



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Unidad Didáctica 3- Los modelos de planificación y periodización en el deporte individual y colectivo

Tema 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso 2019-20 – Segundo semestre

Profesor: Manuel Moya Ramón

Departamento: Ciencias del Deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3.

TEMA 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño.

3.1.1. La importancia del modelo de Matveiev.

3.1.2. Evolución del modelo. Primeros críticos. Aroseiev y los deportes de lucha.

3.1.3. La importancia del incremento de la frecuencia competitiva.
Modelos intensivos de Vorobiev y Tschienne.

REFERENCIAS

Básicas

Bompa, T.O. (2003). Periodización: teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea.

Cunanan, A. J., DeWeese, B. H., Wagle, J. P., Carroll, K. M., Sausaman, R., Hornsby, W. G., ... & Stone, M. H. (2018). The general adaptation syndrome: a foundation for the concept of periodization. Sports medicine, 48(4), 787-797.

García-Verdugo, M. (2007). Resistencia y entrenamiento: Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo.

García-Verdugo, M., Leibar, X. (1997) Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo. Madrid: Gymnos.

Naclerio Ayllón, F. (2011). Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes. Editorial Médica Panamericana.

Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2007). La preparación física (Vol. 3). Editorial Paidotribo.

Vasconcelos, A. (2005). Planificación y organización del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Valdivielso, F. N. (1999). La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea. Red: revista de entrenamiento deportivo, 13(1), 5-13.

Complementarias

Kiely, J. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports medicine, 40(9), 803-805.

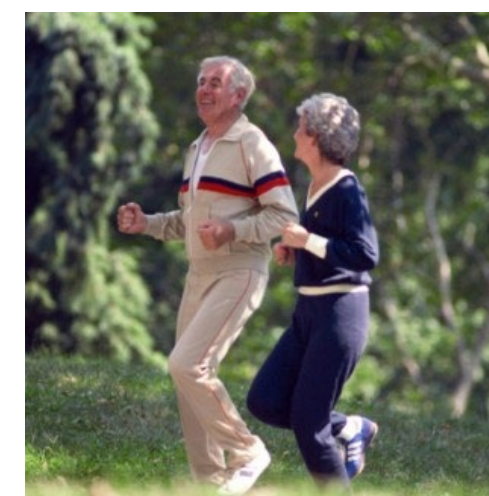
Naclerio, F., Moody, J., & Chapman, M. (2013). Applied periodization: a methodological approach. Journal of Human Sport and Exercise, 8(2), 350-366.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 138(3479), 32-32.

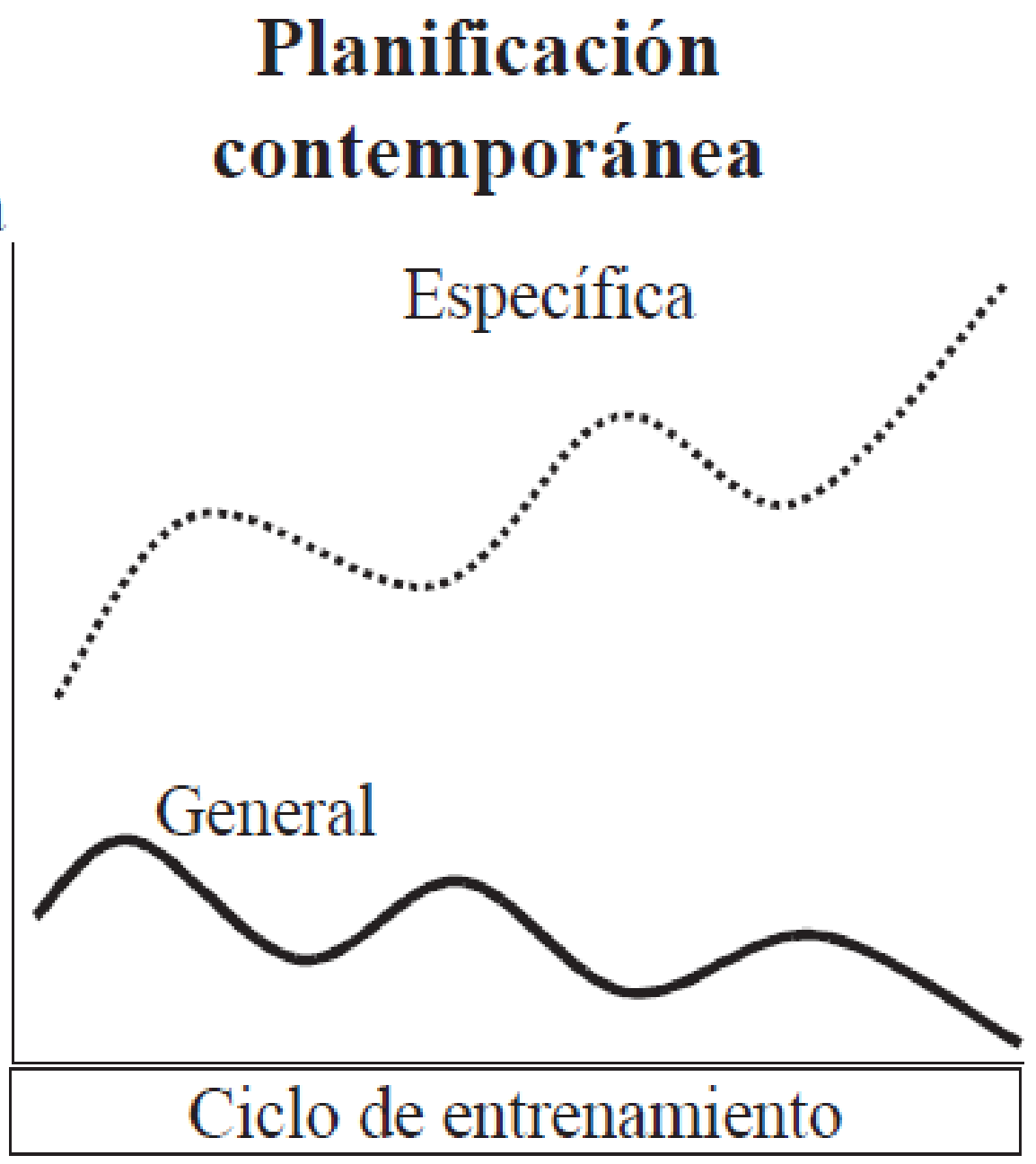
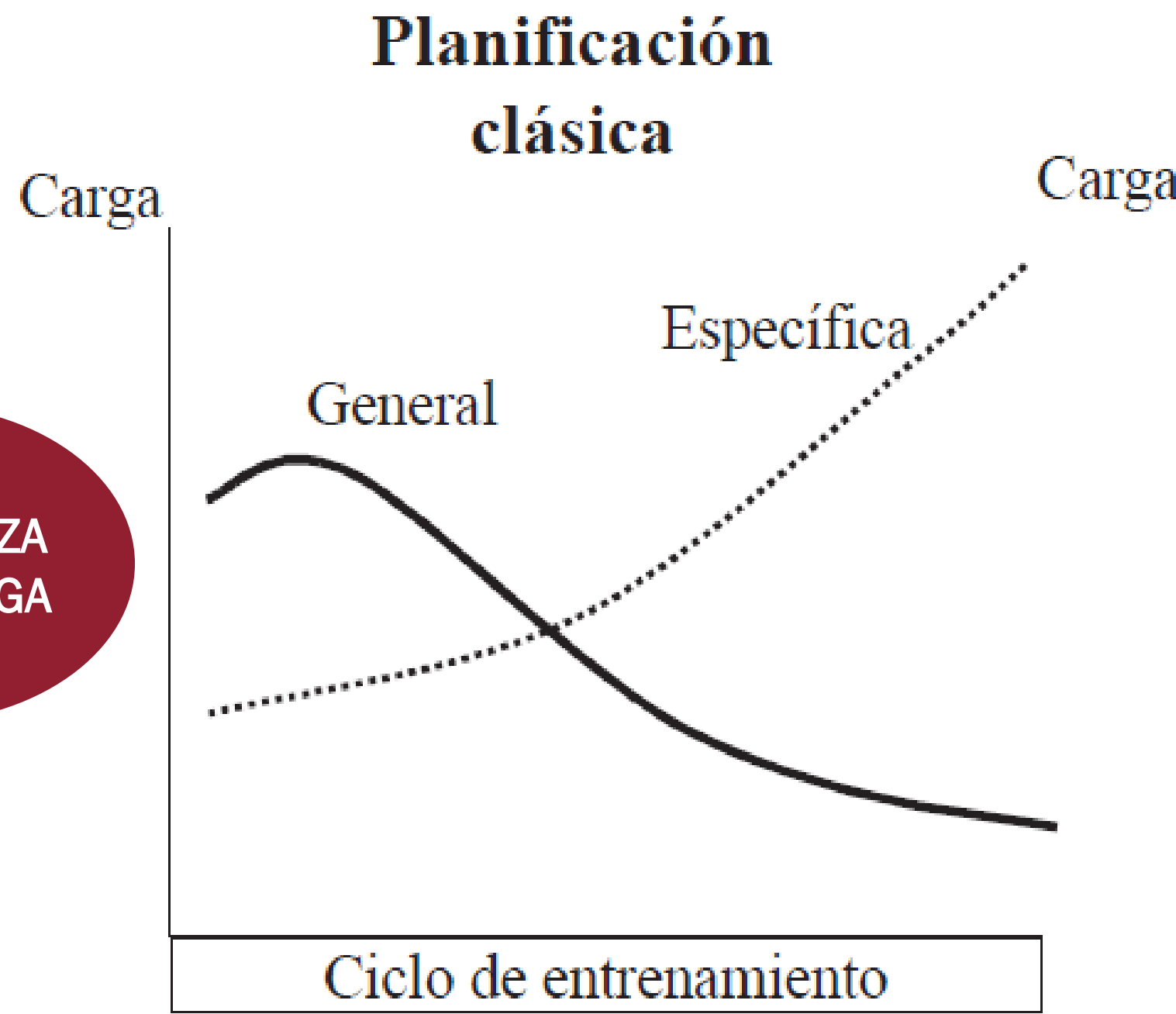
TEMA 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño.



**NÚMERO COMPETICIONES
FORMAS DE APLICAR CARGAS/TIEMPO
FORMAS DE CONTROL DE CARGA
EDAD/NIVEL/GÉNERO**

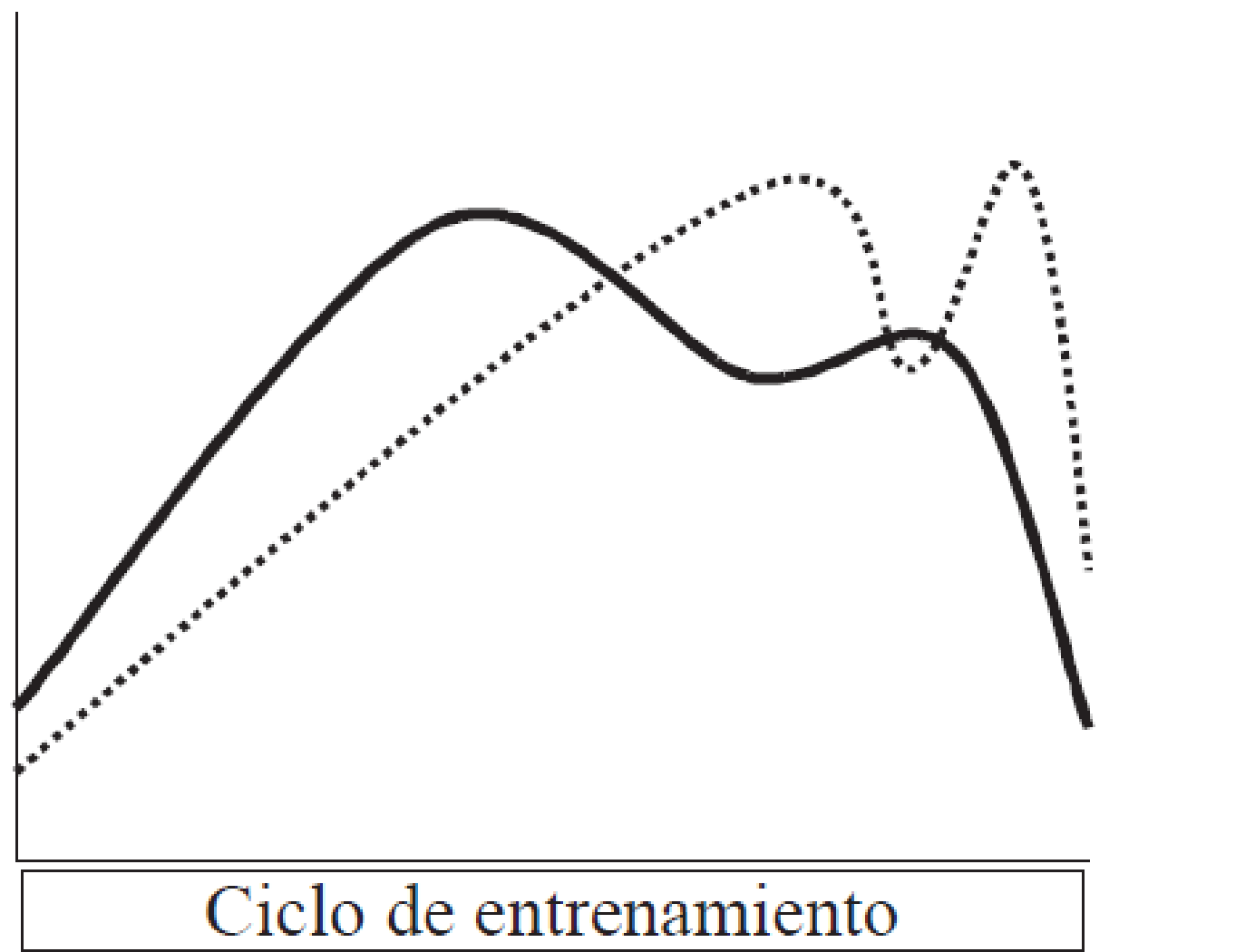


NATURALEZA DE LA CARGA

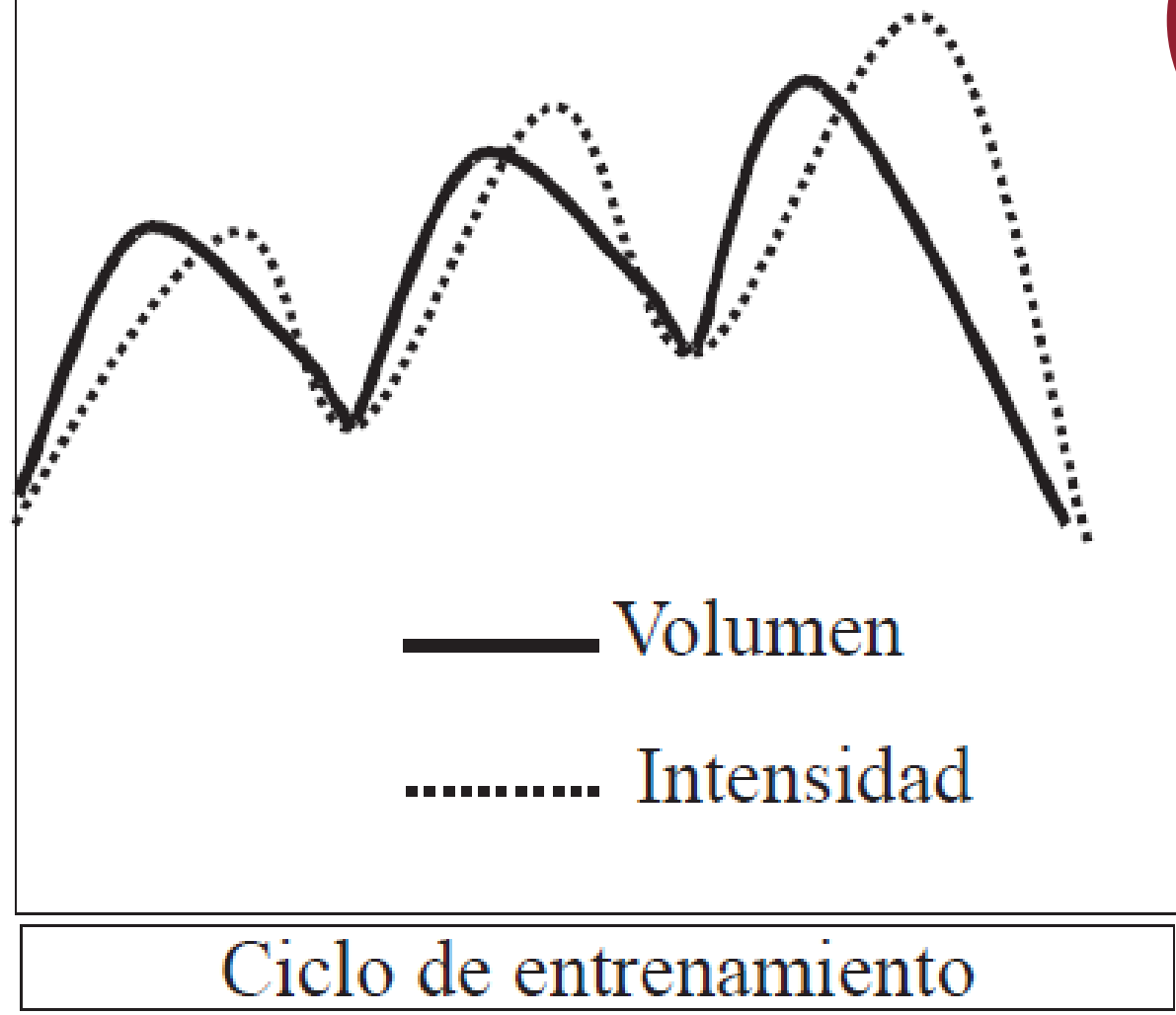


Navarro, F (COE, 2004)

Planificación clásica



Planificación contemporánea

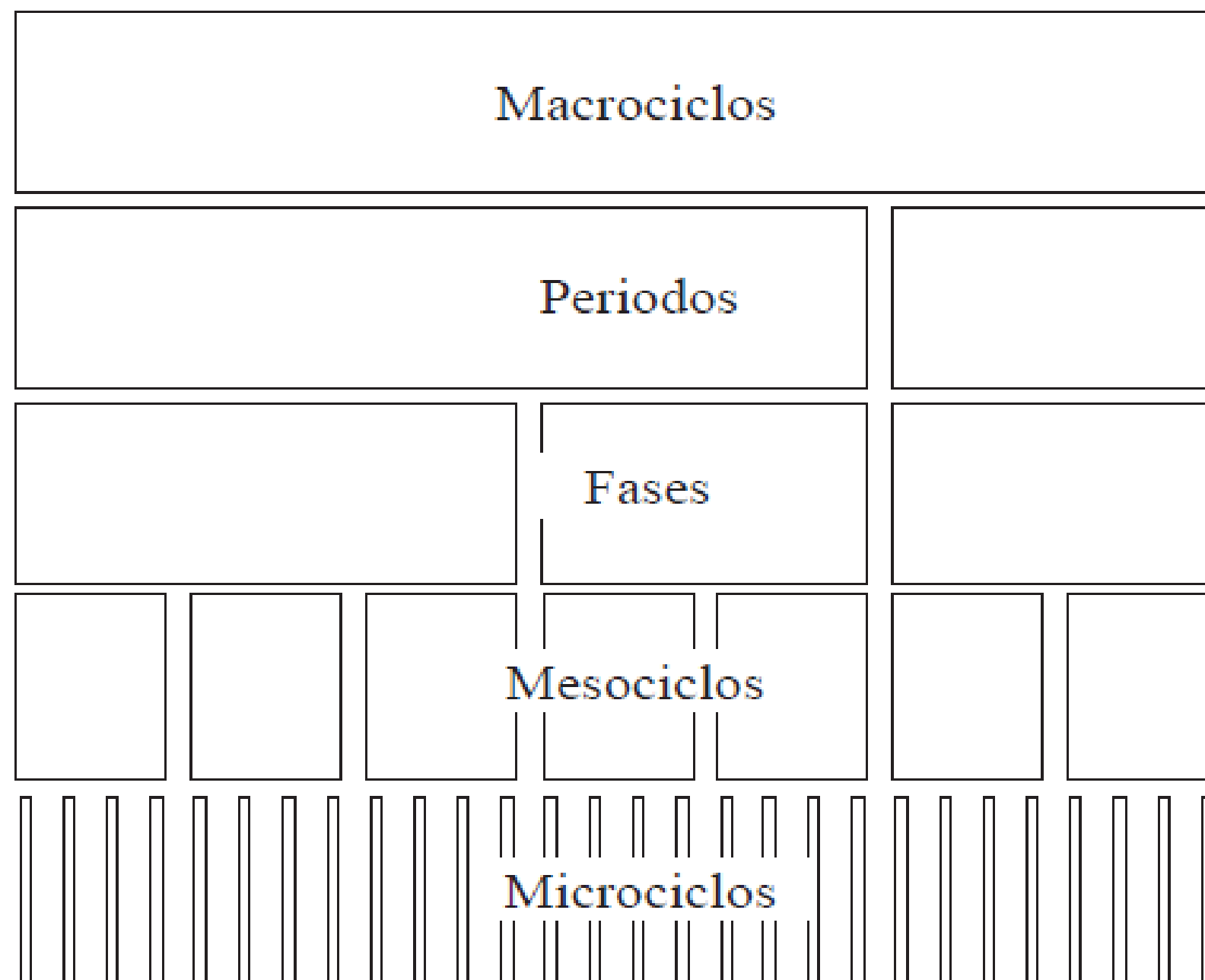


MAGNITUD DE LA CARGA

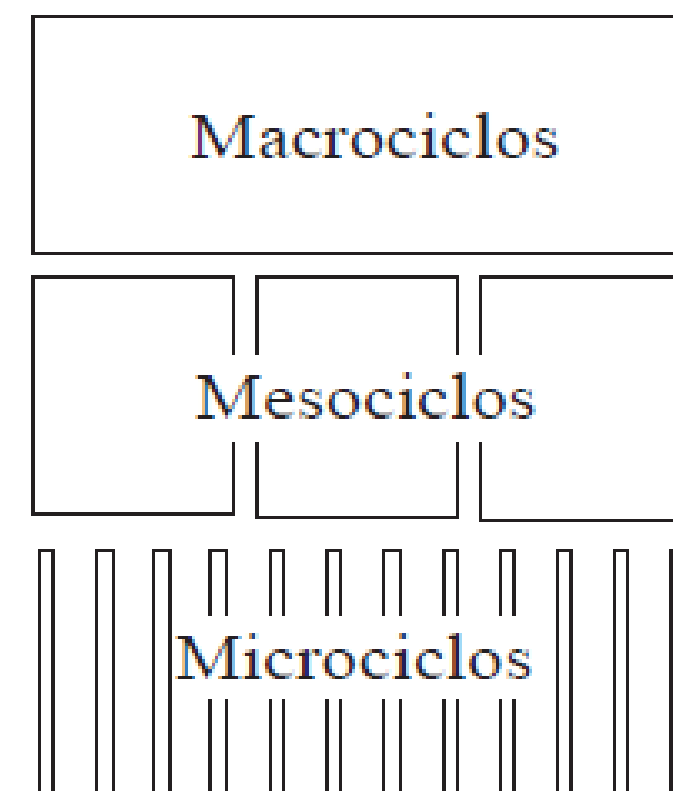
Navarro, F (COE, 2004)



Planificación clásica

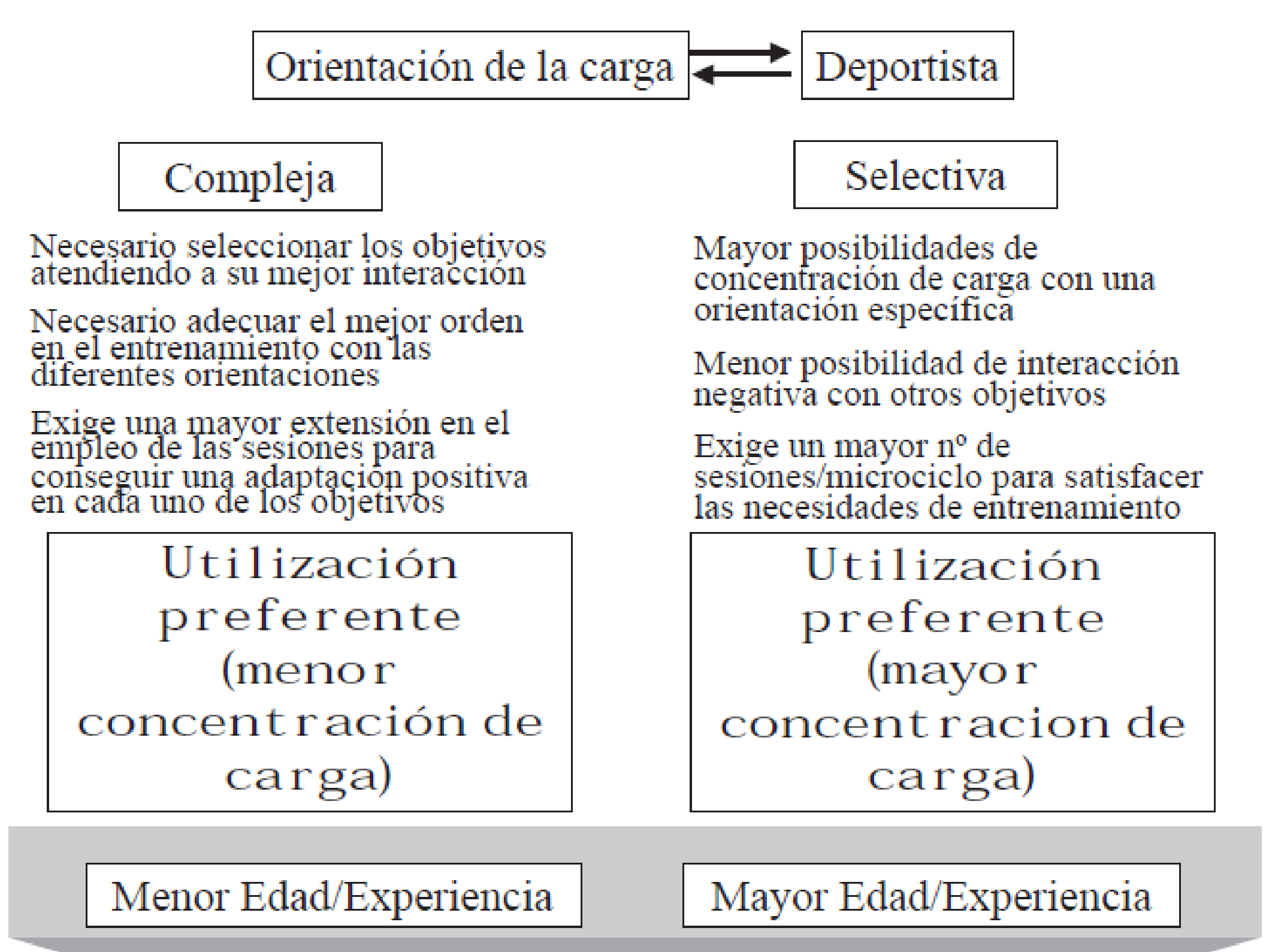


Planificación contemporánea



ESTRUCTURAS
DE LA CARGA

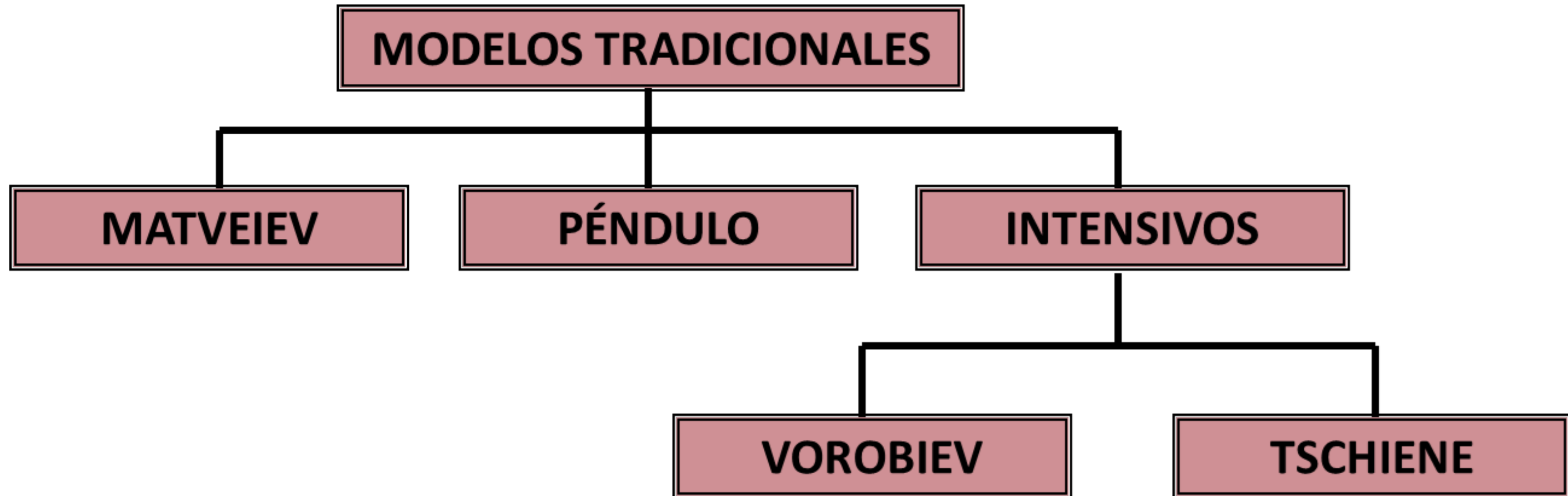
Navarro, F (COE, 2004)



ORIENTACIÓN DE LA CARGA

Navarro, F (COE, 2004)

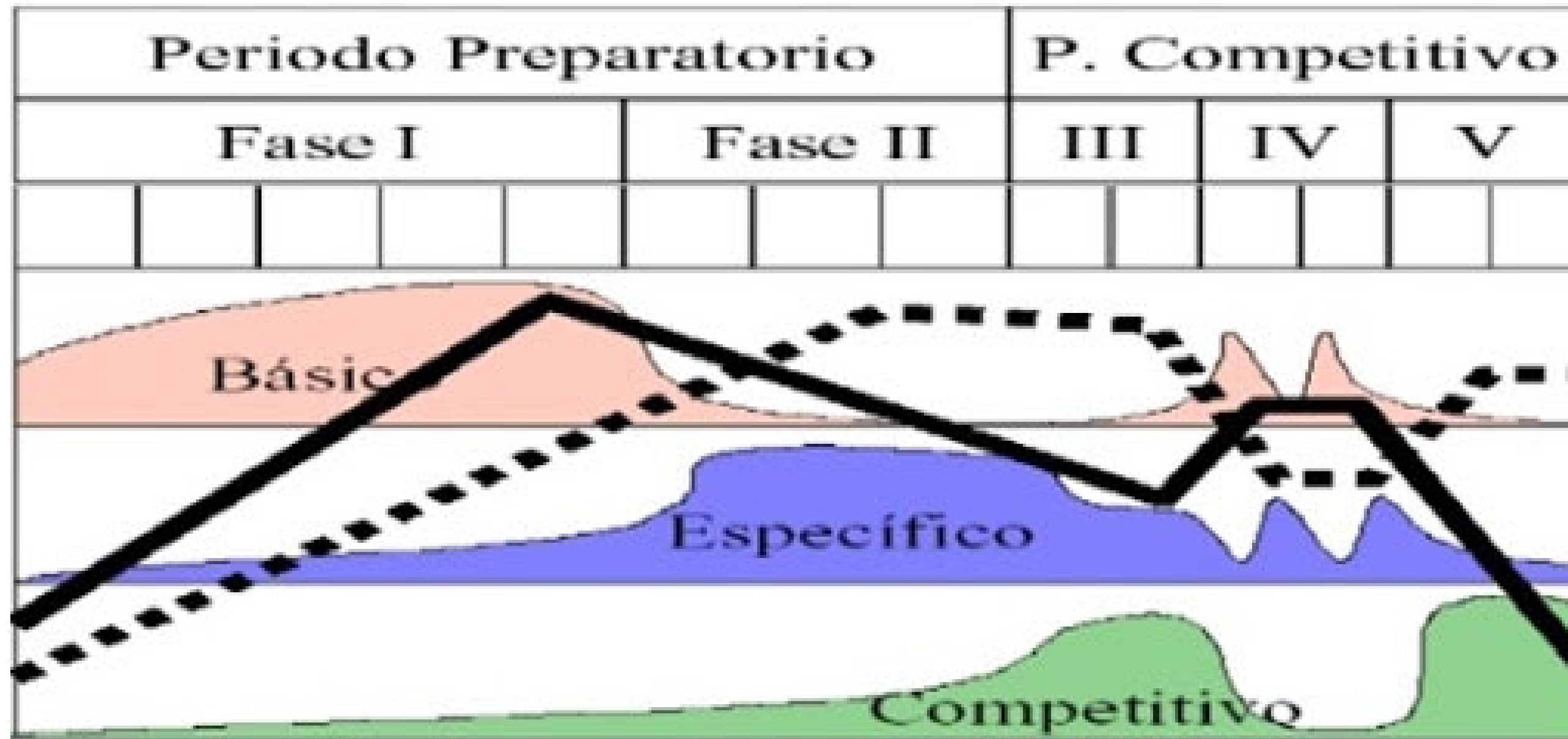
TEMA 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño.
3.1.1. La importancia del modelo de Matveiev.

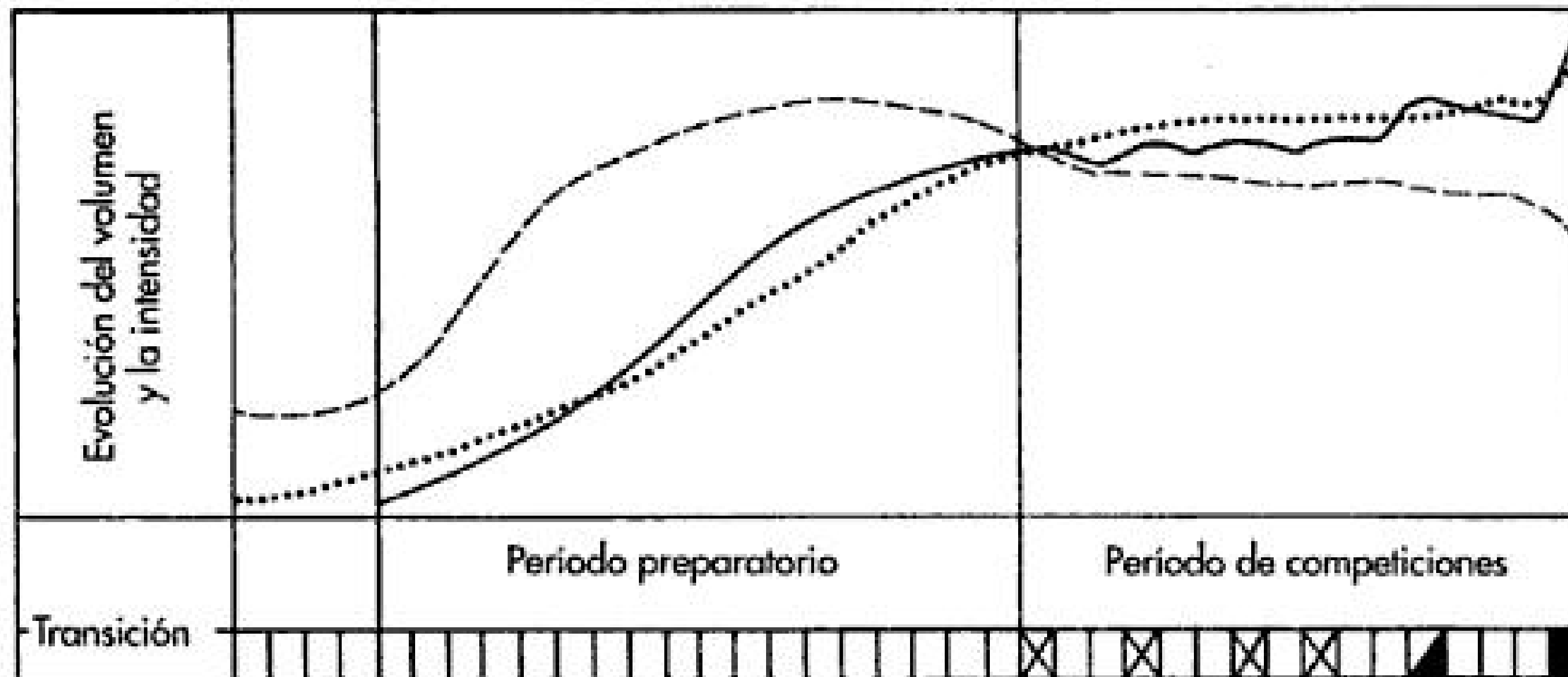


LEV
PAVLOVICH
MATVEEV



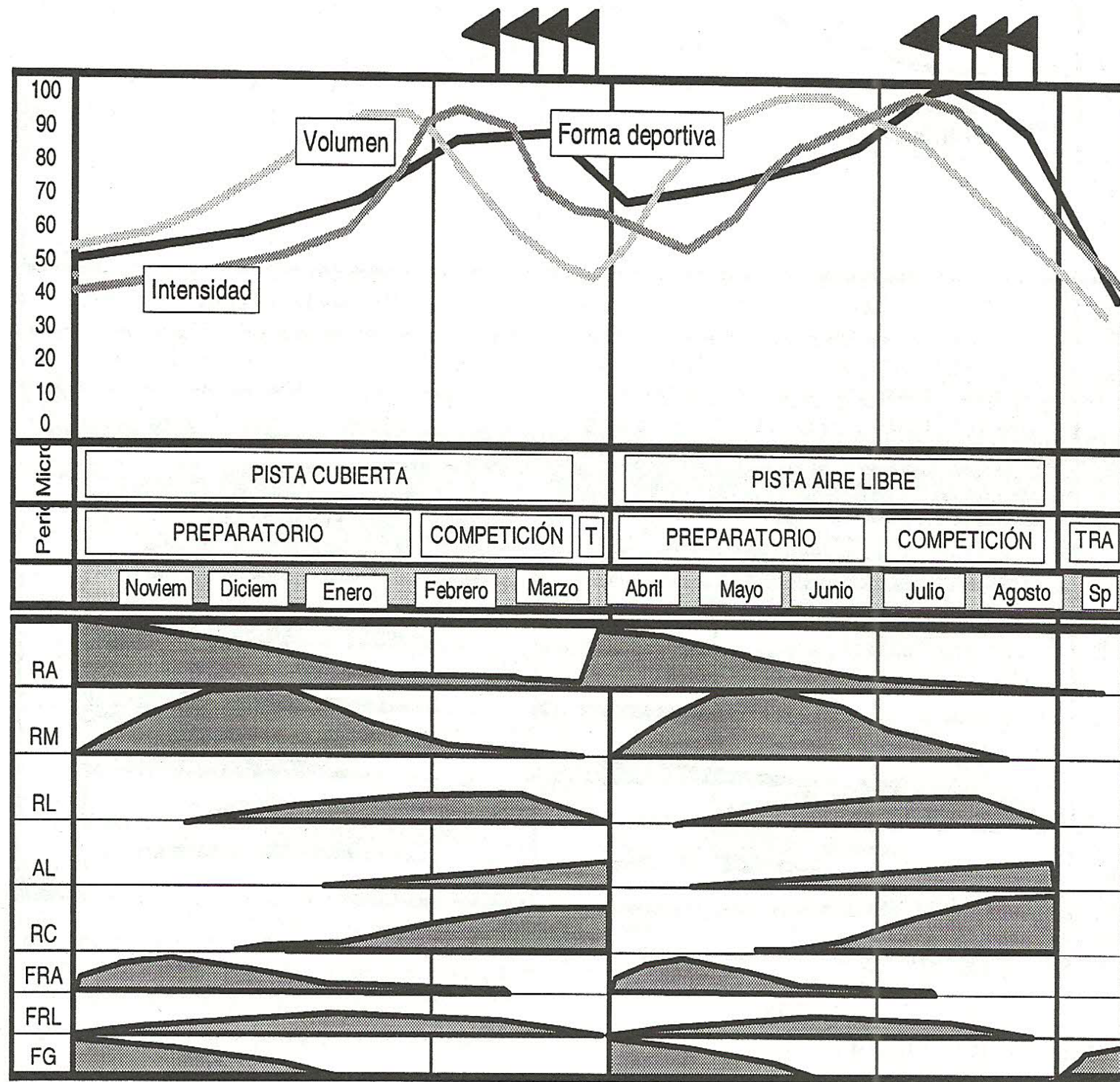
Periodización anual de tres periodos (preparatorio, competitivo y transitorio). Extrapoló los conocimientos generados sobre el S.G.A. Para la consecución o el logro de la forma deportiva.



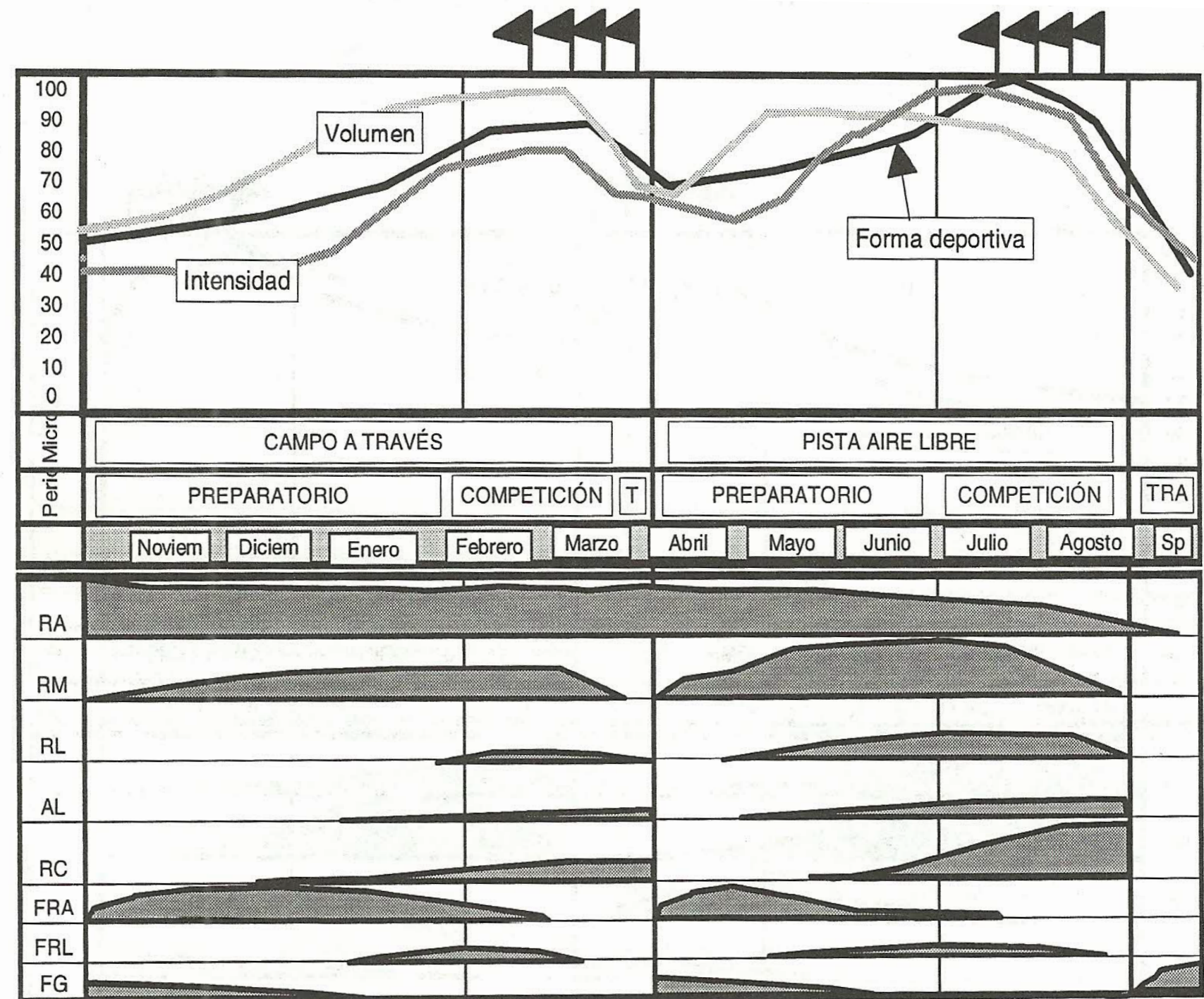


- Volumen
- Intensidad
- · · · · Curva de forma deportiva

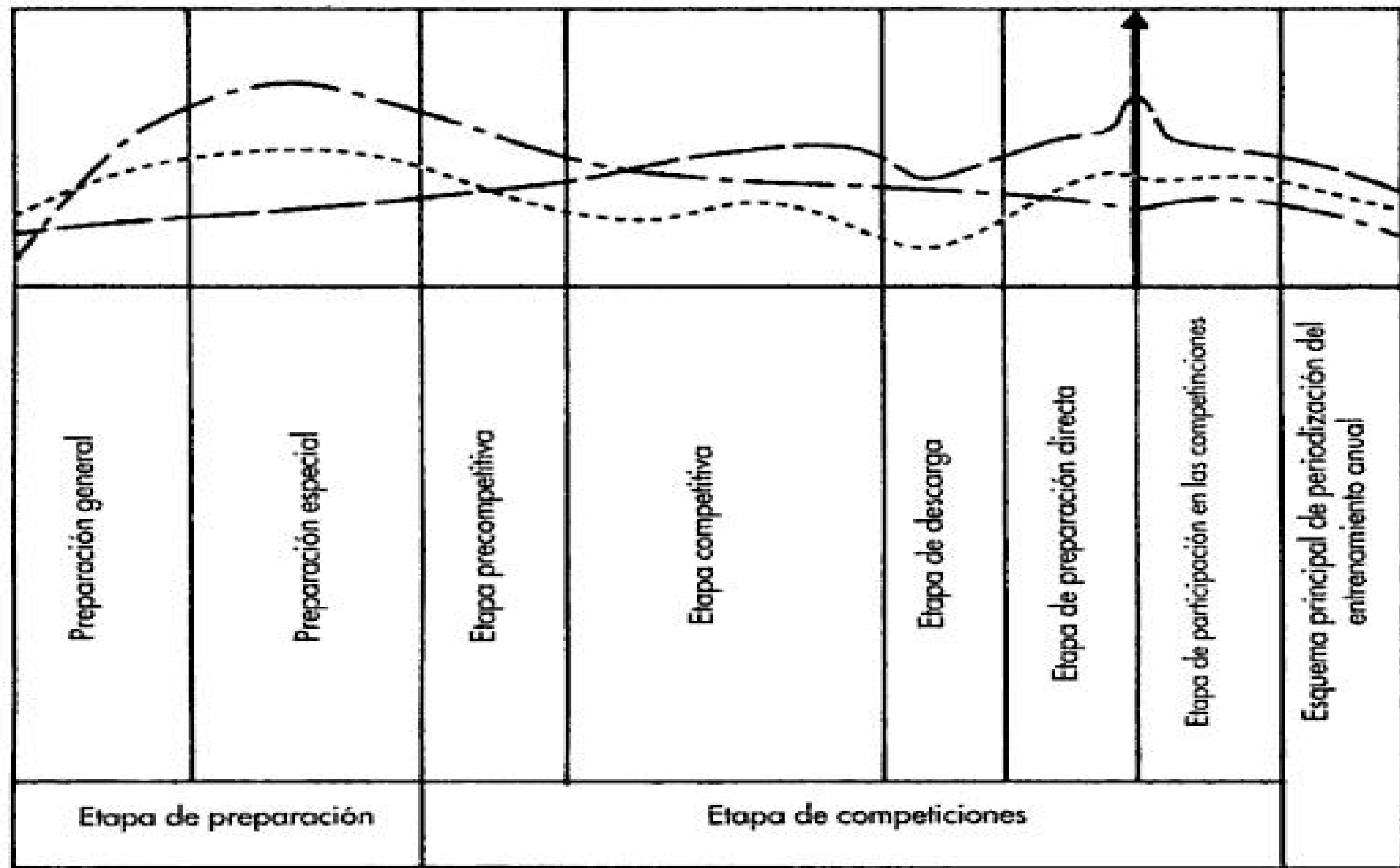
Figura 7.17. Ritmo de diferenciación entre el volumen y la intensidad en una periodización simple.



1500 METROS



5000 METROS



----- Trabajo general

- - - - - Volumen de entrenamiento

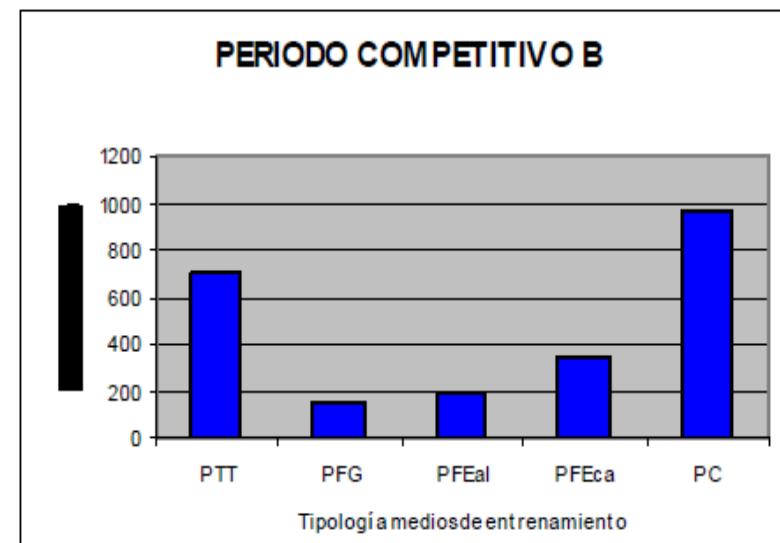
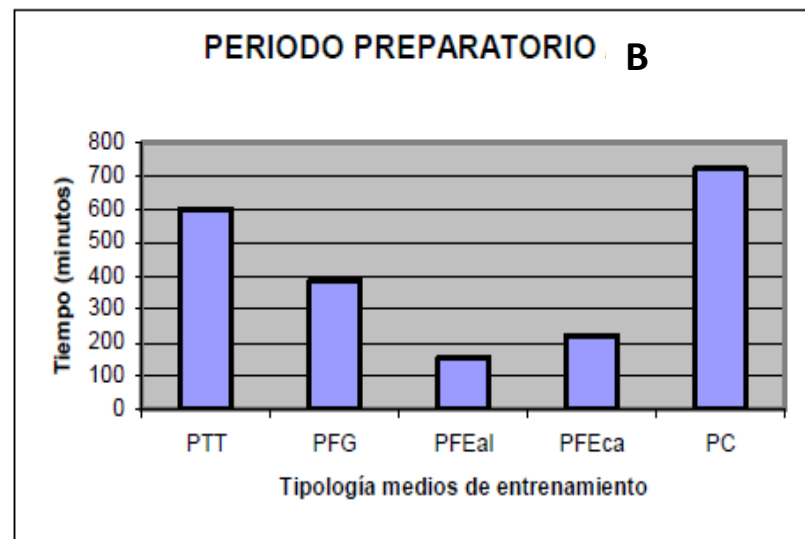
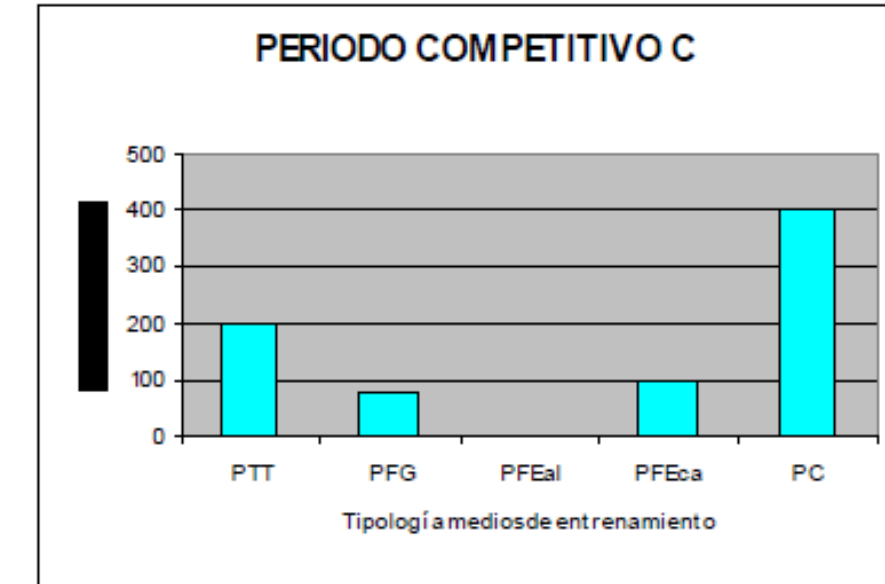
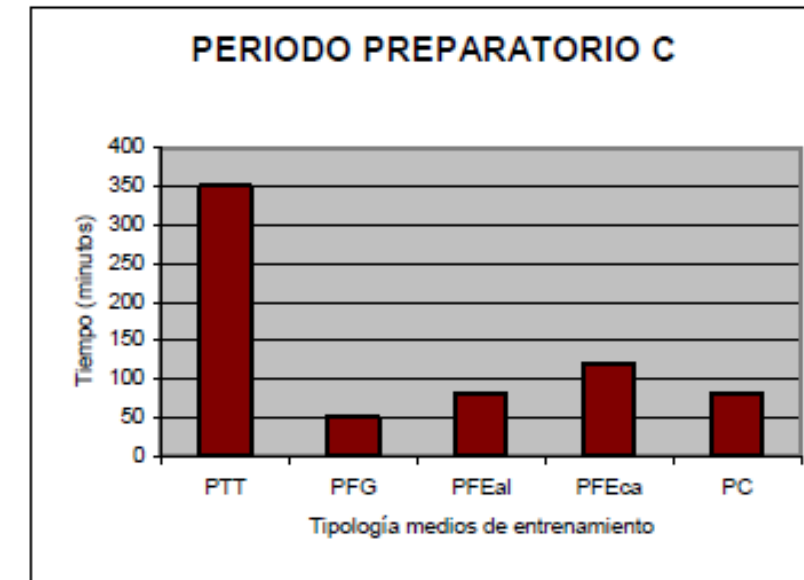
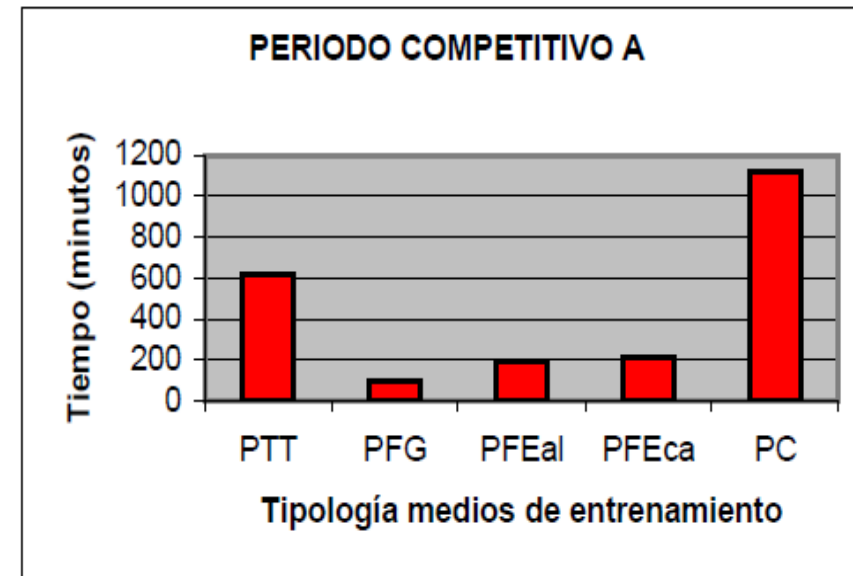
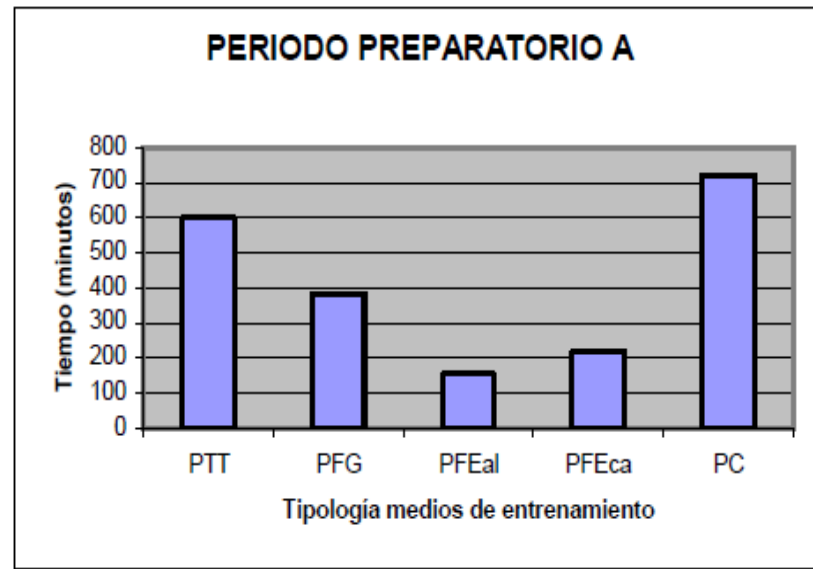
————— Intensidad de entrenamiento

PERIODIZACIÓN SIMPLE DEPORTE COLECTIVO

PERIODIZACIÓN DE
UNA TEMPORADA DE
UN EQUIPO DE FUTBOL
CADETE

CALENDARIO	PERIODOS	MESOCICLOS
JULIO	TRANSITORIO	DESCANSO TOTAL
		DESCANSO ACTIVO
AGOSTO		PRE-PREPARATORIO
	PREPARATORIO A	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO
SEPTIEMBRE		INICIO DE LA PUESTA EN FORMA
OCTUBRE	COMPETITIVO A	COMPETITIVO A-1
NOVIEMBRE		COMPETITIVO A-2
DICIEMBRE 2003		COMPETITIVO A-3
		DESCANSO ACTIVO
ENERO 2004	PREPARATORIO B	INICIO DE LA PUESTA EN FORMA
FEBRERO	COMPETITIVO B	COMPETITIVO B-1
		COMPETITIVO B-2
MARZO		COMPETITIVO B-3
	RECUPERACIÓN	DESCANSO ACTIVO
ABRIL	PREPARATORIO C	INICIO DE LA PUESTA EN FORMA
	COMPETITIVO C	COMPETITIVO C-1
MAYO		COMPETITIVO C-2
	COMPETITIVO EXTRA	COMPETITIVO EXTRA I
		COMPETITIVO EXTRA II
		COMPETITIVO EXTRA III
		COMPETITIVO EXTRA IV
JUNIO		COMPETITIVO EXTRA V

PPT: preparación técnico táctica, **PFG:** preparación física general; **PFEal** (especial) y **PFEca** (preparación física específica) con intensidades relativas superiores a la específica de competición; **PC:** partidos competición



MICROCICLO TIPO

CADETE A	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO	10	15	15	10	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
PREP. TÉCNICO-TÁCTICA	35	25	25	35			
PREP. FÍSICA GENERAL	10	10	10	10			
PREP. FÍSICA ESPECIAL	15	15	15	15			
PREP. FÍSICA ESPECÍFICA	10	15	15	10			
TIEMPO MUERTO	10	10	10	10			
TIEMPO TOTAL SESIÓN	90	90	90				



TEMA 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño.

3.1.2. Evolución del modelo. Primeros críticos. Aroseiev y los deportes de lucha.

AROSEIEV (1971)

Resolver las difíciles tareas de preparación técnico-táctica.

División de la temporada en ciclos independientes.

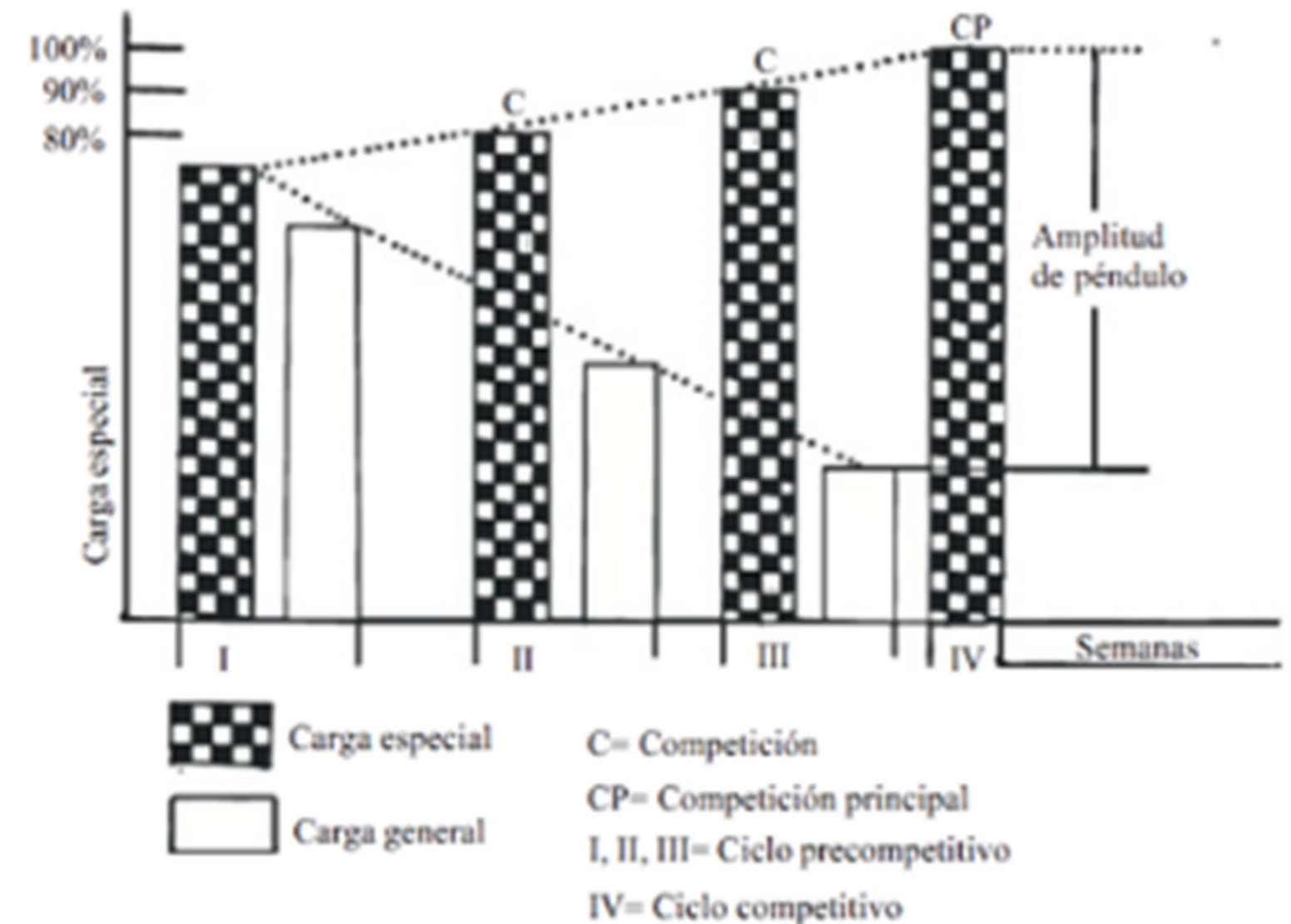
Número de competiciones entre 3-5

Empleo constante de etapas de acumulación/realización. No transición

Sólo dos tipos de micros: principales y de regulación

Número de pares consecutivos entre 3-6

EJEMPLO DE MODELO DE PÉNDULO DE 20 SEMANAS DE PREPARACIÓN PARA JUDOKAS



TEMA 3.1. La planificación tradicional. Tipos. Diseño.

3.1.3. La importancia del incremento de la frecuencia competitiva. Modelos intensivos de Vorobiev y Tschienne.

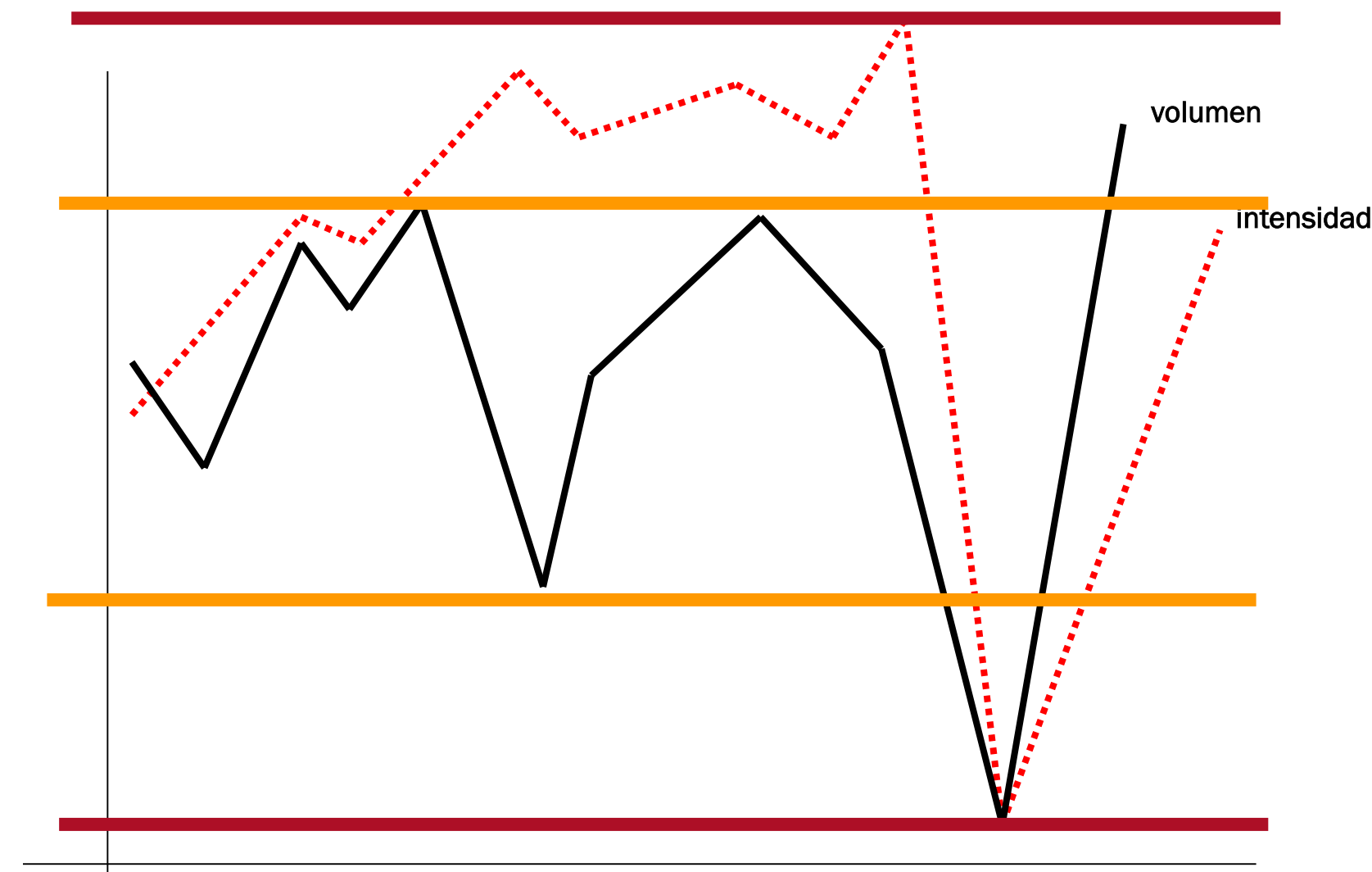
INTENSIVO DE VOROBIEV (1974)

VARIABILIDAD DE LA CARGA

- ✓ Oscilación volumen de un 35%.
- ✓ Entre un 5 y un 7% entre la media de cada mesociclo.
- ✓ En algunos micros oscilaba alrededor del 11% .
- ✓ Algunos entrenamientos entre el 45-50% respecto a la media mensual.

ESTRUCTURAR LA CARGA DE ENTRENAMIENTO TENIENDO EN CUENTA LOS RESULTADOS

- ✓ El planteamiento clásico, según él, implicaba una gran cantidad de trabajo irracional
- ✓ No contraponer volumen-intensidad en relaciones inversamente proporcionales.
- ✓ Oposición total al entrenamiento multifacético en el deporte de alto nivel.



INTENSIVO DE TSCHIENE (1988)

Notable forma ondulatoria de la carga con continuas fases breves causadas por cambios frecuentes y notables de los aspectos cuantitativos y cualitativos del entrenamiento.

Uso continuo de elevada intensidad de carga.

Utilización predominante del trabajo específico de competición.

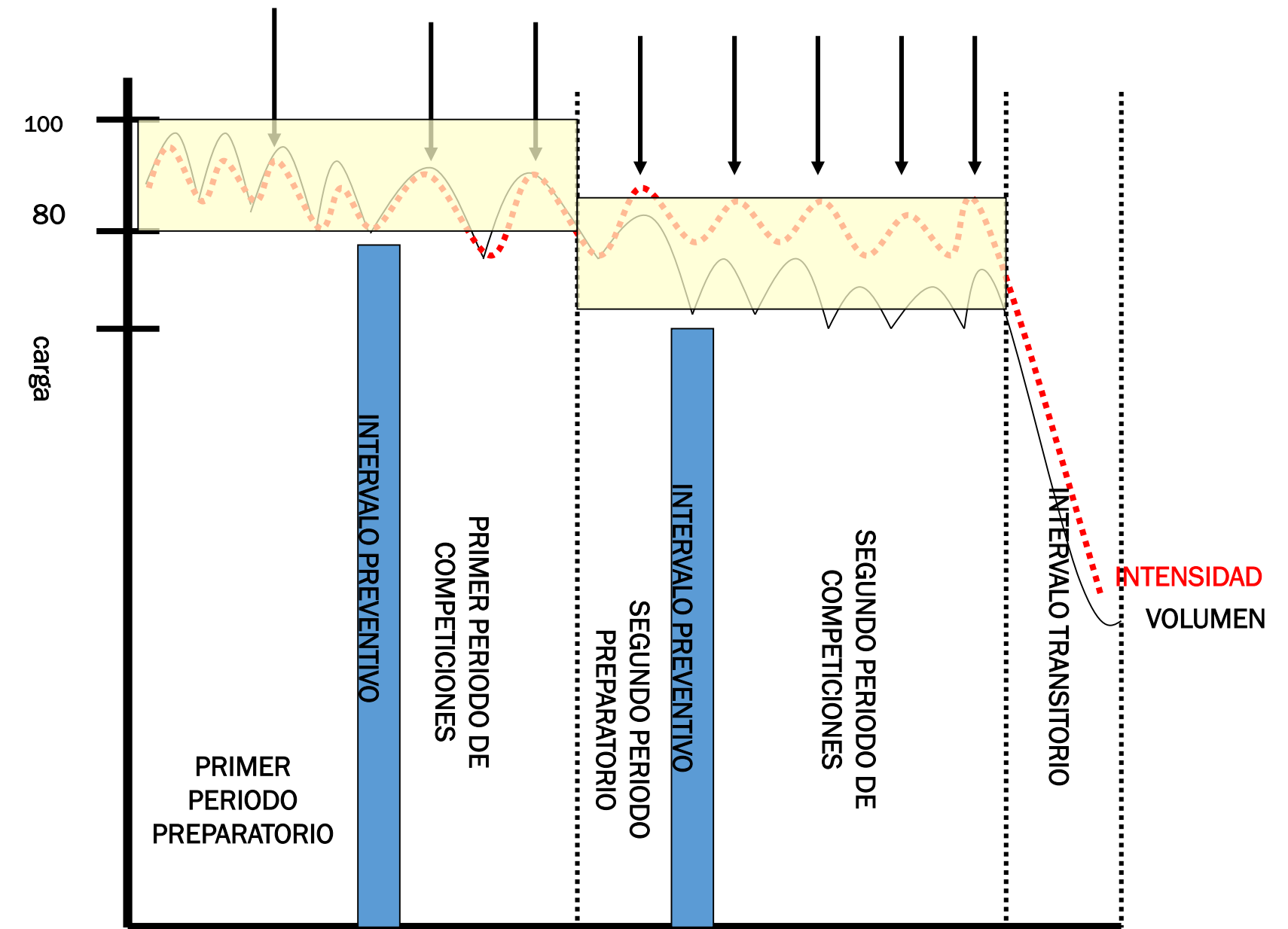
Determinación de un sistema controlado de competiciones como procedimiento de intensidad específica para el desarrollo y mantenimiento de la forma.

Introducción de intervalos profilácticos motivados por el uso elevado de entrenamiento de alta calidad.

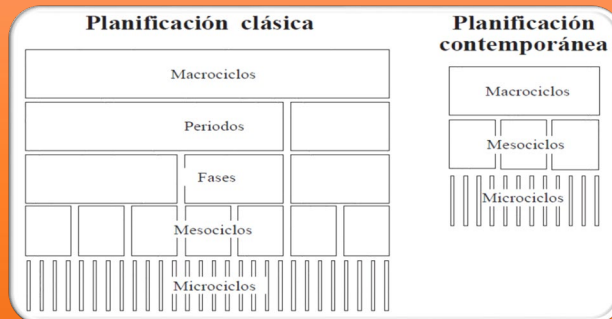
Escasa diferencia del volumen de la carga entre el periodo preparatorio y el competitivo (20%). Uso continuo de elevada intensidad de carga.

Control riguroso de las capacidades condicionales y funcionales previstas para el deportista durante la competición.

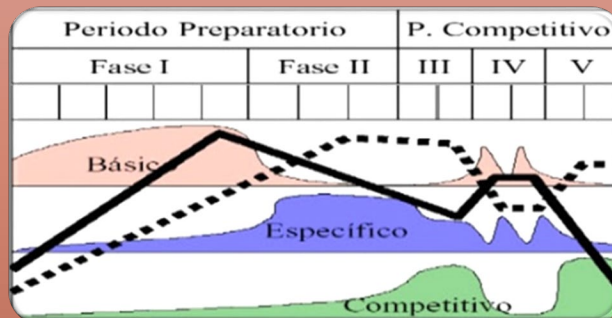
Intentar encontrar durante toda la preparación modelos de ejecución que se adapten a la propia competición.



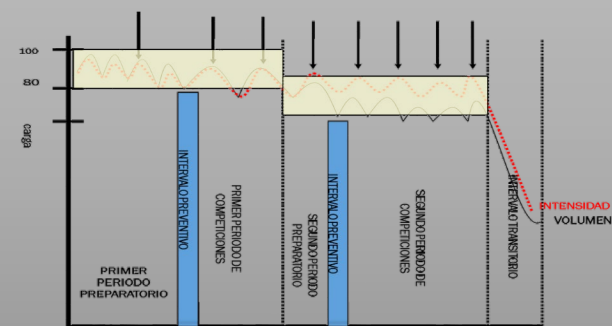
Resumen final de la unidad didáctica



Caracterización de los modelos tradicionales



Modelo aplicación de cargas de Matveev



Modelos intensivos. Hechos diferenciales



UNIVERSITAS

Miguel Hernández