



PLANIFICACIÓN DEPORTIVA CB ELCHE



ÍNDICE

- La planificación
- La periodización
- Tipos de resistencia a desarrollar
- El test 30-15 y su aplicación para el diseño de cargas



LA PLANIFICACIÓN

- Objetivos de la planificación:
 - Desarrollar las cualidades físicas de los jugadores (Bucheit)
 - Velocidad de desplazamiento
 - Saltabilidad
 - Fuerza máxima
 - Potencia de lanzamiento
 - Hojas de valoración
 - Optimizar acciones técnicas específicas
 - Desarrollar autonomía del deportista en el desarrollo de las cargas físicas
 - Mejorar la comprensión del deportista de los contenidos y a desarrollar.
- **Clasificar al club para la fase de ascenso a División de Honor B**



LA PERIODIZACIÓN

- 37 Semanas:
 - 18 agosto: inicio pretemporada
 - 3 mayo: último partido de liga
- Liga muy corta: 18 jornadas
 - Comienzo liga: 26 octubre
 - Pretemporada: 9 semanas
 - Máximo número de semanas consecutivas jugadas: 4



LA PERIODIZACIÓN

- Pretemporada:
 - Modelo clásico: trabajo general a específico.
- Temporada:
 - Variaciones de contenidos en función de los picos de forma (fuerza)
 - 7 picos de forma en función de rivales (5 ganados vs 2 perdidos)



EL TRABAJO DE RESISTENCIA

- Tres grandes objetivos:
 - Resistencia aeróbica
 - Resistencia anaeróbica láctica
 - Resistencia anaeróbica aláctica (resistencia a la velocidad)



EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

- Resistencia aeróbica (2 semanas): Acondicionamiento
 - Carrera continua (máx 3x15')
 - Trabajo de circuitos sin recuperación entre postas:
 - 10' de trabajo continuo, en series, ritmo autónomo
 - Pista
 - Contexto alternativo



EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

- En septiembre, adiós al trabajo de resistencia
 - HIPERTROFIA
- Nunca desaparece: la pista



EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

- Fin de la hipertrofia, comienzo de métodos de fuerza máxima y potencia (3 semanas antes de liga), retomamos resistencia.
- Dos cargas semanales
 - Principio de semana: resistencia anaeróbica aláctica.
 - En función de pico, segundo o tercer día de la semana: resistencia anaeróbica láctica.



EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

- Resistencia anaeróbica aláctica: cuadro de bucheit
 - Intensidad: 95%- máximo (4"-10")
 - Volumen: 1 x 8-10 reps
 - Densidad: recuperación "completa"
 - Ejemplos de carga:
 - Ejercicios lineales: 10-20 m desplazamiento con cambios de sentido.
 - Ejercicios con cambios de dirección: cuadrado, T, zigzag, etc.



EL TRABAJO DE LA RESISTENCIA

- Resistencia anaeróbica láctica:
 - Test 30-15
 - Enseñar Excel
 - Ejemplos de las cargas



RESUMIENDO

- Objetivos deportivos:
 - Clasificados para la fase de ascenso tres jornadas antes del final de liga

www.informacion.es

INFORMACIÓN

Alicante 33 / :

Alicante Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio Vida y estilo Participación Multimedia

Elche CF Hércules CF Resultados Liga BBVA Liga Adelante Quiniela Baloncesto NBA Fórmula 1 Moto GP Na

CHAT El doctor Héctor Rupérez responde a preguntas sobre traumatología y hernias disc

31 DE MAYO DE 2015 - 9:30 H · EL CAM

Información.es » Elche CF

0 2 4 + in

Balonmano

El Elche CF, a por el ascenso a División de Honor Plata en Ciudad Real

ERIC LÓPEZ | 15.05.2015 | 02:03

El equipo senior masculino del CB Elche arranca hoy su andadura por el ascenso a División de Honor Plata en Ciudad Real. La expedición franjiverde partió, ayer, rumbo a Ciudad Real, para disputar la fase de ascenso a División de Honor Plata, que se celebrará en el pabellón Puerta de Santa María, este fin de semana. La escuadra de Isidre Pérez forma parte del grupo III junto al Sant Matí-Adrianenc, Anaitasuna, y al anfitrión, el BM. Alarcos. El primer partido de los ilicitanos será hoy frente al Anaitasuna, a partir de las 18.00 horas. Mañana, la escuadra franjiverde se enfrentará al BM. Alarcos, a las 18.00 horas. El domingo, los blanquiverdes se medirán al Sant Matí-Adrianenc, a las 10.00 horas. El ascenso es posible.



Los jugadores del Elche, antes de partir hacia Ciudad Real.

INFORMACIÓN

RESUMIENDO

- Aumento RM sentadilla : 25 kilos
- Aumento RM press banca: 11 kilos
- Saltabilidad: 3,5 cm
- 30-15: 1,5 km/h
- Y más datos analizando...

