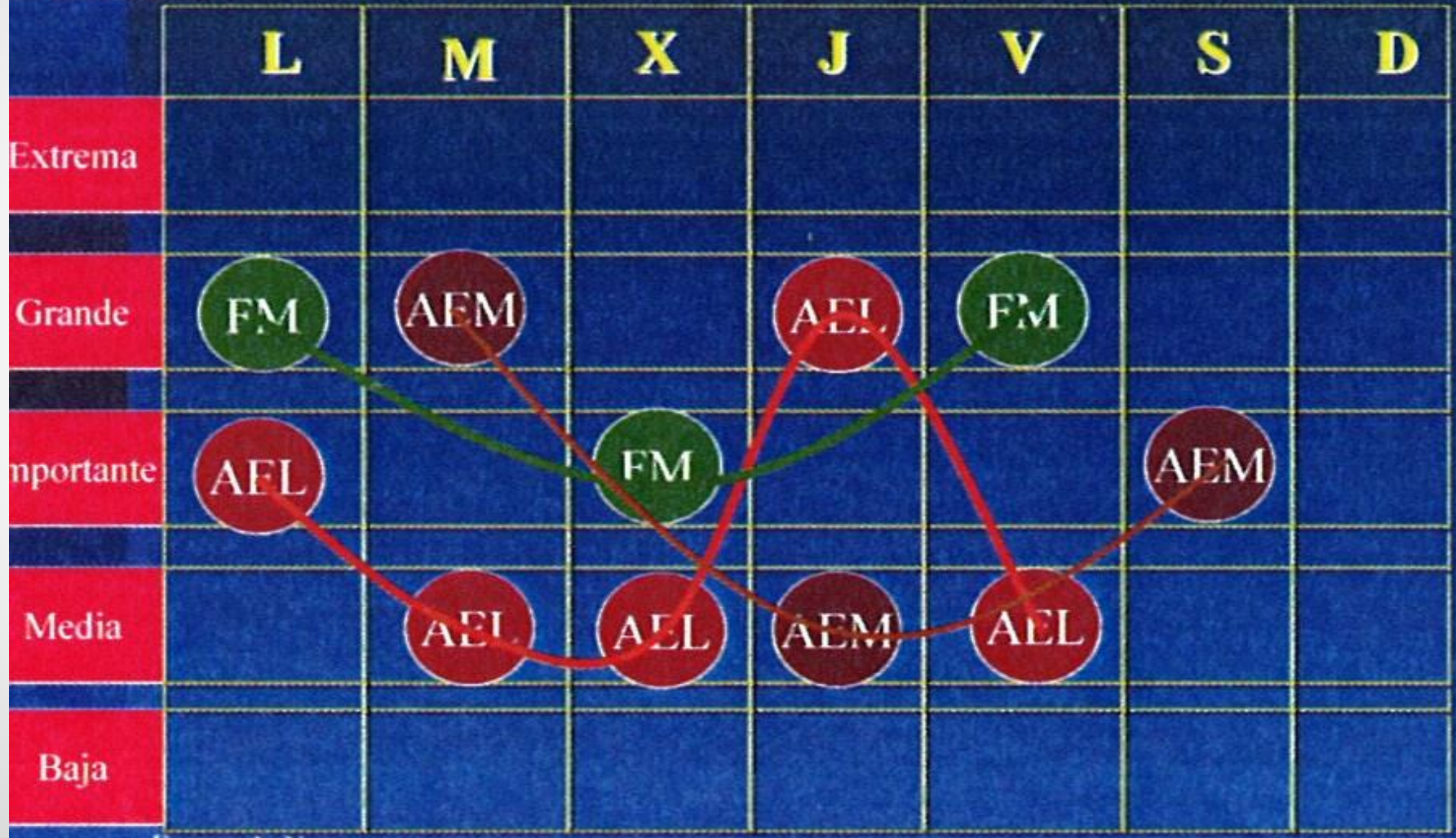
## EJEMPLO DE MICROCICLO DE AJUSTE



## EL MICROCICLE DE CÀRREGA

- ⊗ Objectiu: Crear un nivell mitjà de reserves d'adaptació de l'esportista, sense arribar a esgotar-les.
- ⊗ La magnitud total de la càrrega d'entrenament ha de ser suficient per estimular una millora en la preparació.
- ⊗ La durada és normalment d'una setmana.
- ⊗ Ús principalment de sessions de desenvolupament importants i grans.

# EJEMPLO DE MICROCICLO DE CARGA



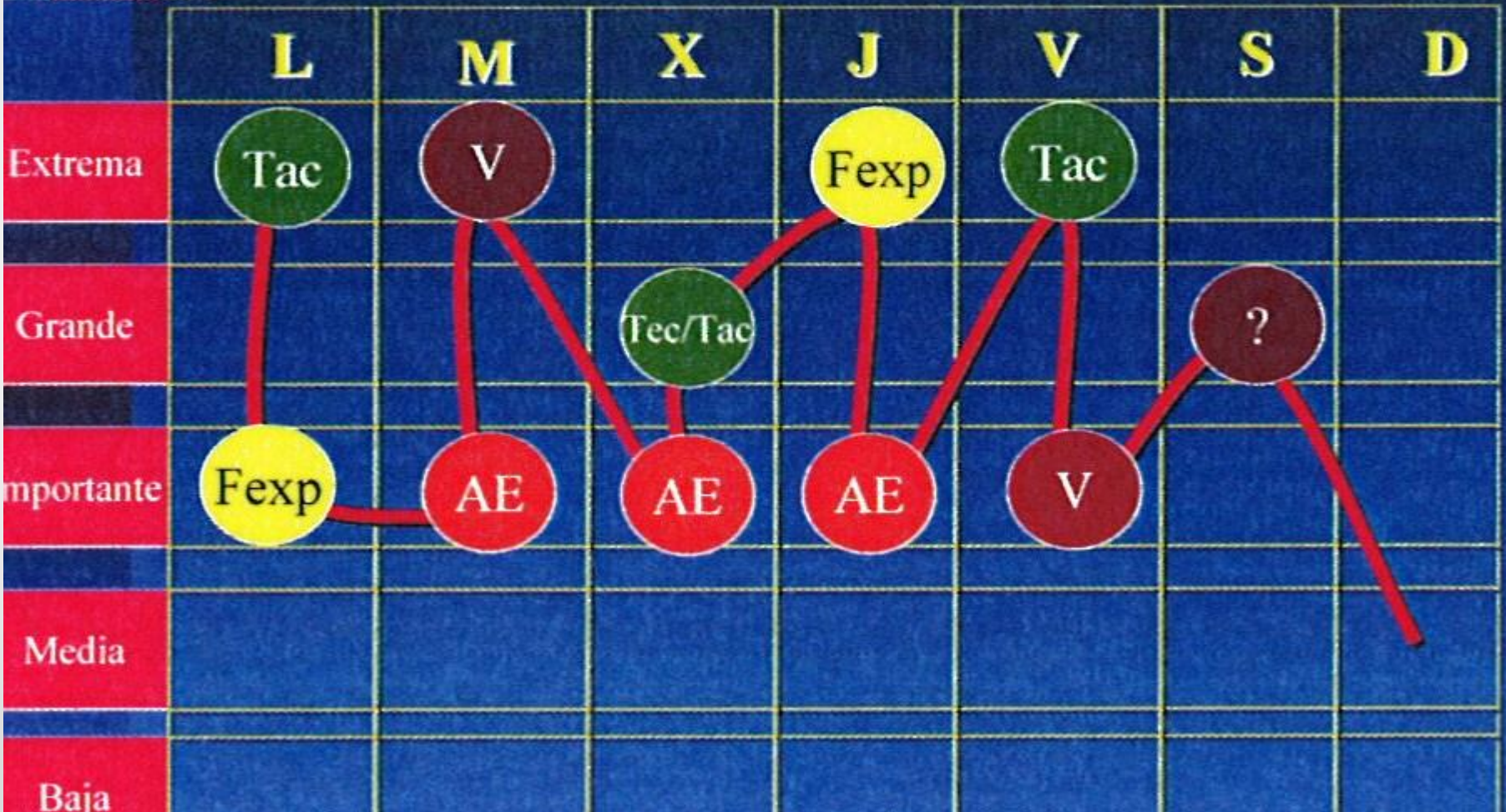
## EL MICROCICLE D'IMPACTE

⊙ Objectiu: Estimular el màxim nivell d'adaptació d'un esportista a noves càrregues d'entrenament.

⊙ Es caracteritza per:

- Concentració màxima de sessions de desenvolupament.
- Acumulació màxima de fatiga i absència de recuperació total durant el microcicle.
- Càrregues d'entrenament màxima que poden mantenir-se sota condicions ideals de preparació (mitjans de recuperació, facilitats d'entrenament, equipament) i estat actual dels esportista.
- Ús de sessions importants, grans i extremes.

## EJEMPLO DE MICROCICLO DE IMPACTO

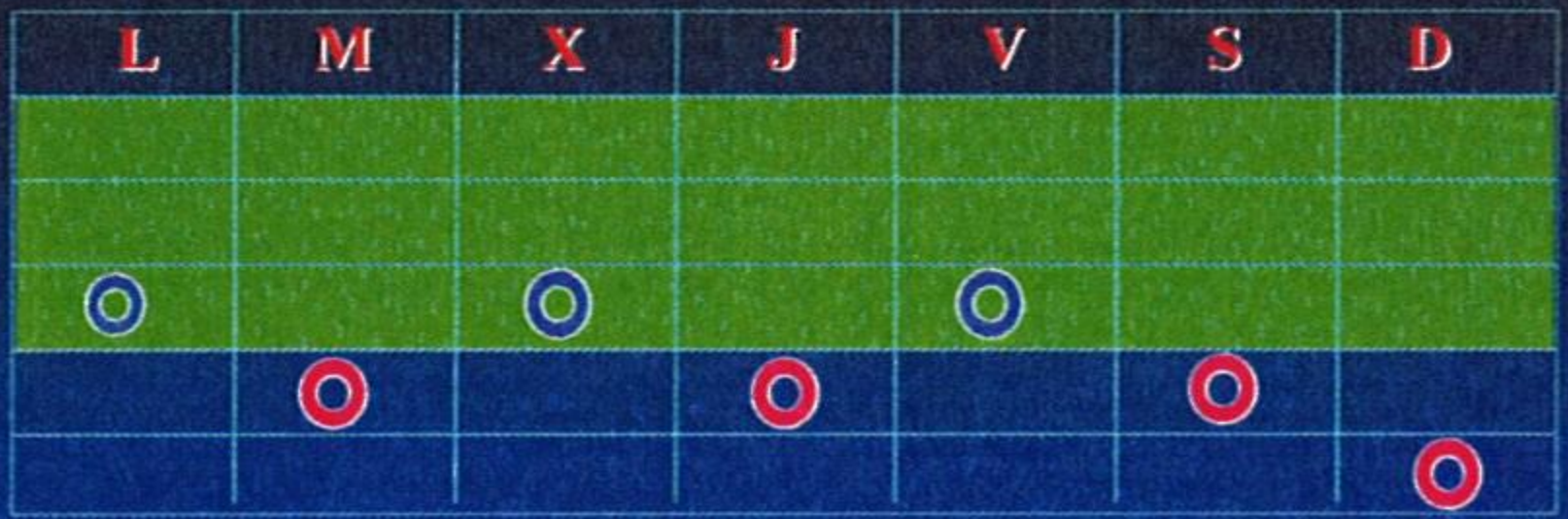


## MICROCICLE D'ACTIVACIÓ

- ⊗ Objectiu: Facilitar la preparació immediata de l'esportista a la competició.
- ⊗ Es situen abans de la competició i han d'assegurar la recuperació total dels esportistes després de microcicles d'impacte i de càrrega.
- ⊗ Solament les competicions principals han d'anar precedides per un microcicle d'activació.
- ⊗ La principal característica dels entrenaments en els microcicles d'activació és la simulació de les diferents components intervinents en el rendiment de competició. Per exemple: el començament, el règim de ritme de prova i el final en una especialitat cíclica de resistència.

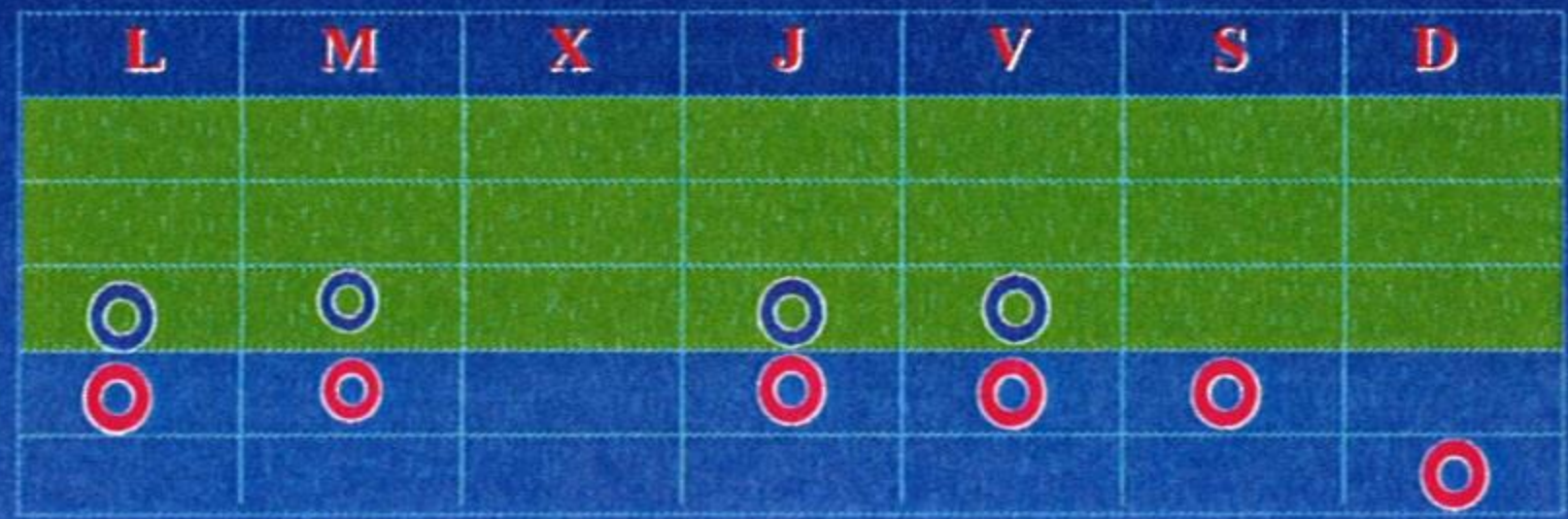
Nivel de carga

5  
4  
3  
2  
1



Nivel de carga

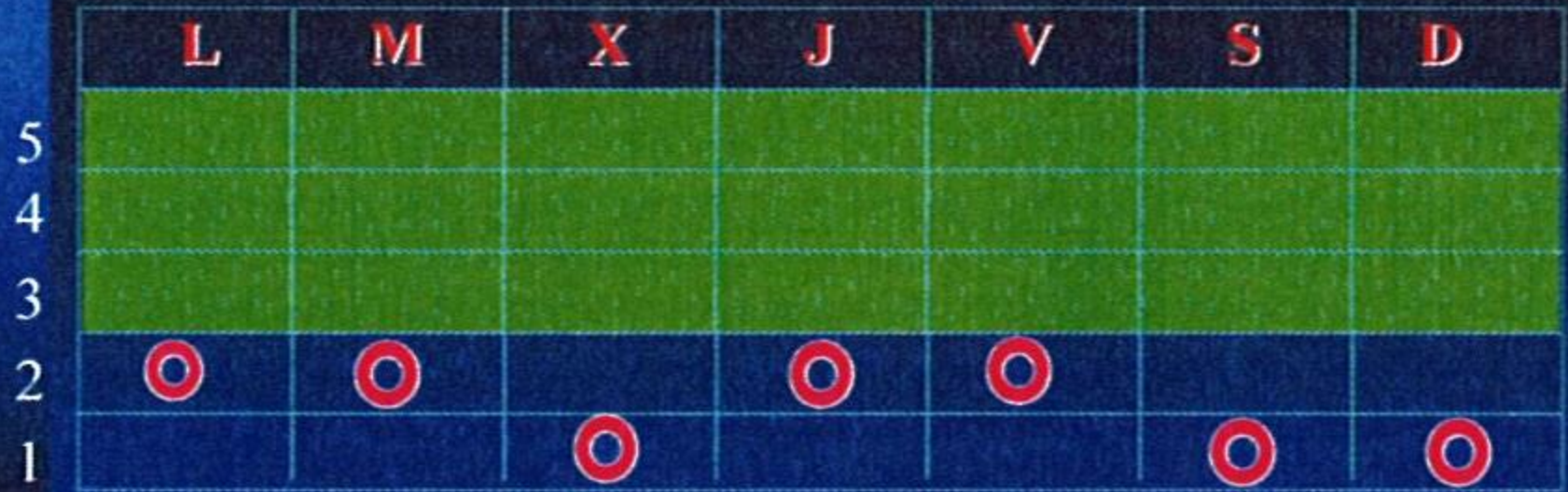
5  
4  
3  
2  
1



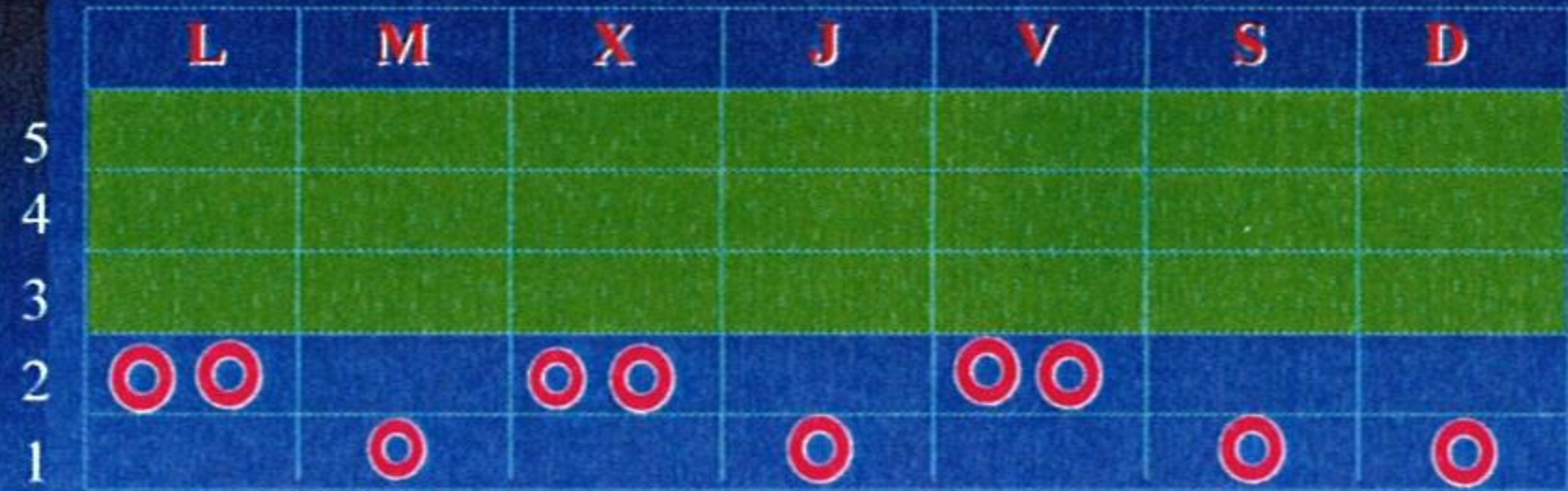
## MICROCICLE DE RECUPERACIÓ

- ⊗ Objectiu: Crear les millors condicions possibles de recuperació.
- ⊗ Modificació de l'estil de vida rutinari (diversions, excursions, etc.)
- ⊗ Ús de mitjans de recuperació com a sauna, massatge, fisioteràpia, etc.
- ⊗ Ús de factors naturals de regeneració com el, mar, llacs, muntanyes, boscos, etc.
- ⊗ La durada depèn del grau d'esgotament, dels programes de preparació següents i les característiques individuals dels esportistes, oscil·lant entre els 3-7 dies.
- ⊗ Ús de sessions de recuperació i de manteniment

Nivel de carga



Nivel de carga



## MICROCICLE DE COMPETICIÓ

- ⊗ Objectiu: Organitzar les activitats immediatament abans, durant i després d'una competició.
- ⊗ La seva organització és individual i depèn de quant duri la competició, el nº de proves, la freqüència de les competicions, el nivell de rendiment dels rivals, etc.
- ⊗ Inclouen, com a norma, sessions suplementàries, programes d'activació (escalfament, entrenament mental, preparació d'equipament, etc.) i mitjans de recuperació.
- ⊗ La durada del microcicle varia segons les característiques de la competició.