



-75%	-48%	-28%	-64%
S/ 39.00	S/ 98.00	S/ 299.00	S/ €

Planificación del entrenamiento. Una necesidad para triunfar en el deporte

Presidente de la Comisión Científica de AIBA para América (Cuba)

Dr.C. Pedro Luís Díaz Benítez cubaboxeo@yahoo.es

Resumen

La *Planificación del Entrenamiento* es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha relación con la dinámica de rendimiento.

Es imposible mejorar el rendimiento en cualquier especialidad si se entrena siempre lo mismo durante todo el tiempo. Si así fuera, el organismo se adaptaría al entrenamiento y el rendimiento quedaría estabilizado mientras se mantuviese el mismo régimen de entrenamiento. (Sería un entrenamiento de meseta del rendimiento). El entrenamiento como proceso, es en esencia, nada más que - un plan de entrenamiento que cambia las tareas de entrenamiento en un intervalo regular de tiempo, atendiendo a las particularidades de cada mesociclo. Numerosos estudios específicos han mostrado claramente que cuando se planifica el entrenamiento con vista a alcanzar el máximo rendimiento posible en una especialidad en un momento determinado, se intenta lograr los niveles de adaptación más elevados posibles de las diferentes direcciones. Se logra así un resultado de excelencia. En este trabajo mostramos una planificación fundamentada científicamente.

Palabras clave: Planificación. Entrenamiento. Alto rendimiento deportivo.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 121 - Junio de 2008

1 / 1



Para nadie es un secreto que para tener rendimientos altos y estables en el deporte internacional, es necesario contar con una excelente **planificación deportiva**, ajustada a la realidad competitiva internacional y respaldada por la ciencia. El proceso de entrenamiento debe ser bien organizado y planificado para asegurar el logro de los objetivos propuestos y representa un proceso científico metodológico que asiste al competidor en el logro de un resultado competitivo exitoso.

Un Plan de Entrenamiento bien organizado es el más importante documento utilizado por el entrenador para conducir de manera óptima y racional la preparación. **Un entrenador solamente es eficiente**, si posee un programa de entrenamiento bien diseñado atendiendo a las particularidades específicas de sus competidores y teniendo presente las exigencias o características de la modalidad deportiva que entrena.

Un plan de entrenamiento tiene que ser simple, objetivo, flexible, con un respaldo teórico científico acorde al nivel de la competencia fundamental para el cual fue diseñado. Es importante conocer que su contenido puede ser modificado, atendiendo a las respuestas fisiológicas del competidor ante la carga física que recibe, esta relación directa entre carga física y resultante funcional constituye un valioso mecanismo de retroalimentación que el entrenador debe utilizar para reajustar toda la actividad de entreno en función de un mejor rendimiento.

El proceso de Planificación del entrenamiento ha experimentado significativas modificaciones en los últimos años, manifestándose sobre todo en la estructura y el contenido de la unidad de entrenamiento, como eslabón básico del proceso para la aplicación de las cargas, las cuales influyen en el deportista de manera externa (Se refiere al gesto deportivo, la técnica, se valora como el competidor realiza su actividad motriz, es decir el deportista por fuera, lo que el entrenador puede observar y evaluar). También esta carga tiene una resultante interna (Indicador funcional, las diferentes transformaciones que existen en el conjunto de órganos y sistemas del competidor producto de la aplicación de la carga de entrenamiento - El deportista por Dentro -. Es precisamente esta interacción físico/funcional (Figura 1), la que obliga a los investigadores del deporte a descubrir nuevas tecnologías de entreno, que se ajusten a las necesidades de las diferentes modalidades deportivas y grupo de edades de los practicantes y que permitan revelar las posibilidades potenciales de los competidores.



Figura 1. Interacción físico-funcional de la carga de Entrenamiento

El aumento considerable de la dinámica competitiva internacional ha provocado que el nivel de preparación de los competidores en las diferentes modalidades deportivas sea cada día más exigente, pues el deportista de Alto Rendimiento, esta condicionado a tener altos logros en varias competencias importantes durante la macroestructura.

Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores y directivos de los diferentes deportes, pues los competidores para poder enfrentar las exigencias del mundo competitivo internacional, deben tener también altas exigencias de entrenamiento, como única forma de lograr una preparación deportiva acorde a los requerimientos del calendario de competición internacional.

Son muchos los modelos de planificación que existen y cada día se observa una evolución constante de los mismos con el objetivo de innovar nuevas tecnologías que propicien un mejor rendimiento de los deportistas. Por ello es prácticamente improbable la perfección de un plan de entrenamiento.

Al terminar cada competencia, en las diferentes modalidades deportivas, se requiere de un análisis de la competencia donde se dan criterios técnicos del comportamiento individual de los competidores y del equipo en general. Este proceso se observa con mayor profundidad al concluir los ciclos olímpicos, donde los dirigentes, metodólogos y entrenadores tienen que proyectar el trabajo para enfrentar la actividad competitiva en los próximos 4 años, por ello la organización teórica del proceso de entreno para el Alto Rendimiento requiere de un análisis y el seguimiento de algunas orientaciones lógicas que propician un mejor enfrentamiento metodológico a la actividad de planificación.

A continuación presentamos una tecnología integradora para la proyección del proceso de Planificación y Control en el Deporte de Alto Rendimiento.



Muchos estudios se han realizado en el mundo de la actividad deportiva, para perfeccionar el modelo de planificación tradicional propuesto por Matveev en los años 60, por ejemplo. Platonov (1988), Harre (1988), Ozolin (1989), Forteza (1990), Viru (1991). Indudablemente los estudios e investigaciones han propiciado una diversidad de conceptos que identifican el importante proceso de planificación del entrenamiento, como por ejemplo según:

- **R. Kaufman:** "La planificación es un proceso para determinar a donde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible".
- **L. Matveev:** "Por entrenamiento se entiende a la preparación física, técnica, intelectual, psíquica, y moral del atleta auxiliado de ejercicios o sea mediante la carga física".
- **Harre y Colaboradores:** "Es el proceso basado en principios científicos, especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr elevados rendimientos en un deporte o disciplina, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la planificación del mismo".
- **I. Torres:** "Se define como un proceso orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos y que tiene como premisa fundamental el desarrollo de la forma deportiva".
- **Armando Forteza:** "Es la organización de todo lo que ocurre, en la etapa de preparación del deportista, es a la vez el sistema que interrelaciona los momentos de preparación y competencia".
- **P. Muguerzia:** "Planificar es realmente proyectarse hacia el futuro, es proponerse hacer realidad una posibilidad".
- **Fisiólogos:** "Expresan que son todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional del organismo. Por ello un aumento del rendimiento".

Pudiéramos mencionar muchos otros conceptos de Planificación, pero este importante proceso pedagógico de carácter organizado y futurista, que determina a donde queremos llegar con nuestros competidores, no es más que el pensamiento del entrenador proyectando con anticipación objetivos alcanzables, para el logro de una mejor Forma Deportiva que permita el más alto desempeño competitivo.

Es justo destacar que conjuntamente con el desarrollo, histórico también han aparecido nuevos modelos o tendencias de planificación que han permitido una mejor preparación del competidor ajustado a la dinámica competitiva contemporánea. Por ejemplo: La estructura de planificación del entrenamiento propuesta por Matveev, L. Ha requerido de cambios, no estamos rechazando el contenido de los aspectos propuestos por este destacado científico sino que objetivamente su estructura ya no se ajusta al deporte de Alto Rendimiento, es por ello que muchos otros autores critican su modelo de planificación, pues no corresponde a las exigencias de la competición moderna.

Hoy día la dinámica competitiva, ha aumentado considerablemente en todos los deportes, pues el calendario competitivo internacional, es cada día más exigente y el competidor esta obligado a tener resultados en varias competencias importantes en un mismo macro ciclo. Esta realidad actual constituye un reto para los entrenadores y directivos de los diferentes deportes, pues los competidores para poder enfrentar las exigencias del mundo competitivo internacional deben tener también altas exigencias de entrenamiento, como única forma de lograr la preparación deportiva acorde a las exigencias del calendario de competición internacional.

Existen muchas tendencias objetivas en la actividad competitiva internacional, que influyen en el problema actual de la planificación. Por ejemplo:

- Evolución de los récords y los rendimientos competitivos.
- Aumento del número de competencias importantes en el año y la cercanía entre ellas.
- Necesidad de mantener una forma deportiva durante mucho tiempo.
- Aumento de magnitudes en las normativas por edades o categorías competitivas.
- Nocividad de los excesos de cargas para aumentar los rendimientos.
- Aumento de las aceleraciones y velocidades sin que se pierda la eficacia de la técnica.
- Aumento de la testología para evaluar los niveles de preparación de los competidores.

Todos estos problemas del deporte actual y otros que pudiéramos señalar nos permiten reflexionar sobre las formas tradicionales de planificación y pensar que las mismas han perdido efectividad.

Al proyectarnos sobre las perspectivas futuras de la planificación del entrenamiento deportivo, debemos analizar las diferentes formas estructurales del proceso de la preparación y competencias como base organizativa de la planificación del entrenamiento. Existen diferentes concepciones sobre este eslabón, considerado de gran importancia en la preparación deportiva, pero todos parten de la periodización del entrenamiento deportivo propuesta por el ruso Matveiev, desde los años '60.

Otros científicos del deporte han reflexionado sobre esta forma tradicional y la han criticado, intentando un rompimiento con ella pues no se ajusta a la exigente dinámica competitiva que requieren los competidores actuales. Ej. Verjoshanski (1990), Tschiene (1986, 1988), Bonderciuk con Teschiene (1985).

Como proceso lógico del desarrollo histórico también han surgido muchas críticas al modelo de Planificación Tradicional de Matveev, entre las que se destacan:

- **Bompa** (1983) argumenta que con los calendarios competitivos actuales, no existe tiempo disponible para la utilización de medios de preparación general que no corresponda a las especificidades concretas del deporte en cuestión.
- **Weineck** (1989) afirma que la Preparación General, tiene sentido para elevar el estado de preparación del atleta, que de por sí ya está elevado por los años de entrenamiento realizado. Por esta razón no se desencadenan en los atletas procesos adaptativos para una nueva capacidad de entrenamiento aumentado.
- **Gambeta** (1990) plantea que el modelo Matveiev es válido solamente para las primeras fases del entrenamiento, considerándose que al aumentar el nivel de rendimiento de los atletas, se debe aumentar también el porcentaje de los medios de preparación específica.
- **Tschiene** (1990) es uno de los autores que más ha discutido la periodización del entrenamiento deportivo, plantea que en los momentos actuales de la planificación es importante la preparación individualizada y específica. Señala también que el esquema de Matveiev es demasiado rígido.
- **Verjoshanski** (1990) plantea que la periodización del entrenamiento deportivo, cuando fue concebida, tenía como base resultados competitivos mucho más bajos y de un nivel de exigencia mucho menor que los actuales, por lo que esta forma de planificación se debe concebir para atletas de nivel medio y no con atletas élites que trabajan con exigencias mayores.

Resumiendo podemos decir que atendiendo a las condiciones actuales de la dinámica competitiva internacional en Deporte de Alto Rendimiento:

- La periodización del entrenamiento deportivo del científico Matveiev, ha pasado a ser la forma efectiva de estructuración del deporte de los competidores cadetes y menores donde los objetivos del alto rendimiento tienen un carácter de perspectiva.
- Un plan de entrenamiento es real en la medida que sea "controlado", esto significa lo siguiente:

En muchas ocasiones se lleva a los modelos de planificación aspectos teóricos, que solo reflejan tendencias orientadoras, pero no realidades del proceso.

La dosificación de las cargas de entrenamiento, constituye el aspecto cardinal de la planificación. Esta debe estar orientada a que en todo momento sea admisible su CONTROL y de esta forma recibir la información de la marcha del proceso en los indicadores, pedagógicos, médicos y psicológicos.

En los ciclos de preparación deben estar consignadas las cargas en lo referido a: Contenido, Volumen y Organización, tratando de cuantificar lo más real posible las magnitudes que el competidor entrenará, considerando en cada caso la dirección fundamental del entrenamiento.

Haciendo una reflexión de los comentarios anteriores le presentamos algunos resultados logrados por Equipo Olímpico Cubano de Boxeo con la utilización de la Planificación Numérica. También ha sido utilizada por otros deportes de combates con resultados relevantes.

Algunos resultados del boxeo olímpico cubano con la utilización del modelo numérico de planificación

- 7 medallas de Oro / Juegos en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.
- 4 medallas de Oro / Juegos en los Juegos Olímpicos Atlanta 1996.
- 4 medallas de Oro / Juegos en los Juegos Olímpicos Sydney 2000.
- 5 medallas de Oro / Juegos en los Juegos Olímpicos Atenas 2004.

Uno de los grandes secretos de un buen resultado deportivos es precisamente la elección de un modelo apropiado de planificación atendiendo a las características individuales de la población de competidores. Es innegable que todos los especialistas proyectan los objetivos del entrenamiento de forma diferente con la firme confianza de lograr el mejor resultado con sus deportistas, pero no siempre se consigue el resultado esperado, no podemos olvidar que el contrario también dispone de adelantos científicos metodológicos para realizar igualmente una preparación de excelencia. Por ello la efectividad del plan se define por el resultado final del proceso de entreno, es decir el rendimiento competitivo.

De manera general podemos afirmar que:

- Todos los modelos de entrenamientos, necesariamente responden a un fin común (El logro de una óptima forma deportiva para alcanzar un resultado competitivo de excelencia).
- La selección de uno u otro modelo depende absolutamente del entrenador que será el máximo responsable de planificar, organizar, dirigir y controlar el proceso.
- Todos los modelos son importantes y simbolizan el documento de orientación metodológica que expresa en resultado del pensamiento del entrenador.
- Un plan de entrenamiento, debe tener un respaldo científico, donde se precisen bien los objetivos a lograr, donde se siga un proceso secuencial y se evite la improvisación.
- Debe tener adecuados instrumentos de control que permitan realizar una retroalimentación del proceso a partir de las fortalezas y debilidades de detectadas.

Bibliografía

- FORTEZA, A. *La versión cubana del entrenamiento*. Entrenar para Ganar. Madrid: Editorial Pila Teleña, 1997.
- GARCÍA, M. *Test para la evaluación de habilidades visuales en deportistas*. Boletín de información y documentación UNISPORT (Andalucía) 21: 16-18, Enero 1993.
- ROMAN, S.I. *Megafuerza*. Fuerza para todos los deportes. Editorial Lyoc, 1997.
- SAGARRA, A. *Charlas entre cuerdas*. La Habana: Editorial: José Martí, 1991.
- SAGARRA, A. *El período directo a competencia en el Boxeo cubano, un método moderno en la planificación del entrenamiento deportivo*. Tesis de grado (Doctor en Ciencias Pedagógicas); Instituto Superior de Cultura Física y Deportes; 1991.
- VERJOSCHANSKY, V. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. México, D.F. Editorial Roca S.A. , 1992.
- ZATSIORSKI, V. M. *Metrología Deportiva*. Moscú: Editorial Planeta, 1989.

Anexo. Ejemplo de Planificación numérica aplicada el TAEKWONDO

Juegos Olímpicos Beijing 2008

Planificación numérica

Deporte: Taekwondo

ESTRUCTURA DEL MACROCICLO

INDICADORES	DISEÑO DE LA ESTRUCTURA NUMERICA						
MESOCICLOS	I	II	III	IV	V	PDC	VI
FECHA DE LOS MESOCICLOS	1 ENE 3 ABR	4 ABR 4 MAY	5 MAY 1 JUN	2 JUN 15 JUN	16 JUN 29 JUN	30 JUN 24 AGO	25 AGO 25 SEP
CANTIDAD DE MICROCIOS	14	6	4	2	2	8	4
VOLUMEN PROMEDIO	5 - 6	5 - 4	4 - 3	3 - 2	3 - 2	3 - 2	2 - 3
INTENSIDAD PROMEDIO	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6	5 - 6	5 - 6	2 - 3
CANTIDAD DE DIAS	98	42	28	14	14	56	28
CANTIDAD DE SESIONES	154	66	44	24	24	96	28
FECHAS DE TEST PEDAG	I Test 16/20 Enero. II Test 2 / 5 Abril. III Test 30 Mayo / 3 Junio. IV Test 30 Junio /2 Julio						
FECHAS DE P. MEDICAS	I Test 16/20 Enero. II Test 2 / 5 Abril. III Test 30 Mayo / 3 Junio. IV Test 30 Junio /2 Julio						
FECHAS DE P. PSICOLOG.	I Test 16/20 Enero. II Test 2 / 5 Abril. III Test 30 Mayo / 3 Junio. IV Test 30 Junio /2 Julio						
COMPET PREPARAT.	1	1	2	3	4	-	-
TOPES DE CONTROL	12	10	7	5	5 / SERIADOS	1	-
COMPET.	-	-	-	-	PRIMERA	-	-

FUNDAMENT.						JUEGOS OLIMPICOS	
FECHAS DE C.FUNDAMENT	-	-	-	-	SEGUNDA QUINCENA	AGOSTO / 2008	-
LUGAR DE C.FUNDAMENT	-	-	-	-	ASIA	BEIJING	-
PRONÓSTICO A LOGRAR.	-	-	-	-	PRIMER LUGAR	MEDALLA DE ORO	-

DISEÑO DEL MICROCIclo – PARA EL MPG

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESIST / RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESISTENCIA	CIRCUITO PISTA	DESCANSO
TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	
FISICO (GIM)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	FISICO (GIM)	DESCANSO	TAEKWONDO (TEC / TAC)	ENTREN CRUZADO	
SPARRING O TOPES DE CONTROL CADA 10DÍAS - TODAS LAS DIRECCIONES CON 6 Y COMBINACIONES CON 2-3						

DISEÑO DEL MICROCIclo – PARA EL MPEV

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESIST / RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESISTENCIA	CIRCUITO PISTA	DESCANSO
TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	
TAEKWONDO (TEC / TAC)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	FISICO (GIM)	DESCANSO	FISICO (GIM)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	
SPARRING O TOPES DE CONTROL CADA 7DÍAS - TODAS LAS DIRECCIONES CON 5 Y COMBINACIONES CON 3-4						

DISEÑO DEL MICROCIclo – PARA EL MPE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESIST / RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESISTENCIA	CIRCUITO PISTA	DESCANSO
TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	
TAEKWONDO (TEC / TAC)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	FISICO (GIM)	DESCANSO	TAEKWONDO (TEC / TAC)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	
SPARRING O TOPES DE CONTROL CADA 5 DÍAS - TODAS LAS DIRECCIONES CON 4 Y COMBINACIONES CON 4 -5						

DISEÑO DEL MICROCIclo – PARA EL COMPETITIVO Y PDC

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESIST / RAPIDEZ	CIRCUITO PISTA	RESISTENCIA	CIRCUITO PISTA	TAEKWONDO (Solo PDC)
TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	TKD	
TAEKWONDO (TEC / TAC)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	E. COMBINADO	DESCANSO	TAEKWONDO (TEC / TAC)	TAEKWONDO (TEC / TAC)	
SPARRING O TOPES DE CONTROL CADA 3 DIAS MAS LOS SERIADOS TODAS LAS DIRECCIONES CON 2 - 3 Y COMBINACIONES CON 5 - 6						

INDICADORES DE (VOL / INT) PARA LOS NIVELS DE CARGA

Vol / Tpo	Vol / %	CARGA	Int / %	P/ Prom.
30 – 55	40 - 50	1	30 – 41.6	- 90
55.1 – 80.1	50.1 – 60.1	2	41.7 – 53.3	91 - 119
80.2 - 105.2	60.2 – 70.2	3	53.4 – 65	120 – 140
105.3 – 130.3	70.3 – 80.3	4	65.1 – 76.7	141 -160
130.4 – 155.4	80.4 – 90.4	5	76.8 – 88.4	161 - 180
155.5 - 180	90.5 - 100	6	88.4 - 100	+ 180
7 No se recomienda				

VALORACIONES DEL TRABAJO EN LAS DIFERENTES PREPARACIONES

PREPARACIÓN	MPG	MPEV	MPE	OBT	EST
Prep Física	50 %	40 %	30 %	25 %	25 %
Prep Téc / Táct	40 %	50 %	55 %	60 %	60 %
Prep Psic	5 %	5 %	10 %	10 %	10 %
Prep Teórica	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

FUNDAMENTACION DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (INDICADOR PEDAGÓGICO)

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS		
1- Alcanzar un desarrollo óptimo de las direcciones físicas, que le permitan enfrentar con éxito las exigencias específicas del entrenamiento.		
2- Fortalecer los conocimientos sobre los elementos técnico - tácticos del taekwondo contemporáneo.		
3- Profundizar en los aspectos teóricos del taekwondo y las distintas sedes.		
4- Fomentar un profundo trabajo sobre la postura conductual hacia el entrenamiento y las exigencias de entreno. Para enfrentar con éxito la actividad competitiva internacional.		
TAREAS	MESOCICLOS	FECHAS
<p>1- Hacer cumplir con el rigor requerido todas las tareas programadas en las diferentes unidades de entrenamiento.</p> <p>2- Realizar los test pedagógicos planificados, para comprobar y retroalimentar la marcha del proceso de entrenamiento</p> <p>-</p> <p>TEST GENERALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rapidez General: 60m. · Resistencia / Rapidez General: 200m / 400m. · Resistencia Corta Duración: · Fuerza E. Máximo: Fuerza acostada/Cucillitas/Fuerza sentado. <p>TEST ESPECIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pateo de pierna en saco colgante - 10"/20"/30"y 1' (Rapidez y Resist/Rapidez) · Pateo de pierna en saco colgante - 20"/30"y 1' Con sobre peso (Resist /Fza) · Topes de Control. <p>TEST COMPLEMENTARIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Flexibilidad · Reacción · Equilibrio (vestibular) · Realizar clases teóricas, Videos especializados, Charlas, Conferencias y Orientar lecturas especializadas (Actualizar a la competidora con el acontecer del taekwondo internacional) 	<p>En todos los mesociclos</p>	<p>MPG.</p> <p>16/20 Enero</p> <p>MPEV.</p> <p>2 / 5 Abril</p> <p>MPE</p> <p>30 / 3 Junio</p> <p>COPETITIVO</p> <p>30 Junio / 2Julio</p>

FUNDAMENTACION DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (INDICADOR MEDICO)

OBJETIVOS MÉDICOS		
1- Realizar el control médico del entrenamiento y brindar una rápida información, así como las recomendaciones pertinentes a los entrenadores.		
2- Brindar atención medica especializada, para garantizar un óptimo estado de salud de los competidores.		
3- Establecer controles antidoping periódicamente.		
TAREAS	ETAPAS	FECHA
<p>1- Clínico.</p> <p>1.2- Pruebas de laboratorio.</p> <p>1.1- Laboratorio Laboratorio Desarrollo Físico.</p> <p>1.3- Laboratorio Cardiovascular.</p> <p>1.4- Laboratorio Bioquímico.</p> <p>1.4.1- Urea y lactato</p>	<p>En todos los mesociclos</p>	<p>MPG.</p> <p>16/20 Enero</p> <p>MPEV.</p>

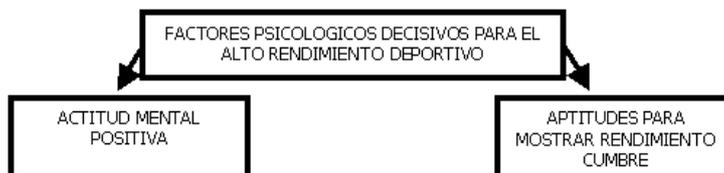
		2 / 5 Abril
		MPE
		30 / 3 Junio
		COPETITIVO
		30 Junio / 2Julio

FUNDAMENTACION DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO (INDICADOR PSICOLOGICO)

PSICOLOGA: Dra. MIRELLA DESPAIGNE SOLANO (Especialista en PNL)

OBJETIVOS PSICOLÓGICOS		
1- Establecer el perfil psicológico de la competidora clasificada a los Juegos Olímpico de Beijing 2008.		
2- Conocer como inicia la deportista el macrociclo para los Juegos Olímpicos en el Indicador Psicológico		
3- Establecer estados comparativos, a partir de la aplicación de los test en las diferentes etapas.		
4- Conocer los estados emocional de la competidora pre-competencia y pos competencia.		
5- Recomendar al entrenador sobre los resultados parciales en los diferentes controles para posibles reajustes de la preparación.		
TAREAS	MESOCICLOS	FECHAS
<p>PRUEBAS PSICOMETRICAS.</p> <p>a) Ansiedad</p> <p>b) Motivación</p> <p>c) Personalidad</p> <p>d) Temperamento</p> <p>e) Inteligencia</p> <p>PRUEBAS DE LABORATORIO</p> <p>a) Tiempo de reacción simple y compleja</p> <p>b) Reacción de Anticipación</p> <p>PRUEBAS DE TERRENO</p> <p>a) Estimación de tiempo</p> <p>b) Dinamometría</p> <p>c) Taiping Test</p> <p>d) Escalas autovalorativas</p>	<p>En todos los mesociclos</p>	<p>MPG.</p> <p>16/20 Enero</p> <p>MPEV.</p> <p>2 / 5 Abril</p> <p>MPE</p> <p>30 / 3 Junio</p> <p>COPETITIVO</p> <p>30 Junio / 2Julio</p>

PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA (PNL) APLICADA AL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO



1. Indicadores psicológicos de actitud mental positiva.

- Nivel de objetivos de rendimiento.
- Capacidad de fragmentar y jerarquizar objetivos.
- Estrategia interna de motivación.
- Capacidad para vincular los diferentes marcos temporales.
- Estrategia interna para verificar el desempeño propio.
- Nivel de compromiso personal con el rendimiento.

2. indicadores psicológicos para mostrar el rendimiento cumbre.

- Propósito elevado con resultados mensurables.
- Capacidad para formar equipos de trabajo.
- Capacidad de cambiar con los tiempos.
- Capacidad para mantener el impulso.

Los indicadores anteriormente señalados son diagnosticados a través de herramientas de alta tecnología basadas en la PNL. El proceso de preparación psicológica se llevará a cabo utilizando la PNL como tecnología de base fundamentada disciplinas como teoría y metodología del entrenamiento deportivo psicología cognitiva, Psicología deportiva, lingüística, teoría de la comunicación, hipnosis, terapia ericksoniana. El objetivo fundamental del proceso de preparación psicológica es desarrollar las bases de la actitud mental positiva para, a partir de ella desarrollar los factores que permitirán al atleta la manifestación del rendimiento cumbre.

Objetivos pedagógicos

1. Alcanzar el máximo de desarrollo posible de las capacidades motrices.
2. Dotar al competidor de un elevado nivel de conocimientos teóricos.
3. Profundizar en el desarrollo y perfeccionamiento del arsenal técnico táctico del taekwondo.
4. Aumentar la frecuencia de golpeo de pierna por asaltos en las diferentes mesociclos alcanzando el mayor nivel en el PDC.
5. Perfeccionar el trabajo en las zonas de ataque.
6. Optimizar el trabajo ofensivo y defensivo.
7. Utilizar correctamente los ejercicios de entrenamiento para evitar la monotonía.
8. Mejorar los hábitos de exigencias del competidor para entrenamientos y competencias
9. Analizar el resultado individual del competidor en cada mesociclo y finalizada cada competencia acorde a su nivel.
10. Lograr los pronósticos.
11. Garantizar una disposición óptima del competidor para comenzar el nuevo macrociclo.

Necesidades materiales

1. Garantizar los suplementos energéticos necesarios a los competidores que permita tener un balance adecuado con relación a las energías gastadas durante la aplicación de las cargas.
2. Garantizar los medios especiales necesarios para realizar una preparación de excelencia.
3. Garantizar la participación y cumplimiento del plan de competencias y topes planificados (Nacionales e Internacionales).
4. Garantizar un control medico y psicológico de excelencia donde los especialistas analicen con el colectivo técnico el informe de los indicadores medidos en las diferentes etapas.
5. Para realizar con eficiencia el entrenamiento personalizado se necesita los medios especiales idóneos, que permitan realizar un estudio técnico - competitivo de sus posibles contrarios.

Objetivos de las competencias preparatorias y/o bases de entrenamientos

- a. Fortalecer el espíritu combativo del competidor en torneos Internacionales de primer nivel, que le permita conocer y competir con sus posibles contrarios en los Juegos Olímpicos.
- b. Elevar la participación competitiva internacional, que le permita adquirir el nivel idóneo en este indicador para enfrentar con éxito los Juegos Olímpicos.
- c. Evaluar las diferentes direcciones de la preparación ajustadas a la etapa de la preparación en que se encuentra el deportista durante la competencia.
- d. Detectar las fortalezas y debilidades del competidor durante la actividad competitiva y su comportamiento ante diferentes estilos de combates, para poder realizar las acciones correctoras.
- e. Realizar un estudio estratégico de las posibilidades reales del competidor (Pre Juegos Olímpicos), a partir de su rendimiento durante la actividad competitiva en las diferentes confrontaciones internacionales.
- f. Lograr un estudio técnico - competitivo de sus posibles contrarios en los Juegos Olímpicos por el nivel del desarrollo competitivo.
- g. Realizar el modelaje competitivo en el continente asiático, con el tiempo necesario, que le permita el deportista lograr la mejor adaptación horaria y ajustarse a las costumbres y características de la zona de competencia

Cronograma de competencias preparatorias**I. GIRA DE EUROPA: (Incluir un Torneo Europeo).**

- Marzo / Abril / 2008

II. BASE DE ENTRENAMIENTO. (En Cuba, Canadá, México, EU o Republica Dominicana)

- Mayo / Junio

III. BASE DE ENTRENAMIENTO. (En ASIA – Modelaje y adaptación)

- Julio / Agosto. Luego pasar a la Villa de los Juegos Olímpicos

PLANIFICACION DE LOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO

MES: ENE		MESO: MPG MICRO: 1					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
		01	02	03	04	05	06
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	1	3	2	5	6	9	D
SESIÓN (II)	2	1	8	D	3	EC	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	1		1				
A. COMPLEM.							
MES:		MESO: MPG MICRO: 2					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	07	08	09	10	11	12	13
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	7	11	8	15	4	9	D
SESIÓN (II)	14	4	6	D	5	EC	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	1		1				
A. COMPLEM.							

MES: ENE		MESO: MPG MICRO: 3					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	14	15	16	17	18	19	20
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	13	11	14	15	10	17	D
SESIÓN (II)	20	7	2	D	9	18	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	1		2				
A. COMPLEM.							
MES: ENE		MESO: MPG MICRO: 4					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	21	22	23	24	25	26	27
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	19	21	20	23	18	9	D
SESIÓN (II)	8	10	14	D	11	EC	D
SESIÓN (III)							

A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	3		4				
A. COMPLEM.							

PLANIFICACION DE LOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO

MES: ENE / FEB		MESO: MPG MICRO: 5						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
		28	29	30	31	01	02	03
VOL / PROM	5 - 6							
INT / PROM	2 - 3							
SESIÓN (I)	13	21	20	23	22	17	D	
SESIÓN (II)	20	6	2	D	12	EC	D	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								
CIR PISTA		1		2		3		
CIR FUERZA	2		3					
A. COMPLEM.								
MES: FEB		MESO: MPG MICRO: 6						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	04	05	06	07	08	09	10	
VOL / PROM	5 - 6							
INT / PROM	2 - 3							
SESIÓN (I)	7	11	8	5	12	9	D	
SESIÓN (II)	8	13	14	D	18	EC	D	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								
CIR PISTA		1		2		3		
CIR FUERZA	4		2					
A. COMPLEM.								
MES: FEB		MESO: MPG MICRO: 7						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	11	12	13	14	15	16	17	
VOL / PROM	5 - 6							
INT / PROM	2 - 3							
SESIÓN (I)	19	21	20	23	24	17	D	
SESIÓN (II)	20	15	2	D	16	EC	D	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								
CIR PISTA		1		2		3		
CIR FUERZA	3		4					
A. COMPLEM.								
MES: FEB		MESO: MPG MICRO: 8						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	18	19	20	21	22	23	24	
VOL / PROM	5 - 6							
INT / PROM	2 - 3							
SESIÓN (I)	13	11	8	5	12	9	D	
SESIÓN (II)	8	19	14	D	21	EC	D	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								

CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	2		3				
A. COMPLEM.							

PLANIFICACION DE LOS MICROCIOS DE ENTRENAMIENTO

MES: FEB / MAR		MESO: MPG MICRO: 9					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	25	26	27	28	29	01	02
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	1	3	2	5	4	9	D
SESIÓN (II)	20	22	2	D	23	EC	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	2		3				
A. COMPLEM.							
MES: MAR		MESO: MPG MICRO: 10					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	03	04	05	06	07	08	09
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	7	11	8	15	18	17	D
SESIÓN (II)	8	24	14	D	13	18	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	4		2				
A. COMPLEM.							

MES: MAR		MESO: MPG MICRO: 11					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	10	11	12	13	14	15	16
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	19	21	20	23	24	17	D
SESIÓN (II)	20	15	2	D	16	EC	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	3		4				
A. COMPLEM.							
MES: MAR		MESO: MPG MICRO: 12					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	17	18	19	20	21	22	23
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	13	11	14	15	18	16	D
SESIÓN (II)	8	18	14	D	17	EC	D
SESIÓN (III)							

A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	2		3				
A. COMPLEM.							

PLANIFICACION DE LOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO

MES: MAR		MESO: MPG MICRO: 13					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	24	25	26	27	28	29	30
VOL / PROM	5 - 6						
INT / PROM	2 - 3						
SESIÓN (I)	13	11	8	5	12	9	D
SESIÓN (II)	2	19	8	D	18	EC	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		3	
CIR FUERZA	4		3				
A. COMPLEM.							
MES: MAR / ABR		MESO: MPG / MPEV MICRO: 14					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	31	01	02	03	04	05	06
VOL / PROM	5 - 6			5 - 4			
INT / PROM	2 - 3			3 - 4			
SESIÓN (I)	19	21	20	23	30	27	D
SESIÓN (II)	14	24	20	D	25	30	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		1		2		4	
CIR FUERZA	2		3		4		
A. COMPLEM.							

MES: ABR		MESO: MPEV MICRO: 15					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	07	08	09	10	11	12	13
VOL / PROM	5 - 4						
INT / PROM	3 - 4						
SESIÓN (I)	25	29	26	33	34	35	D
SESIÓN (II)	27	28	26	25	32	30	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		5		6		4	
CIR FUERZA			3		4		
A. COMPLEM.							
MES: ABR		MESO: MPEV MICRO: 16					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	14	15	16	17	18	19	20
VOL / PROM	5 - 4						
INT / PROM	3 - 4						
SESIÓN (I)	32	39	38	41	42	45	D
SESIÓN (II)	29	31	26	33	32	30	D
SESIÓN (III)							

A. TEC / TAC							
CIR PISTA		5		6		4	
CIR FUERZA			2		3		
A. COMPLEM.							

PLANIFICACION DE LOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO

MES: ABR		MESO: MPEV MICRO: 17					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	21	22	23	24	25	26	27
VOL / PROM	5 - 4						
INT / PROM	3 - 4						
SESIÓN (I)	43	47	44	41	48	45	D
SESIÓN (II)	34	35	26	36	32	30	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		5		6		4	
CIR FUERZA			4		2		
A. COMPLEM.							
MES: ABR / MAY		MESO: MPEV MICRO: 18					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	28	29	30	01	02	03	04
VOL / PROM	5 - 4						
INT / PROM	3 - 4						
SESIÓN (I)	37	39	38	41	46	45	D
SESIÓN (II)	31	33	26	36	32	30	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		5		6		4	
CIR FUERZA			3		4		
A. COMPLEM.							

MES: MAY		MESO: MPE MICRO: 19					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	05	06	07	08	09	10	11
VOL / PROM	4 - 3						
INT / PROM	4 - 5						
SESIÓN (I)	49	51	50	53	54	57	D
SESIÓN (II)	37	39	38	40	42	41	D
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		7		8		9	
CIR FUERZA			2				
A. COMPLEM.							
MES: MAY		MESO: MPE MICRO: 20					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	12	13	14	15	16	17	18
VOL / PROM	4 - 3						
INT / PROM	4 - 5						
SESIÓN (I)	55	59	56	63	60	57	D
SESIÓN (II)	43	45	44	42	46	47	D
SESIÓN (III)							

A. TEC / TAC							
CIR PISTA		7		8		9	
CIR FUERZA			3				
A. COMPLEM.							

PLANIFICACION DE LOS MICROCILOS DE ENTRENAMIENTO

MES: MAY		MESO: MPE MICRO: 21						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	19	20	21	22	23	24	25	
VOL / PROM	4 - 3							
INT / PROM	4 - 5							
SESIÓN (I)	61	69	62	63	66	65	D	
SESIÓN (II)	42	37	38	39	40	42	D	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								
CIR PISTA		7		8		9		
CIR FUERZA			4					
A. COMPLEM.								
MES: MAY / JUN		MESO: MPE MICRO: 22						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	26	27	28	29	30	31	01	
VOL / PROM	4 - 3							
INT / PROM	4 - 5							
SESIÓN (I)	67	69	68	71	70	72	D	
SESIÓN (II)	41	43	44	42	47	48	D	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								
CIR PISTA		7		8		9		
CIR FUERZA			2					
A. COMPLEM.								
MES: JUN		MESO: MOFD MICRO: 23						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	02	03	04	05	06	07	08	
VOL / PROM	3 - 2							
INT / PROM	5 - 6							
SESIÓN (I)	73	74	75	77	76	78	D	
SESIÓN (II)	49	50	54	51	52	56	53	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								
CIR PISTA		10		11		12		
CIR FUERZA								
A. COMPLEM.								
MES: JUN		MESO: MOFD MICRO: 24						
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM	
	09	10	11	12	13	14	15	
VOL / PROM	3 - 2							
INT / PROM	5 - 6							
SESIÓN (I)	79	83	80	82	84	81	D	
SESIÓN (II)	55	60	56	57	60	58	59	
SESIÓN (III)								
A. TEC / TAC								

CIR PISTA		10		11		12	
CIR FUERZA							
A. COMPLEM.							

PLANIFICACION DE LOS MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO

MES: JUN		MESO: MEFD MICRO: 25					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	16	17	18	19	20	21	22
VOL / PROM	3 - 2						
INT / PROM	5 - 6						
SESIÓN (I)	85	86	87	88	89	90	D
SESIÓN (II)	66	61	62	66	63	64	70
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		10		11		12	
CIR FUERZA							
A. COMPLEM.							
MES: JUN		MESO: MEFD MICRO: 26					
FECHA DEL MICRO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
	23	24	25	26	27	28	29
VOL / PROM							
INT / PROM							
SESIÓN (I)	91	92	93	94	95	96	D
SESIÓN (II)	65	67	72	68	69	72	71
SESIÓN (III)							
A. TEC / TAC							
CIR PISTA		10		11		12	
CIR FUERZA							
A. COMPLEM.							
Del 30 de Junio al 24 de Agosto se realiza un P.D.C.							

ACENTOS DE LA DIRECCIÓN FÍSICA (CIRCUITOS DE PISTA – MPG)

CIRCUITO # 1			CIRCUITO # 2			CIRCUITO # 3		
1	CARRERA	6X3X60 m	1	CARRERA	6 X 100 m	1	CARRERA	2000 m
2	TROTE (E.V.E.)	400 m	2	TROTE (E.V.E.)	400 m	2	TROTE (E.V.E.)	400 m
3	PALNCHAS	6 x 10 REP	3	CARRERA	6X200 m	3	SALTOS	30"
4	CARRERA	6X10/60m	4	APA VEST	30"	4	CARRERA	500 m
5	TROTE (E.V.E.)	400 m	5	CARRERA	6X200 m	5	TROTE (E.V.E.)	400 m
6	ABDOMEN	6 x 10 REP	6	TROTE (E.V.E.)	400 m	6	SALTOS	30"
7	CARRERA	6X2X 60 m	7	CARRERA	6 X 100 m	7	CARRERA	500 m
8	TROTE (E.V.E.)	400 m	8	APA VEST	30"	8	TROTE (E.V.E.)	400 m
9	SALTOS	6 X 10 REP	9	PLANCHAS	6 X 15 REP	9	SALTOS	30"
10	TROTE (E.V.E.)	400 m	10	ABDOMEN	6 x 15 REP	10	CARRERA	2000 m
11	EJE GENERALES	5 min	11	CUCLILLAS	6 X 15 REP	11	EJE GENERALES	5 min
12	EJE RESP	3 min	12	EJE GENERALES	3 min	12	EJE RESP	3 min
INT – 2010 m EXT – 1200 m TOTAL – 3210 m			INT – 3600 m EXT – 800 m TOTAL – 4400 m			INT – 5000 m EXT – 1200 m TOTAL – 6200 m		

+ 60 PLA / 60 ABD / 60 SAL

+ 60" A.VEST/90 PLA/90 ABD/90 CUC

+ 90" SALTOS

ACENTOS DE LA DIRECCIÓN FÍSICA (CIRCUITOS DE PISTA – MPEV)

CIRCUITO # 4			CIRCUITO # 5			CIRCUITO # 6		
1	CARRERA	5X3X40 m	1	CARRERA	5 X 100 m	1	CARRERA	600 m
2	TROTE (E.V.E.)	300 m	2	TROTE (E.V.E.)	300 m	2	TROTE (E.V.E.)	1500 m
3	REACCION	30"	3	APA VEST	30"	3	SOMBRA	2 min
4	CARRERA	5X4X30 m	4	REACCION	30"	4	CARRERA	800 m
5	TROTE (E.V.E.)	300 m	5	CARRERA	5 X 200 m	5	TROTE (E.V.E.)	300 m
6	REACCION	30"	6	TROTE (E.V.E.)	300 m	6	SOMBRA	2 min
7	CARRERA	5X5X20 m	7	APA VEST	30"	7	CARRERA	1500 m
8	TROTE (E.V.E.)	300 m	8	REACCION	30"	8	TROTE (E.V.E.)	300 m
9	REACCION	30"	9	CARRERA	5 X 100 m	9	SOMBRA	2 min
10	APA VEST	30"	10	TROTE (E.V.E.)	300 m	10	APA VEST	30"
11	EJE GENERALES	3 min	11	APA VEST	30"	11	REACCION	30"
12	EJE RESP	2 min	12	EJE GENERALES	3 min	12	EJE RESP	3 min
INT – 1700 m EXT – 900 m TOTAL – 2600 m + 90" REAC/5min EG /2min ER/ 30" V			INT – 2000 m EXT – 900 m TOTAL – 2900 m + 90" A. VEST/ 60" REACC/ 3min EG			INT – 3800 m EXT – 900 m TOTAL – 4700 m + 6 min S/ 30" VEST/30" R/3min ER		

ACENTOS DE LA DIRECCIÓN FÍSICA (CIRCUITOS DE PISTA – MPE)

CIRCUITO # 7			CIRCUITO # 8			CIRCUITO # 9		
1	CARRERA	4X4X50 m	1	CARRERA	4 X100 m	1	CARRERA	1000 m
2	TROTE (E.V.E.)	200 m	2	TROTE (E.V.E.)	200 m	2	TROTE (E.V.E.)	200 m
3	SOMB (INT/MAX)	30"	3	SOMB (INT/MAX)	1 min	3	SOMB (INT/MAX)	2 min
4	CARRERA	4X3X40 m	4	REACCION	30"	4	CARRERA	1000 m
5	TROTE (E.V.E.)	200 m	5	CARRERA	4 X300 m	5	TROTE (E.V.E.)	200 m
6	SOMB (INT/MAX)	30"	6	TROTE (E.V.E.)	200 m	6	SOMB (INT/MAX)	2 min
7	CARRERA	4X3X30 m	7	SOMB (INT/MAX)	1 min	7	CARRERA	1000 m
8	TROTE (E.V.E.)	200 m	8	REACCION	30"	8	TROTE (E.V.E.)	200 m
9	SOMB (INT/MAX)	30"	9	CARRERA	4 X100 m	9	SOMB (INT/MAX)	2 min
10	PLA / ABD (ALT)	4X10 SEG	10	TROTE (E.V.E.)	200 m	10	APA VEST	30"
11	A.VEST/ REA (ALT)	4X10 SEG	11	SOMB (INT/MAX)	1 min	11	REACCION	30"
12	EJE RESP	2 min	12	EJE GENERALES	3 min	12	EJE RESP	3 min
INT – 1640 EXT – 600 m TOTAL – 2240 m + 40" de PLA/ABD/VEST/REA, 2min RE 90" SOM INT/ MAX			INT – 2000 m EXT – 600 m TOTAL – 2600 m + 3 min SOM INT/ MAX, 60" RE, 3min EG			INT – 3000 m EXT – 600 m TOTAL – 3600 m + S INT/MAX 6min, 30" VE, 30" RE, 3min ER.		

ACENTOS DE LA DIRECCIÓN FÍSICA (CIRCUITOS DE PISTA – COMPETITIVO)

CIRCUITO # 10			CIRCUITO # 11			CIRCUITO # 12		
1	CARRERA	3X4X50 m	1	CARRERA	3X100 m	1	CARRERA	400 m
2	TROTE (E.V.E.)	100 m	2	TROTE (E.V.E.)	100 m	2	TROTE (E.V.E.)	100 m
3	SOMB (INT/MAX)	30"	3	SOMB (INT/MAX)	1 min	3	SOMB (INT/MAX)	2 min
4	CARRERA	3X3X40 m	4	REACCION	30"	4	CARRERA	600 m
5	TROTE (E.V.E.)	100 m	5	CARRERA	3X200 m	5	TROTE (E.V.E.)	100 m
6	SOMB (INT/MAX)	30"	6	TROTE (E.V.E.)	100 m	6	SOMB (INT/MAX)	2 min
7	CARRERA	3X2X30 m	7	SOMB (INT/MAX)	1 min	7	CARRERA	800 m
8	TROTE (E.V.E.)	100 m	8	REACCION	30"	8	TROTE (E.V.E.)	100 m

9	SOMB (INT/MAX)	30"	9	CARRERA	3X300 m	9	SOMB (INT/MAX)	2 min
10	PLA / ABD (ALT)	3X10 SEG	10	TROTE (E.V.E.)	100 m	10	APA VEST	30"
11	A.VEST/ REA (ALT)	3X10 SEG	11	SOMB (INT/MAX)	1 min	11	REACCION	30"
12	EJE RESP	2 min	12	EJE GENERALES	3 min	12	EJE RESP	3 min
INT – 1140 m EXT – 300 m TOTAL – 1440 m +90" S INT/MAX, 30" PLA/ABD/VE/RE, 2min ER			INT – 1800 m EXT – 300 m TOTAL – 2100 m + 3min S INT/MAX, 3min EG			INT – 2000 m EXT – 300 m TOTAL – 2300 m + 6 min S INT/MAX, 30" VE/RE, 3min ER		

ACENTOS DE LA DIRECCIÓN FÍSICA (CIRCUITOS DE FUERZA)

CIRCUITO – I (SIN IMPLEMENTOS)	CIRCUITO – II (CON IMPLEMENTOS)
PLANCHAS ABDOMEN CUCLILLAS ESC. SOGA REVERENCIA SALTOS AL CAJON CUELLO GOLPEO LIBRE PIERNA DERECHA. SUIZA GOLPEO LIBRE PIERNA IZQUIERDA. REACCIÓN JUEGO	FUERZA ACOSTADO TORCIONES SEMICUCLILLAS C/ PESAS FUERZA SENTADO REVERENCIA. SALTOS AL FRENTE EMPUJE DE FUERZA ABDOMEN CON INCL C/SOBREPESO CLAVAS GOLPEO BANDA PIERNA IZQ. GOLPEO BANDA PIERNA DER. JUEGO
CIRCUITO – III (MIXTO)	CIRCUITO – IV (MIXTO)
PLANCHA ABDOMEN SALTOS AL CAJON FUERZA ACOSTADO REVERENCIA CUCLILLAS ESC. SOGA ABDOMEN CUELLO SOMBRA LIBRE SUIZA JUEGO	1. FUERZA SENTADO. 2. REVERENCIA. 3. CUCLILLAS. 4. CLAVAS. 5. ABDOMEN. 6. SALTOS AL CAJON. 7. FUERZA ACOSTADO. 8. TORCIONES. 9. SALTOS AL CAJON. 10.SOMBRA PIERNAS ALTERNAS 11.SUIZA 12.JUEGO

COMPORTAMIENTO DE LA CARGA POR INDICADORES GENERALES				
INDICADORES	MPG	MPEV	MPE	COMPETITIVO
Calentamiento	1065 min	324 min	270 min	240 min
Téc Pref		81 min	135 min	120 min
T. Téc. Especial	1050 min	660 min	675 min	480 min
Trabajo Individual	355 min	240 min	405 min	720 min
Rapidez	14000 metros	9900 metros	10240 metros	3510 metros
Res / Rapidez	42600 metros	14000 metros	8000 metros	3900 metros
Carrera Continua.	66000 metros	28000 metros	25000 metros	4000 metros
Planchas	915 rep	330 rep	480 seg	

Abdomen	915 rep	330 rep	480 seg	
Saltos	915 rep	330 rep	480 seg	
Clavas	2370 seg	2340 seg	1260 seg	
Flexión de Tronco	1520 rep	780 rep	480 seg	
Cuclillas	1520 rep	780 rep	480 seg	
Carrera en Arena	3200 metros	2000metros		
Carrera / Pendiente	6000 metros			
Cuello	2070 seg	1620 seg	1800 seg	
Apa Vestibular	2070 seg	810 seg	990 seg	
Reacción.	2070 seg	810 seg	990 seg	
Eje Flexibilidad	141min	42 min	51 min	48 min
Eje Generales	72 min	6 min	30 min	24 min
Circ de Pista	1 / 2 / 3	4 / 5 / 6	7 / 8 / 9	10 / 11 / 12
Circ de Fuerza	Tonelaje y % según la etapa y los resultados del test de esfuerzo máximo			

VALORACIÓN CUANTITATIVA DE LOS CIRCUITOS DE PISTA

CIRC – 1 (12)	CIRC – 2 (12)	CIRC – 3 (11)	TOTAL
INT – 2010 m	INT – 3600 m	INT – 5000 m	MPG
EXT – 1200 m	EXT – 800 m	EXT – 1200 m	INTENSIVO: 127.329 m
TOTAL – 3210 m	TOTAL – 4400 m	TOTAL – 6200 m	EXTENSIVO: 38.400 m
+ 60 PLA / 60 ABD /60 SAL	+ 60" A.V/90 PLA/ ABD/ CUC	+ 90" SALTOS	TOTAL: 165. 720 m

CIRC – 4 (5)	CIRC – 5 (4)	CIRC – 6 (4)	TOTAL
INT – 1700 m	INT – 2000 m	INT – 3800 m	MPEV
EXT – 900 m	EXT – 900 m	EXT – 900 m	INTENSIVO: 31700 m
TOTAL – 2600 m	TOTAL – 2900 m	TOTAL – 4700 m	EXTENSIVO: 11700 m
+ 90" REAC/5min EG /2min ER/ 30" V	+ 90" A. VEST/ 60" REACC/ 3min EG	+ 6 min SOM/ 30" VEST/30" R/3min ER	TOTAL: 43400 m

CIRC – 7 (4)	CIRC – 8 (4)	CIRC – 9 (4)	TOTAL
INT – 1640	INT – 2000 m	INT – 3000 m	MPE
EXT – 600 m	EXT – 600 m	EXT – 600 m	INTENSIVO: 26560 m
TOTAL – 2240 m	TOTAL – 2600 m	TOTAL – 3600 m	EXTENSIVO: 7200 m
+ 40" PLA/ABD/VEST/REA, 2min RE, 90" SOM INT/ MAX	+ 3 min SOM INT/ MAX, 60 " RE, 3min EG	+ S INT/MAX 6min, 30" VE, 30" RE, 3min ER.	TOTAL: 33760 m

CIRC – 10 (4)	CIRC – 11 (3)	CIRC – 12(4)	TOTAL
INT – 1140 m	INT – 1800 m	INT – 2000 m	COMPETITIVO
EXT – 300 m	EXT – 300 m	EXT – 300 m	INTENSIVO: 19000 m
TOTAL – 1440 m	TOTAL – 2100 m	TOTAL – 2300 m	EXTENSIVO: 3300 m
+90" S INT/MAX, 30" PLA/ABD/VE/RE, 2min ER	+ 3min S INT/MAX, 3min EG	+ 6 min S INT/MAX, 30" VE/RE, 3min ER	TOTAL: 22300 m

COMPORTAMIENTO DE LA CARGA POR INDICADORES ESPECIALES				
INDICADORES	MPG	MPEV	MPE	COMPETITIVO
Calentamiento	620 min	240 min	260 min	280 min
Téc Pref	310 min	120 min	130 min	140 min
Perf. Téc. Especial	220 min	110 min	250 min	520 min
Combate Dirigido (C-1)	80 Asaltos	44 Asaltos	34 Asaltos	86 Asaltos
Combate Cond. (C- 2)	22 Asaltos	11 Asaltos	17 Asaltos	54 Asaltos

Combate Libre (C- 3)	22 Asaltos	11 Asaltos	17 Asaltos	98 Asaltos
Aparatos	22 Asaltos	11 Asaltos	17 Asaltos	69 Asaltos
Sombra	22 Asaltos	11 Asaltos	17 Asaltos	24 Asaltos
Suiza	22 Asaltos	11 Asaltos	17 Asaltos	24 Asaltos
Trabajo Individual	110 min	110 min	340 min	565 min
Combates de C / I Técnico	60 Asaltos	20 Asaltos	30 Asaltos	40 Asaltos
Ejerc. Flexib	85 min	35 min	60 min	65 min
Ejerc. Generales	60 min	15 min	40 min	60 min

ACENTOS DE LA DIRECCIÓN / TÉCNICO - TÁCTICA			
ACCIONES DE ATAQUE		ACCIONES DE CONTRAATAQUE	
1	Ataque con bandal chagui pierna adelantada.	18	Paso atrás bandal con pierna delantera
2	Ataque con bandal chagui pierna atrasada.	19	Paso atrás bandal pierna atrasada
3	Ataque con doble bandal chagui	20	Paso atrás doble bandal
4	Ataque con dolio chagui directo a ala cara	21	Paso atrás dolio a la cabeza pierna atrasada
5	Ataque con chico chagui	22	Paso atrás Chico chagui pierna delantera
6	Ataque con apchagui	23	Paso atrás dolio pierna delantera.
7	Ataque con tuit chagui		
8	Ataque con triple bandal chagui	ACCIONES DE RIPOSTA O SIMULTANEA	
9	Ataque con pasito bandal chagui		
10	Ataque con pasito dolio chagui	24	Defensa baja con puño
11	Ataque con pasito Chico chagui	25	Defensa baja con badal pierna delantera
12	Ataque con pasito tuit chagui	26	Defensa baja con badal pierna atrasada
13	Ataque con pasito doble a la cara	27	Defensa baja tuit chagui pierna atrasada
14	Avanzada Badal chagui	28	Defensa baja Chico chagui pierna atrasada
15	Avanzada dolio chagui	29	Defensa baja dolio a la cabeza pierna atrasada
16	Avanzada tuit chagui	30	Defensa baja dolio a la cabeza P. adelantada
17	Avanzada doble bandal chagui		

Posibles rivales en Juegos Olímpicos

MANCHESTER	EUROPA	OCEANIA
1. Lim Su Jeong (KOR). 2. Veronica Calabrese (ITA) 3. Premwaew Chonnapas (THA)	1. Martina Zubcic (CRO) 2. Azize Tanrikulu (TUR) 3. Bat El Getterer (ISR)	1. Hye Young Cheong (NZE)
ASIA	AMERICA	AFRICA
1. Pei Hua Tseng (China Taipei) 2. Hoai Thu Nguyen Thi (VIE) 3. Shueh Fern Elaine Teo (MAL)	1. Debora Nunes (BRA) 2. Diana López (USA) 3. Doris Patiño (COL)	1. Mariam Bah (Cote d'Ivoire) 2. Bineta Diedhjiou (SEN)
CUPO DIRECTO: Wuo Jingyu (CHI) (Eliminada Brigttte Yague / Camp. Mundo)		

Otros artículos de [Pedro Luis Díaz Benítez](#)
sobre [Entrenamiento](#)

Recomienda este sitio

	 <input type="text"/> <input type="radio"/> Web <input checked="" type="radio"/> EFDeportes.com <input type="button" value="Búsqueda"/>
<small>revista digital · Año 13 · N° 121 Buenos Aires, Junio 2008 © 1997-2008 Derechos reservados</small>	