

PRÁCTICA 5: INTEGRACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

Se trata de elaborar un ejemplo de integración/programación del entrenamiento de la fuerza para el siguiente caso:

- Equipo de fútbol de 2º División B en la temporada 2018-19. Únicamente hacer para las 6 primeras semanas, teniendo en cuenta que las 5 primeras son de pretemporada.

La finalidad es estructurar los contenidos del trabajo de fuerza, así como ajustar volúmenes e intensidades de dicho trabajo. Todo ello, ajustándose al modelo de periodización anual.

Pasos a seguir

1. Plantea el calendario competitivo/objetivos. Ajustando las fechas al modelo de periodización anual utilizado.
2. Identifica el número de microciclos a realizar durante esas 6 semanas, así como nombra el tipo de microciclo a desarrollar en función del modelo de periodización utilizado.
3. Especifica los contenidos (manifestaciones de la fuerza a trabajar) así como los niveles de aproximación/ contextualización de las tareas que se desarrollarán para llevar a cabo el entrenamiento de esos contenidos.
4. Ajusta el volumen de cada tipo de tarea o de cada manifestación de la fuerza en función del volumen ponderado de cada micro (ajustar en base a número de sesiones y duración de las mismas).
5. Pondera la intensidad de cada tipo de tarea o de cada manifestación de la fuerza.
6. Define la carga de fuerza del microciclo.

Segunda parte

7. Escoge uno de los microciclos del apartado anterior.
8. Desarrolla los puntos 3, 4, 5 y 6 del apartado anterior dentro de este microciclo, es decir, por sesiones.
9. Concreta el trabajo a realizar en cada sesión de ese microciclo. Ejercicios a realizar, nº de series/repeticiones, descansos, etc.

TEMPORALIZACIÓN										
MES	JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			
Fin de semana	21-22	28-29	04-05	11-12	18-19	25-26	01-02			
JORNADA	A	A	A	A	A	J1	J2	J3-J4	J5	J6
MACROCICLO										
MESOCICLO	PRE-COMP.					COMPETICIÓN				
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Micro Tipo	PREPARAT	TRANSIT	TRANSIT	TRANSIT	COMPET	COMPET				
Volumen Sesión	1:30:00	1:30:00	1:30:00	1:30:00	1:30:00	1:30:00	1:30:00	1:30:00	1:30:00	
Nº SESIONES	5	5	7	6	4	4	0	0	0	0
TRABAJO	L	1	1	1	1					
	M	1	1	2	2	1	1			
	X	1	P	1	P	1	1			
	J	1	1	2	1	1	1			
	V	1	2	1	2					
	S	P	P	P	P	1	1			
	D						P			
Volumen Micro	7:30:00	7:30:00	10:30:00	9:00:00	6:00:00	6:00:00	0:00:00	0:00:00		
Volumen Unidad	0:15:00	0:15:00	0:25:12	0:21:36	0:18:00	0:10:17	#¡DIVO!	#¡DIVO!		
FUERZA	GEN	4	3	3	3	1	2			
	DIR	2	5	5	5	0	0			
	ESP	0	0	0	0	5	3			
RESISTENCIA	GEN	X	X	X	X	X	X			
	DIR	X	X	X	X	X	X			
	ESP	X	X	X	X	X	X			
F/R/V	COMP	1	2	3	3	5	5			
¿OTROS?	FLEX	X	X	X	X	X	X			
	ABP	X	X	X	X	X	X			
	VÍDEO	X	X	X	X	X	X			
	ETC...	X	X	X	X	X	X			
TOTAL	30	30	25	25	20	35				
FUERZA	GEN	1:00:00	0:45:00	1:15:36	1:04:48	0:18:00	0:20:34			
	DIR	0:30:00	1:15:00	2:06:00	1:48:00	0:00:00	0:00:00			
	ESP	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	1:30:00	0:30:51			
RESISTENCIA	GEN									
	DIR									
	ESP									
F/R/V	COMP	0:15:00	0:30:00	1:15:36	1:04:48	1:30:00	0:51:26			
¿OTROS?	FLEX									
	ABP									
	VÍDEO									
	ETC...									
FUERZA	GEN	2	2	2	2	2	2			
	DIR	3	3	3	3	3	3			
	ESP	4	4	4	4	4	4			
RESISTENCIA	GEN	2								
	DIR	3								
	ESP	4								
F/R/V	COMP	5	5	5	5	5	5			
¿OTROS?	FLEX									
	ABP									
	VÍDEO									
	ETC...									
FUERZA	GEN	8,3	6,3	10,5	9,0	2,5	2,9			
	DIR	6,3	15,6	26,3	22,5	0,0	0,0			
	ESP	0,0	0,0	0,0	0,0	25,0	8,6			
RESISTENCIA	GEN									
	DIR									
	ESP									
F/R/V	COMP	5,2	10,4	26,3	22,5	31,3	17,9			
¿OTROS?	FLEX									
	ABP									
	VÍDEO									
	ETC...									
CARGA TOTAL MICO	19,8	32,3	63,0	54,0	58,8	29,3				

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Práctica 5.

MICROCICLO		6						
Micro Tipo		COMPET						
VOL TOTAL MICRO		6:00:00						
DIA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTOS		L	E	E	E	L	E	P
Volumen Sesión								
Volumen Unidad								
FUERZA	GEN	0:20:34	4	0	0		0	
	DIR	0	0	0	0		0	
	ESP	0:30:51	0	5	0		0	
RESISTENCIA	GEN							
	DIR							
	ESP							
F/R/V	COMP	0:51:26	0	2	5		3	
¿OTROS?	FLEX							
	ABP							
	VÍDEO							
	ETC...							
TOTAL								
FUERZA	GEN		0:20:34					
	DIR							
	ESP			0:30:51				
RESISTENCIA	GEN							
	DIR							
	ESP							
F/R/V	COMP			0:10:17	0:25:43		0:15:26	
¿OTROS?	FLEX							
	ABP							
	VÍDEO							
	ETC...							
VOL FUERZA MICRO			1:42:51					
FUERZA	GEN		2					
	DIR							
	ESP			4				
RESISTENCIA	GEN							
	DIR							
	ESP							
F/R/V	COMP			5	5		5	
¿OTROS?	FLEX							
	ABP							
	VÍDEO							
	ETC...							
TOTAL		0	2	9	5	0	5	
INT PROMEDIO DÍA			2	4,5	5		5	
INT PROMEDIO FUERZA MICRO				4,1				
FUERZA	GEN		2,9	0,0	0,0		0,0	
	DIR		0,0	0,0	0,0		0,0	
	ESP		0,0	8,6	0,0		0,0	
RESISTENCIA	GEN							
	DIR							
	ESP							
F/R/V	COMP		0,0	3,6	8,9		5,4	
¿OTROS?	FLEX							
	ABP							
	VÍDEO							
	ETC...							
CARGA TOTAL DÍA			2,9	12,1	8,9		5,4	
CARGA FUERZA MICRO				29,3				