

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO INFANTO JUVENIL

Carlos Borzi

LA PLANIFICACION ES UN PROYECTO TRAZADO PARA CONSEGUIR OBJETIVOS A CORTO-MEDIANO Ó LARGO PLAZO. DEBEN TENERSE EN CUENTA EN PRIMER LUGAR LAS EDADES EN QUE DEBE ALCANZAR SUS RENDIMIENTOS MAXIMOS, Y POR OTRA PARTE LAS ACTUALES POSIBILIDADES BIOLÓGICAS-PSICOLÓGICAS-MOTORAS Y LOS GUSTOS DE LOS DEPORTISTAS.

SE FUNDAMENTA EN LA TEORIA DEL ENTRENAMIENTO Y EN LA EXPERIENCIA PRACTICA.

TIPOS DE PLANES DE ACUERDO A LA EXTENSION

DIARIO-SEMANAL-MENSUAL-SEMESTRAL-ANUAL-PLURIANUAL.

LA **PLANIFICACION** DEBE COMPLEMENTARSE CON **EVALUACIONES** PERIODICAS Y **ANALISIS** DE LA METODOLOGIA ADOPTADA HASTA EL MOMENTO DEL CONTROL. LAS EVALUACIONES DEBEN COMPARARSE CON LOS RENDIMIENTOS DE LOS TALENTOS DEL MISMO DEPORTE EN ESAS EDADES.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO INFANTO JUVENIL

ELEVAR EL RENDIMIENTO TECNICO-TACTICO-CONDICIONAL-COORDINATIVO-PSICOLOGICO RESPETANDO LAS CARACTERISTICAS DE LA EDAD Y LOS OBJETIVOS A LOGRAR EN CADA AÑO DENTRO DEL PLAN A LARGO PLAZO.

MANERA DE ALCANZAR LOS OBJETIVOS

MEDIANTE LA PROGRAMACION, DISTRIBUCION, INTEGRACION Y RELACION ENTRE EJERCICIOS- METODOS-MESOCICLOS-MICROCICLOS- PREPARACION GENERAL Y ESPECIAL-COMPETENCIAS.

REFERENCIA: EN EL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL HAY QUE TENER SIEMPRE PRESENTE QUE SE TRABAJA PARA ELABORAR LAS BASES DEL RENDIMIENTO ESPECIFICO Y COMPETITIVO QUE RECIEN DEBEN ALCANZAR EL MAXIMO NIVEL EN LA EDAD CORRESPONDIENTE A CADA DEPORTE, POR LO GENERAL DENTRO DE LA ADULTEZ.

OBJETIVOS EN INFANCIA Y JUVENTUD:

1. ELEVAR LOS NIVELES DE TODOS LOS ASPECTOS DEL RENDIMIENTO SIN LIMITE DE TIEMPO CON PRECISOS OBJETIVOS.
2. BUSCAR LA FORMA DEPORTIVA SOLO PARA TORNEOS CORTOS O ENCUENTROS IMPORTANTES DEL AÑO, CONSIDERANDO A LA COMPETENCIA SEMANAL COMO UN EJERCICIO MÁS DE LA PREPARACIÓN.

PERIODIZACION EN LA INFANCIA: NO ES NECESARIA YA QUE LO PRINCIPAL ES LA ELEVACION DEL RENDIMIENTO DE CADA CAPACIDAD SIN SER DETERMINANTE LA FORMA DEPORTIVA.

PERIODIZACION EN LA JUVENTUD: SI BIEN YA EXISTE UNA COMPETENCIA A VECES SEMANAL DONDE SE TRATA DE LOGRAR EL TRIUNFO, LO PRINCIPAL ES EL DESARROLLO DE CADA CAPACIDAD CONDICIONAL, DE LOS FUNDAMENTOS DE LA TECNICA, CONDUCTAS TACTICAS INDIVIDUALES Y GRUPALES, Y PSICOLÓGICAS PARA LA COMPETENCIA DE ESE DEPORTE. LA ELABORACION, MANTENIMIENTO Y PERDIDA DE ESTADOS DE FORMA DEPORTIVA DEBEN RESERVARSE PARA DEPORTISTAS EN ETAPA DE ALTO RENDIMIENTO, O PARA MOMENTOS DE TORNEOS CORTOS IMPORTANTES.

COMPETENCIA

LA COMPETENCIA ES UN EJERCICIO PARA MEJORAR LA CAPACIDAD COMPETITIVA PERO NO ES EL PRINCIPAL OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO SEMANAL AUNQUE UNO LA INTEGRO A TODO PLAN SEMANAL.

OCUPA UN PAPEL MUY IMPORTANTE DENTRO DEL PLAN YA QUE REPRESENTA UNA CARGA CON MUY ALTA INTENSIDAD FISICA Y PSIQUICA. ES ADEMÁS UN EJERCICIO DE CONTROL DE RENDIMIENTO Y APETITUD.

OTROS TESTS Y PRUEBAS MÁS PRECISOS DEBEN EMPLEARSE VARIAS VECES AL AÑO PARA EVALUAR TODOS LOS ASPECTOS DEL RENDIMIENTO.

CICLICIDAD DEL ENTRENAMIENTO

ANTES DE HABLAR SOBRE LA CICLICIDAD HAY QUE TENER MUY EN CUENTA QUE LO PRINCIPAL EN LAS ETAPAS INFANTIL Y JUVENIL ES EL DESARROLLO DE TODOS LOS ASPECTOS DEL ENTRENAMIENTO Y NO LA FORMA DEPORTIVA DURANTE EXTENSOS PERIODOS DE COMPETENCIA.

PARA ELLO SE DEBEN DISTRIBUIR EN EL AÑO, SEMANA O DIA TANTO CONTENIDOS COMO CARGAS PARA SU MEJOR APROVECHAMIENTO SIN ACUMULAR ALTOS NIVELES DE FATIGA QUE ENTORPECEN LA EVOLUCION. PARA UN MEJOR MANEJO SE ORGANIZAN CICLOS DE DIFERENTE DURACION CON CLAROS OBJETIVOS.

MACROCICLO: CICLO QUE ABARCA TODO EL AÑO, O 4 A 6 MESES.

MESOCICLO: EL QUE SE EXTIENDE POR 3 A 6 SEMANAS.

MICROCICLO: EL QUE COMPRENDE DE 3 A 6 DIAS.

EN EL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL ES IMPORTANTE IR ALCANZANDO VALORES PRECISOS DE RENDIMIENTO PAUTADOS PARA CADA AÑO DE ACUERDO AL DEPORTE ELEGIDO. POR ESTE MOTIVO VAMOS A DARLE IMPORTANCIA A LA CONFECCION DE LOS MESO Y MICROCICLOS SIN CONSIDERAR LA PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO, BUSCANDO LA FORMA DEPORTIVA SOLO PARA ALGUNAS SEMANAS COMPETITIVAS.

MESOCICLOS

SE EXTIENDEN DE 3 A 6 SEMANAS.

OBJETIVOS DE LOS MESOCICLOS

1. EVITAR EL AGOTAMIENTO FISICO Y MENTAL DEL DEPORTISTA.
2. PRIORIZAR EL DESARROLLO DE UNA DETERMINADA CAPACIDAD.
3. EVITAR EL ENTRENAMIENTO DURANTE MUCHAS SEMANAS DE DETERMINADA CUALIDAD FISICA, TECNICA O TACTICA POSTERGANDO A OTRAS.
4. ELEVAR EL RENDIMIENTO MEDIANTE LA COMBINACION DE MICROCICLOS CON DIFERENTES VOLUMENES E INTENSIDADES.
5. DETERMINAR FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO DE CADA CAPACIDAD, MICROCICLOS MINIMOS PARA LOGRAR EFECTO Y MAXIMOS PARA NO PERDER ADAPTACION.

EN EL CASO DEL **ENTRENAMIENTO INFANTIL**, LA PRIORIZACION DE DIFERENTES CAPACIDADES FISICAS Y TECNICAS EN MESOCICLOS SUCESIVOS APUNTA EN GRAN PARTE AL CAMBIO DE EJERCICIOS PARA INSISTIR EN EL DESARROLLO COORDINATIVO GENERAL.

EN EL **ENTRENAMIENTO JUVENIL O ADULTO** PUEDE REPETIRSE UN MODELO DE MESOCICLO CAMBIANDO LOS VALORES DE LA CARGA PARA LOGRAR NIVELES MAYORES DE ADAPTACION EN DETERMINADAS CAPACIDADES. POR EJEMPLO ELEVANDO EL VOLUMEN EN DOS SEMANAS, DESCENDE EN LA TERCERA AUMENTANDO LA INTENSIDAD, PARA BAJAR TANTO VOLUMEN COMO INTENSIDAD EN LA CUARTA.

CLASIFICACION DE MESOCICLOS

DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL UTILIZAN DISTINTOS TIPOS DE MESOCICLOS. DEPORTISTAS INFANTILES Y JUVENILES EMPLEARAN EL N°1 CON MAYOR FRECUENCIA PARA ADAPTARSE A LAS CARGAS EN FORMA PROGRESIVA.

1. MESOCICLO DESARROLLADOR BASICO

APUNTA AL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES GENERALES Y GENERALES ORIENTADAS A UN DEPORTE.

EN EL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL ES EL TIPO DE MESOCICLO MÁS IMPORTANTE. SE COMPONE DE MICROCICLOS GRADUALES Y DE CHOQUE CON UNO DE RECUPERACION AL FINAL CUANDO SE HA ACUMULADO SUFICIENTE FATIGA EN LOS ANTERIORES.

2. MESOCICLO PRECOMPETITIVO O DE CONTROL.

INTENTA OPTIMIZAR ASPECTOS TECNICOS, TACTICOS Y FISICOS ESPECIFICOS ORIENTADOS A FUTURAS COMPETENCIAS CERCANAS. EN LA ETAPA INFANTIL DEBEN PRIORIZARSE EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA Y LA TACTICA SOBRE LA CONDICION.

3. MESOCICLO COMPETITIVO

POR SU INTERMEDIO SE BUSCA UN ALTO NIVEL EN MOMENTOS PREVIOS Y DURANTE LAS SEMANAS DE MAYOR FRECUENCIA

COMPETITIVA. LAS CARGAS PRINCIPALES SON LAS MISMAS COMPETENCIAS Y EJERCICIOS ESPECIALES. APUNTAN A OBTENER LA MEJOR FORMA DEPORTIVA. DEBE SER ESPORADICO EN INFANTILES Y ALGUNOS JUVENILES PORQUE AUN NO ESTAN ADAPTADOS A TOLERAR SEMEJANTE CARGA FISICA Y PSIQUICA.

4. MESOCICLO INTERMEDIO

SE UTILIZA COMO MOMENTO DE RECUPERACION ACTIVA DE LAS CAPACIDADES GENERALES DENTRO O DESPUES DE UN MESOCICLO COMPETITIVO. SE EMPLEAN POCOS EJERCICIOS ESPECIALES Y COMPETITIVOS.

MICROCICLOS

COMPRENDE TIEMPOS CORTOS, DE 3 A 10 DIAS.

OBJETIVO

ORGANIZAR LAS CARGAS DE CADA DIA PARA ALCANZAR OBJETIVOS DE ACUERDO A LO PROGRAMADO EN EL MESOCICLO.

LA ORGANIZACIÓN DE MICROCICLOS NOS PERMITE:

1. MANEJAR LA FATIGA PRODUCIDA EN CADA SESION, SU TIEMPO DE RECUPERACION Y LOGRAR LA SUPERCOMPENSACION.
2. ALTERNAR DIFERENTES TIPOS DE CARGA PARA EVITAR ESTADOS DE SOBREFATIGA.
3. SELECCIONAR EJERCICIOS Y METODOS PARA ENTRENAR A CADA CAPACIDAD.
4. MANTENER LA MOTIVACION A PARTIR DE LA VARIACION DE ACTIVIDADES.
5. DETERMINAR METODOS Y EJERCICIOS PARA CADA DIA DE LOS DISTINTOS MICROCICLOS DE UN MESOCICLO.

TIPOS DE MICROCICLOS

PARA EL ALTO NIVEL SE CLASIFICAN DE ACUERDO A LAS CARACTERISTICAS DE LA CARGA Y A LOS EJERCICIOS EMPLEADOS:

1. **MICROCICLO GRADUAL:** VOLUMEN CRECIENTE E INTENSIDAD MEDIA O BAJA. SON LOS MAS UTILIZADOS EN EL DEPORTE INFANTIL DONDE LA ELEVACION DE LA CARGA DEBE PASAR POR EL VOLUMEN. ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE DURANTE TODO MICROCICLO DEBEN INCLUIRSE EJERCICIOS PARA ENTRENAR A TODAS LAS CAPACIDADES, AUNQUE NO SE PROPONGA EL MISMO TIEMPO PARA CADA UNA.
2. **MICROCICLO DE CHOQUE:** SE CONOCEN LOS DE CHOQUE VOLUMINOSO CON VOLUMEN ALTO E INTENSIDAD MEDIA, Y DE CHOQUE INTENSIVO CON VOLUMEN BAJO O MEDIO E INTENSIDAD ALTA. ESTE ULTIMO PUEDE INCLUIR UNA A DOS COMPETENCIAS. INFANTILES Y JUVENILES MENORES DEBEN USAR LOS VOLUMINOSOS PARA GENERAR UNA ADAPTACION PAULATINA DE TODO EL ORGANISMO.

3. **MICROCICLO DE RECUPERACION:** SE UBICAN DESPUES DE MICROCICLOS DE CHOQUE. SON DE VOLUMEN E INTENSIDAD BAJOS.
4. **MICROCICLO DE ACERCAMIENTO A COMPETENCIAS:** VOLUMEN BAJO E INTENSIDADES MEDIAS O ALTAS, Y SESIONES DE RECUPERACION. EJERCICIOS ESPECIALES Y QUE REPRODUCEN SITUACIONES DE COMPETENCIA. SE USAN PARA ADAPTARSE A FUTURAS COMPETENCIAS. EN EL CASO DE INFANTILES Y JUVENILES CHICOS DEBEN CONTENER MUCHOS EJERCICIOS TECNICOS Y TACTICOS, SIN INCLUIR ENTRENAMIENTOS FISICOS INTENSOS.
5. **MICROCICLO COMPETITIVO:** INCLUYEN COMPETENCIAS Y DIAS DE RECUPERACION. GENERALMENTE SON LOS QUE SE USAN DURANTE TORNEOS REGIONALES, PROVINCIALES, NACIONALES O INTERNACIONALES.

SESIONES

SON UNIDADES DE ENTRENAMIENTO EN LAS QUE SE PUEDE DETERMINAR:

1. ORDEN PARA ENTRENAR A CADA CAPACIDAD.
2. GRADOS DE FATIGA QUE GENERAN.
3. TIEMPOS DE RECUPERACION DE CADA CAPACIDAD Y SESION.
4. EJERCICIOS PARA ESTIMULAR A CADA CAPACIDAD.
5. ELEMENTOS Y ESPACIOS NECESARIOS.

EN EL PLAN DIARIO DEBE TENERSE EN CUENTA:

1. **LUGAR** A UTILIZAR.
2. **ELEMENTOS** NECESARIOS.
3. **EJERCICIOS** A EMPLEAR PARA CADA CAPACIDAD.
4. **ORDEN** SECUENCIAL DE LAS CAPACIDADES.
5. **FORMA DE ORGANIZACIÓN** DE CADA PARTE DE LA SESION.
6. **METODO** CON LA DOSIFICACION CORRESPONDIENTE.
7. **TIEMPO** QUE LLEVA CADA PARTE DEL ENTRENAMIENTO.

OBJETIVOS DE LAS SESIONES

DE ACUERDO A LAS CAPACIDADES QUE INCLUYE CADA UNA PUEDEN TENER OBJETIVO SELECTIVO O DE CONJUNTO.

SESION CON OBJETIVO SELECTIVO.

INCLUYE SOLAMENTE UNA O DOS CAPACIDADES CON IGUAL ORIENTACION. EJERCEN UNA ACCION MUY FUERTE SOBRE EL ORGANISMO. NO SON RECOMENDABLES PARA EL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL INICIAL POR LA FATIGA QUE GENERAN.

SESION CON OBJETIVO DE CONJUNTO

INCLUYE VARIAS CAPACIDADES. PERO DEBE EVITARSE INCLUIR EN UNA SESION A CUALIDADES QUE GENEREN EFECTOS NEGATIVOS ENTRE ELLAS, POR EJEMPLO RESISTENCIA ANAEROBICA + VELOCIDAD, O RESISTENCIA AEROBICA ALTA + VELOCIDAD, O FUERZA RAPIDA + RESISTENCIA AEROBICA ALTA, ETC.

EN CAMBIO EFECTOS POSITIVOS PERMITEN COMBINACIONES COMO VELOCIDAD + RES.ANAER. + RES. AER., O VEL. + FZA.RAP. + RES. JUEGO, O VELOCIDAD + RES. AER.BAJA.

UNA SESION DE ESTE TIPO PERMITE REALIZAR VOLUMENES ALTOS CON MENOS FATIGA QUE LA SELECTIVA.

SON LAS MAS ADECUADAS PARA SER USADAS EN EL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL.

CADA DEPORTISTA ES CAPAZ DE SOPORTAR UN DETERMINADO VOLUMEN MAXIMO TOLERABLE EN LA SESION. POR ESTO PLATONOV LAS CLASIFICA POR SU GRADO DE INCIDENCIA EN EL EFECTO Y FATIGA EN:

1. **IMPORTANTE** (75 AL 90% DEL VOLUMEN TOLERADO ANTES QUE APAREZCA LA FATIGA EVIDENTE. GENERAN UN RAPIDO AUMENTO DEL NIVEL DE LA CAPACIDAD.
2. **NOTABLE** (60 AL 75%)EL NIVEL AUMENTA PROGRESIVAMENTE.
3. **MEDIANO** (40 A 60%) SIRVE PARA MANTENER EL NIVEL.
4. **DEBIL** (20%)ACELERA PROCESOS DE RECUPERACION.

EN EL DEPORTE INFANTIL Y JUVENIL SON SUFICIENTES SESIONES CON INCITACIONES MEDIAS Y NOTABLES. TODAVIA NO ESTAN ADAPTADOS FISICA NI PSIQUICAMENTE PARA TOLERAR SESIONES DE INCITACION IMPORTANTE.

EN CAMBIO LOS DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL NECESITAN SESIONES DE INCITACION IMPORTANTE PARA QUE EL TRABAJO SEA EFICAZ.

PLAN A LARGO PLAZO

COMO GUIA DE ORIENTACION PARA DESARROLLAR UNA PLANIFICACION DEBEMOS CONTAR CON DETERMINADAS REFERENCIAS POR EDAD ORIGINADAS EN ESTUDIOS CIENTIFICOS HACIA EL LOGRO DE DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO. ENTRE ELLAS ENCONTRAMOS EL NUMERO DE SESIONES SEMANALES, PORCENTAJES DE PREPARACION FISICA-TECNICA-TACTICA, DURACION DE CADA SESION, COMPETENCIAS IMPORTANTES POR AÑO, ETC.

PORCENTAJES DE PREPARACION FISICA (CONDICIONAL-COORDINATIVA) GENERAL Y TECNICO-TACTICA POR EDADES

EDAD	6-7	8-10	11-13	14-15	16-18	+ 19
P.FIS.	80%	60%	50%	40%	30%	30-20%
P.T-TA.	20%	40%	50%	60%	70%	70-80%

CUANDO LA PREPARACION SISTEMATICA COMIENZA RECIEN EN PLENA JUVENTUD DEBEN DESVIARSE LOS PORCENTAJES A FAVOR DE LO GENERAL, TRATANDO DE AUMENTAR EL RENDIMIENTO FISICO Y COORDINATIVO GENERAL DE BASE. (VER ADAPTACION AL FUTBOL A CONTINUACION).

PREPARACIÓN HACIA EL ALTO NIVEL DEL FUTBOLISTA

PREPARACION FISICA (CONDICIONAL-COORDINATIVA) GENERAL Y TECNICO-TACTICA POR EDADES

EN EL SIGUIENTE CUADRO VARÍAN LOS PORCENTAJES DEL CUADRO ANTERIOR PORQUE SE TIENEN EN CUENTA LOS MINUTOS SEMANALES DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR QUE SE CONSIDERAN COMO PARTE DE LA FORMACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA GENERAL HASTA LOS 14 AÑOS CUANDO INGRESAN A LAS CATEGORÍAS DE FÚTBOL JUVENIL. A PARTIR DE ESTA EDAD (NOVENA DIVISIÓN DE AFA) SE ORIENTAN LOS VALORES DE LA PREPARACIÓN HACIA EL ALTO RENDIMIENTO. SE TIENE PARTICULAR CONSIDERACIÓN A QUE, PARA ASPIRAR AL ALTO NIVEL MUNDIAL EN EDADES DE PROFESIONAL, EN LA AVANZADA JUVENTUD EL FUTBOLISTA DEBE LLEGAR A ENTRENAR ALREDEDOR DE 15 HORAS POR SEMANA.

EDAD	6-7	8-10	11-13	14-15	16-18	19
P.FIS.	50%	45%	40%	40%	40%	35%
P.T-TA.	50%	55%	60%	60%	60%	65%
HS.x SE	3 HS.	4H.30'	6 H.	8-9 H.	10-14H	14-15H
HS.PF	1:30'	2 HS.	2:30'	3HS. A 3:30'	4HS. A 5HS.	5 HS.
HS.PTT	1:30'	2:30'	3:30'	5 A 5:30'	6HS. A 9HS.	10 HS.
Nº SES.	2-3	3	4	4-5	6-7	7-8
DUR.SES	1H30'	1H30'	2 HS.	2 HS.	2-2H30	2-3 H.
LUNES			PF: 1H. PTT:30'	PF: 1H. PTT:1H.	PF: 90' PTT:1H.	PF: 90' PTT:90'
MARTES		PF: 1H. PTT:30'	PF: 45' PTT:1H.	PF: 1H. PTT:1H.	PF: 90' PTT:90'	PF: 90' PTT:90'
MIERC.						
JUEVES	PF: 45' PTT:45'	PF: 30' PTT:1H.	PF:30' PTT:1H.	PF: 1H. PTT:1H.	PF: 40' PTT:80'	PF: 1H. PTT:90'
VIERNES				PTT:1H.	PTT:70'	PTT:90'
SABADO	PF: 45' PTT:45'	PF:30' PTT:1H.	PF: 15' PTT:1H.	PF: 20' PTT:80'	PF: 20' PTT:80'	PF:20' PTT:90'
DOMINGO						

PONER DIA POR DIA

PROGRAMAS DE EJERCICIOS: RESULTA MUY PRACTICA SU CONFECCION PARA ENTRENAR A CADA CAPACIDAD EN UNA SESION. DE ESA MANERA SE APROVECHAN TODOS LOS EJERCICIOS DISPONIBLES Y NO SE TARDA TANTO TIEMPO EN LA PREPARACION DEL ENTRENAMIENTO.

A CONTINUACION SE DAN UNA SERIE DE GUIAS PARA ORGANIZAR LA PLANIFICACION.

CADA PLAN DEBE INCLUIR:

OBJETIVO/EJERCICIOS/FORMA DE ORGANIZACIÓN Y ELEMENTOS/METODO Y DOSIFICACION/PRUEBA DE CONTROL.

LOS MISMOS DEBEN APUNTAR A LOGRAR LOS EFECTOS DE ENTRENAMIENTO, FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS.

GUIA PARA LA CONFECCION DE UNA PLANIFICACION ANUAL

LA PLANIFICACION DEBE SER SENCILLA Y MOSTRAR A SIMPLE VISTA SU ORIENTACION. USAR GRAFICOS Y PLANILLAS. DEBEN TENERSE EN CUENTA CUÁLES SON LAS CAPACIDADES QUE PRESENTAN MEJORES POSIBILIDADES DE DESARROLLO EN CADA ETAPA: INFANTIL Y JUVENIL.

INFANTIL: COORDINACION - TECNICA - MOVILIDAD - RAPIDEZ - FUERZA RAPIDA - RESISTENCIA AEROBICA.

JUVENIL: TECNICA - TACTICA - FUERZA MAXIMA-RAPIDA-RESISTENCIA - RAPIDEZ - RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA, TODAS ORIENTADAS A LOS REQUERIMIENTOS DEL DEPORTE ELEGIDO.

EN EL ENTRENAMIENTO JUVENIL YA HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN A TODAS LAS FORMAS DE APARICION DE CADA CAPACIDAD FÍSICA. IMPORTANTE ES EL ORDEN DE PRIORIDADES QUE SE DA DURANTE EL AÑO A LAS DISTINTAS CAPACIDADES CON EL FIN DE APROVECHAR EL DESARROLLO DE LAS BASICAS QUE SERVIRAN DE SUSTENTO A LAS ESPECIFICAS, POR EJEMPLO LA FUERZA GENERAL ANTES QUE LA FUERZA ESPECIAL, O LA RESISTENCIA AEROBICA ANTES QUE LA VELOCIDAD RESISTENCIA. EN LA JUVENTUD EL TIEMPO EMPLEADO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES BASICAS PUEDE EXTENDERSE DESDE 2 MESES HASTA LOS 9 MESES.

LO QUE DEBE CONSIDERARSE TANTO EN LA INFANCIA COMO EN LA JUVENTUD ES QUE SEMANALMENTE DEBEN INCLUIRSE LAS DIFERENTES CAPACIDADES CONDICIONALES AUNQUE EN DIFERENTES PROPORCIONES.

CONFECCION DE UNA PLANIFICACION

DATOS A INCLUIR

1. EDAD Y NIVEL DEL GRUPO DE DEPORTISTAS.
2. CANTIDAD DE DEPORTISTAS.
3. CARACTERISTICAS DE LOS DEPORTISTAS
4. ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIAS EN LOS ULTIMOS AÑOS.
5. OBJETIVOS DEL AÑO POR CAPACIDAD.
6. COMPETENCIAS PREVISTAS.
7. CICLICIDAD ANUAL DE LA PREPARACION.
8. METODOLOGIA POR CAPACIDAD.
9. PROGRAMAS DE EJERCICIOS POR CAPACIDAD.
10. CONTROLES PROGRAMADOS.
11. LUGARES DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA.
12. VALORES DE RENDIMIENTOS MINIMOS A ALCANZAR POR OBJETIVO.
13. VOLUMENES MAXIMOS A ALCANZAR EN UNA SESION POR CAPACIDAD Y DE ACUERDO AL NIVEL.

14. PLANILLAS DE: DATOS PERSONALES - ANTECEDENTES DEPORTIVOS - HISTORIA MEDICA - PRUEBAS DE RENDIMIENTO DE TODAS LAS CAPACIDADES - CARACTERÍSTICAS ANTROPOMETRICAS, PSICOLOGICAS, SOCIOECONOMICAS, INTELECTUALES, ETC.
15. DISTRIBUCION DE LA FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO DE CADA CAPACIDAD A LO LARGO DEL CICLO ANUAL.
16. CONFECCION DE MESOCICLOS Y MICROCICLOS.

DISTRIBUCION DE LOS OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO EN EL MACROCICLO ANUAL

Ejemplo sintético:

EDAD: 11 AÑOS

FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO: 4 DIAS

CUADRO DE FRECUENCIA SEMANAL DE ENTRENAMIENTO POR CAPACIDAD (X)

	MACROCICLO										
MES OCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
DURACION	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM	4 SEM
COO	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
FZA	1x	2x	1x	2x	1x	2x	1x	2x	1x	2x	1x
RAP	1x	1x	2x	1x	2x	1x	1x	1x	2x	1x	2x
RES	2x	1x	1x	1x	1x	1x	2x	1x	1x	1x	1x
MOV	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x
TEC	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x
TAC	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x
TAC	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x
TEO	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x

MODELO DE MESOCICLO

MICROCICLO DE UN MESOCICLO - FRECUENCIA SEMANAL: 4 DIAS

EJEMPLO: MESOCICLO N° 1

DIA	LUNES	MARTES	MIER-COLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COO	x						
FZA			x				
RAP					x		
RES	x		x				
MOV	x		x		x		
TEC	x		x		x		
TAC			x		x	x	
TEO	x						

**EJEMPLO DE CADA MICROCILO
MESOCICLO N° 1**

		MICROCICLO 1	MICROCICLO 2	MICROCICLO 3	MICROCICLO 4
L U N E S	COORD.	PROGRAMA 3 20'	PROGRAMA 4 20'	PROGRAMA 5 20'	PROGRAMA 3 20'
	RESIS.	PROGRAMA 1 20'	PROGRAMA 2 20'	PROGRAMA 3 20'	PROGRAMA 1 20'
	MOVIL.	PROGRAMA 6 10'	PROGRAMA 6 10'	PROGRAMA 7 10'	PROGRAMA 7 10'
	TECNICA	PROGRAMA 4 DESTREZAS 30'	PROGRAMA 3 DESTREZAS 30'	PROGRAMA 5 DESTREZAS 30'	PROGRAMA 4 DESTREZAS 30'
	TEORIA	TEMA: 10' NUTRICION	TEMA: PUNTU ALIDAD 10'	TEMA: 10' ESTUDIOS	TEMA: 10' SEGURIDAD

EL TERMINO PROGRAMA SE REFIERE A EJERCICIOS ORGANIZADOS DE MANERA DE HACER MAS RAPIDA LA ELECCION PARA INCLUIRLOS EN UNA SESION.

EN EL CASO DEL ENTRENAMIENTO PARA JUVENILES SE DEBERIA PONER TODAS LAS FORMAS DE APARICION A ENTRENAR DE CADA CAPACIDAD CONDICIONAL: FUERZA MAXIMA-RAPIDA Y RESISTENCIA, RAPIDEZ CON DESTREZAS Y FRECUENCIA-VELOCIDAD MAXIMA- VELOCIDAD-RESISTENCIA, RESISTENCIA BAJA-MEDIA Y ALTA.

**OTRO EJEMPLO DE PLANES DIARIOS EN DIFERENTES MESOCICLOS CON
SUS MICROCILOS
NIÑOS**

	MESOCICLO A - 4-6 SEMANAS	MESOCICLO B - 4-6 SEMANAS	MESOCICLO C - 4-6 SEMANAS
<u>DIA 1</u>	RAPIDEZ 20' MOVILIDAD 10' COORD.DEP. 30' TEC.-TAC. 30'	FUERZA 20' MOVILIDAD 10' COORD.DEP. 30' TEC.-TAC. 30'	RAPIDEZ 20' MOVILIDAD 10' COORD.DEP. 30' TEC.-TAC. 30'
<u>DIA 2</u>	RESISTENCIA 20' MOVILIDAD 10' TEC.-TAC. 60'	RAPIDEZ 20' MOVILIDAD 10' TEC.-TAC. 60'	FUERZA 20' MOVILIDAD 10' TEC.-TAC. 60'
<u>DIA 3</u>	COORD.DEP. 30' TEC.-TAC. 60'	FUERZA 20' MOVILIDAD 10' TEC.-TAC. 60'	RAPIDEZ 20' MOVILIDAD 10' TEC.-TAC. 60'
<u>DIA 4</u>	FUERZA 20' MOVILIDAD 10' TEC.-TAC. 60'	RAPIDEZ 20' MOVILIDAD 20' TEC.-TAC. 60'	RAPIDEZ 10' MOVILIDAD 20' TEC.-TAC. 60'

ETAPA 1 - 1 SEMANA - TOTAL: 6 HORAS
P.F.: 2 H. (40%) - T.T.: 4 H. (60%)

ETAPA 2 - 1 SEMANA - TOTAL: 6 HORAS
P.F.: 2.30 H. (40%) - T.T.: 3.30 H. (60%)

ETAPA 3 - 1 SEMANA - TOTAL: 6 HORAS
P.F.: 2.30 H. (40%) - T.T.: 3.30 H. (60%)

JOVENES

	MESOCICLO A 4-6 SEMANAS	MESOCICLO B 4-6 SEMANAS	MESOCICLO C 4-6 SEMANAS
<u>DIA 1</u>	TECNICA 60' RESIST. 45' MOVIL. 15'	TEC-TAC.75' FZA.MUS.30' RESIST. 30' MOVIL. 15'	FZA.MUS.30' RESIST. 30' MOVIL. 15' TEC-TAC.75'
<u>DIA 2</u>	FZA.MUS.45' MOVIL. 15' TEC-TAC.60'	FZA.RAP.45' MOVIL. 15' TEC-TAC.90'	RAPIDEZ 45' MOVIL. 15' TEC-TAC.90'
<u>DIA 3</u>	RAPIDEZ 45' MOVIL. 15' TEC-TAC.60'	RAPIDEZ 45' MOVIL. 15' TEC-TAC.90'	TE-TAC.140' MOVIL. 20'
<u>DIA 4</u>	TECNICA 60' RESIST. 45' MOVIL. 15'	FZA.RAP.45' MOVIL. 15' TEC-TAC.90'	RAPIDEZ 45' MOVIL. 15' TEC-TAC.90'
<u>DIA 5</u>	FZA.MUS.45' MOVIL. 15' TEC-TAC.60'	COMPETENCIA 120'	COMPETENCIA 120'

ETAPA 1 - 1 SEMANA - TOTAL: 10 HORAS.
P.F.: 5 H.(50%) - T.T.: 5 H.(50%)

ETAPA 2 - 1 SEMANA - TOTAL: 12 HORAS
P.F.: 4 H.45' (30%) - T.T.: 7 H.15' (70%)

ETAPA 3 - 1 SEMANA - TOTAL: 12 HORAS
P.F.: 4 H. (30%) - T.T.: 8 H. (70%)

MICROCICLOS (EJEMPLOS)**DIAS DE ENTRENAMIENTO: 3****DIA DE COMPETENCIA: 1****TIEMPOS Y PROGRAMAS DE EJERCICIOS PARA CADA OBJETIVO DIARIO.**

	OBJETIVO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNES	MOVILIDAD FUERZA TECNICA	15' PROG.1 40' PROG.3 45' PROG.6 <u>100'</u>	15' PROG.3 40' PROG.3 45' PROG.6 <u>100'</u>	15' PROG.4 40' PROG.3 45' PROG.7 <u>100'</u>	15' PROG.1 30' PROG.3 45' PROG.7 <u>90'</u>
MARTES	TACTICA RESIST. MOVILIDAD	45' JUEGO 1 30' PROG.4 15' PROG.2 <u>90'</u>	55' JUEGO 2 20' PROG.5 15' PROG.4 <u>90'</u>	55' JUEGO 1 20' PROG.6 15' PROG.5 <u>90'</u>	45' JUEGO 2 15' PROG.4 30' PROG.6 <u>90'</u>
MIERC.	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
JUEVES	RAPIDEZ TECNICA TACTICA	30' PROG.1 30' PROG.5 40' PROG.1 <u>100'</u>	40' PROG.1 30' PROG.5 40' PROG.1 <u>110'</u>	40' PROG.1 20' PROG.5 50' PROG.1 <u>110'</u>	30' PROG.1 40' PROG.5 30' PROG.1 <u>100'</u>
VIERNES	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
SABADO	COMPETENCIA	90'	90'	90'	90'
DOMINGO	DESCANSO	0'	0'	0'	0'
	TIEMPO TOTAL	6 HS.	6:10'	6:15'	6 HS.

PROGRAMAS DE EJERCICIOS**CAPACIDAD: FUERZA RAPIDA GENERAL**

EJERCICIO	ELEMENTOS	FORMA ORGANIZATIVA	METODO DOSIFICACION	TIEMPO APROX.
PROGRAMA N° 1 5 EJERCICIOS	CONOS: 10 AROS: 6 BOLSAS 5KG.: 6	ESTACIONES	SERIES: 3-5 REP. : 10 PAUSAS: 1' P/SERIES: 4'	30'
PROGRAMA N° 2 5 EJERCICIOS	VALLAS: 6 MED. BALL: 6 BARRAS 20 KG.: 3	ESTACIONES	SERIES: 3-5- REP. : 10 PAUSAS: 1' P/SERIES: 4'	30'
PROGRAMA N° 3 6 EJERCICIOS	CAJAS: 6 SOGAS: 6 MANCUERNAS 3 KG.: 8	ESTACIONES	SERIES: 3-5 REP. : 10 PAUSAS: 1' P/SERIES: 4'	40'

BIBLIOGRAFIA

- **BORZI, C.:** FUTBOL INFANTIL, EDITORIAL STADIUM, BS. AS. 1999.
- **FORTEZA DE LA ROSA, A.:** TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, INSTITUTO SUPERIOR DE LA CULTURA FISICA, LA HABANA, 1986.
- **HAHN:** ENTRENAMIENTO CON NIÑOS, EDITORIAL MARTINEZ ROCA, BARCELONA, 1988.
- **HARRE, D.:** TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, EDITORIAL STADIUM, BS. AS. 1999.
- **MANNO, R.:** FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, EDITORIAL PAIDOTRIBO, BARCELONA 1991.
- **PLATONOV, V.:** EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, TEORIA Y METODOLOGIA, EDITORIAL PAIDOTRIBO, BARCELONA 1993.
- **WEINECK, J.:** OPTIMALES FUSSBALLTRAINING, BAND 43, PERIMED MEDIZINISCHE VERLAG, NURNBERG, 1988.

CARLOS BORZI - BS. AS. SETIEMBRE 2003