

















Algunos factores que provocan las respuestas individuales a las cargas de trabajo los podemos resumir de la siguiente forma:

Factores que afectan a la respuesta individual a la carga de entrenamiento.

<i>HERENCIA</i>	<i>MADURACION</i>	<i>NUTRICION</i>
<i>DESCANSO Y SUEÑO</i>	<i>NIVEL DE CONDICION</i>	<i>MOTIVACION</i>
<i>AMBIENTE</i>	<i>SALUD</i>	<i>SEXO</i>

#### **J. Principio de los retornos en disminución.**

Este principio nos muestra la realidad de cómo se viene desarrollando las capacidad de rendimiento de un deportista a lo largo de un proceso de trabajo de mediana o larga duración.

En cualquier modalidad deportiva, el progreso es muy veloz y patente al comienzo de la vida deportiva de una persona, disminuyendo posteriormente la velocidad de mejora de rendimiento, incluso estancándose en algunos períodos en deportistas de elite con largos años de formación y competencia este fenómeno recibe el nombre de " efecto de meseta ", una formula empleada por muchos deportistas de nivel internacional para superar estos períodos de estancamiento es la introducción de mayores períodos ( 6 – 12 meses ) de regeneración o descanso cada 3 – 5 años de rendimientos máximos, trabajando durante este tiempo con una intensidad muy inferior ( Navarro 1993 ).

#### **k. Principio de la recuperación.**

El esfuerzo alternado con la recuperación y el descanso se aplica a todo el entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos de trabajo que se empleen. En la recuperación, después de una carga de entrenamiento, la capacidad del organismo evolucionará de una manera sistemática que permite distinguir cuatro etapas: Disminución de esa capacidad, restauración, supercompensación y estabilización a un nivel próximo al de partida y aun ligeramente superior. Después de una carga de trabajo viene un período durante el cual las posibilidades de adaptación del sistema funcional se refuerzan. El entrenamiento tendrá por objetivo sacar partido de esta elevación de las posibilidades de adaptación para solicitarlas cada vez más.















<i>MATVEIEV – OZOLIN:</i>	<i>SESIÓN – MICROCICLO – MESOCICLO – FASE – PERÍODO - MACROCICLO.</i>
<i>HARRE WEINEK- :</i>	<i>SESIÓN – MICROCICLO – MESOCICLO – FASE – PERÍODO - CICLO</i>
<i>BOMPA:</i>	<i>SESIÓN – MICROCICLO – MACROCICLO – SUB FASE – FASE - MESOCICLO</i>
<i>PLATONOV:</i>	<i>SESIÓN – MICROCICLO – MESOCICLO – ETAPA – PERÍODO - MACROCICLO</i>
<i>VERJOSHANS:</i>	<i>SESIÓN – MICROCICLO – BLOQUE - ---- -CICLO</i>

Desde una perspectiva metodológica propondremos las siguientes denominaciones para las estructuras de la planificación deportiva:

1. Sesión de entrenamiento.
2. Microciclo de entrenamiento.
3. Mesociclo de entrenamiento.
4. Macrociclo de entrenamiento.
5. Estructura plurianual.

## 1. SESION DE ENTRENAMIENTO.

Podemos considerar la sesión de entrenamiento como la estructura elemental del proceso de organización del entrenamiento. Cada sesión de trabajo quedará sujeta al número, orientación y distribución de los ejercicios seleccionados para su desarrollo.

**Los ejercicios:** Son elementos de la estructura, factores de la carga y medios principales del entrenamiento, que impone al deportista diversas demandas y en consecuencia influyen en diverso grado en la formación del rendimiento deportivo de alto nivel.

Clasificación de los ejercicios: Según diversos autores los ejercicios los podemos clasificar en:

- **Matveiev ( 1977 )**
- **Ejercicios Competitivos:** La propia competencia – Simulación de la competencia.
- **Ejercicios preparatorios especiales:** Ejercicios de iniciación – Ejercicios de desarrollo.
- 
- **Harre (1987) Hace una clasificación similar.**
- Ejercicios competitivos.









- Sus contenidos están relacionados con la modelación de la actividad competitiva, ejercicios competitivos, empleo óptimo de ejercicios de máxima intensidad. Entrenamiento con grandes recuperaciones y la inclusión de competiciones.

La duración de los mesociclos de cada macrociclo integrado depende de los siguientes factores:

- Proceso de adaptación de cada deportista a las diferentes cargas de entrenamiento.
- Momento de la temporada en que se desarrollada.
- Del tipo de orientación que se quiere desarrollar.
- Entrenamiento complejo.....28 – 42 días.
- Entrenamiento concentrado.....18 – 26 días.

#### **MACROCICLOS DE ENTRENAMIENTO:**

Configuran la macroestructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, en el que se incluye una fase de competiciones.

Tradicionalmente una temporada de entrenamiento se divide en las siguientes partes.

#### **PERIODO PREPARATORIO:**

- Subperíodo de preparación general
- Subperíodo de preparación especial.

#### **PERIODO COMPETITIVO:**

- Subperíodo precompetitivo.
- Subperíodo competitivo.

#### **PERIODO TRANSITORIO.**

- La duración de cada una de estas etapas viene marcada por las peculiaridades de las competiciones (ligas, Play. Off, torneos, Torneos puntuales, etc.) por los intereses del deportista y por su nivel de rendimiento y o entrenamiento.

#### **CICLO PLURIANUALES**

