

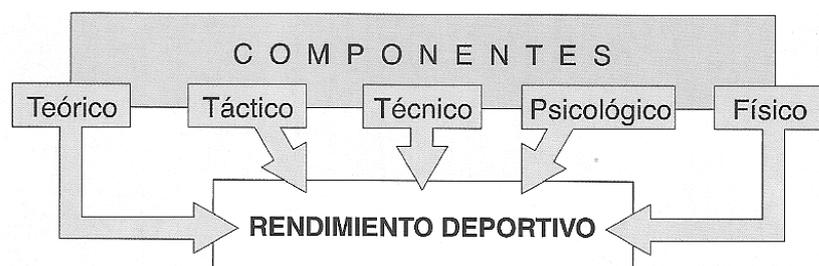
# Planificación de la condición física

**Conceptos clave :** cualidades físicas básicas, síndrome general de adaptación, principios de entrenamiento, planificación deportiva.

El principal objetivo de cualquier entrenador o entrenadora es conseguir el máximo rendimiento de los deportistas que se preparan siguiendo sus métodos.

Los métodos de entrenamiento no son aleatorios, sino que se basan en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que configuran la teoría del entrenamiento. Esta teoría es el resultado del esfuerzo de muchos investigadores que han relacionado la teoría y la práctica para llegar a establecer unos principios fundamentales y, de este modo, mejorar el rendimiento deportivo.

Para conseguir mejorar el rendimiento deportivo, debemos conocer y trabajar diferentes componentes:



En este tema nos centraremos en el componente físico, ya que entrenar la condición física nos permite:

- adaptar el cuerpo a una carga de entrenamiento que permita la práctica deportiva en las mejores condiciones físicas,
- mejorar los componentes técnicos, tácticos y psicológicos.

El objetivo principal del curso es elaborar y llevar a la práctica un programa de actividad física orientado a la mejora de nuestra salud, utilizar los conocimientos adquiridos para valorar la condición física inicial, establecer unos objetivos adecuados, aplicar correctamente los principios y métodos de entrenamiento y evaluar los resultados.

## 1. Las cualidades físicas básicas. Repaso

### 1.1 La resistencia

#### Concepto

La resistencia se define como la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado y recuperarnos más rápidamente después de haberlo realizado.

Los elementos que condicionan la capacidad de resistencia son los siguientes:

En el **sistema muscular**:

- ▶ El tipo de fibras musculares: rápidas o lentas.
- ▶ Los depósitos de energía, de donde obtendremos el ATP para hacer el ejercicio.
- ▶ La capacidad de eliminar el ácido láctico, que se acumula después de un trabajo de resistencia anaeróbica y que provoca la fatiga.

En el **sistema nervioso**:

- ▶ La coordinación de los diferentes músculos que efectúan el movimiento (agonistas, antagonistas y fijadores).

En el **aparato circulatorio**:

- ▶ La cantidad de sangre que circule por el cuerpo determinará la capacidad de transportar oxígeno y sustancias energéticas: a más cantidad de sangre, más oxígeno y energía.

En el **aparato respiratorio**:

- ▶ La capacidad de suministrar oxígeno al cuerpo y de intercambiar correctamente el oxígeno a los alvéolos pulmonares y a las células musculares.

● Los 42 kilómetros y 195 metros de la maratón ponen la capacidad de resistencia de los atletas al límite. Maratón de los Juegos Olímpicos de Atenas (2004).



## Clasificación

La clasificación que utilizaremos se basa en las **vías energéticas** que aportan la energía a los músculos, en las características del **volumen** (duración de la actividad o distancia que se ha de recorrer) y de la **intensidad** (grado de esfuerzo que se ha de realizar) de los ejercicios de resistencia que queremos llevar a cabo.

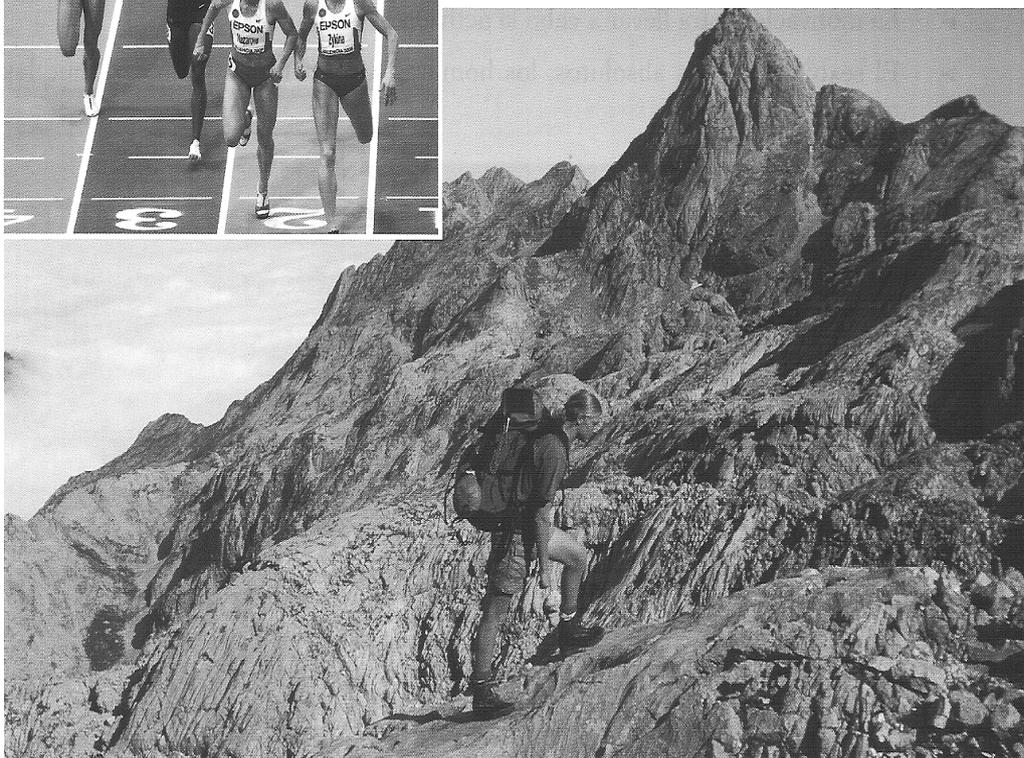
RESISTENCIA ANAERÓBICA: UTILIZA LA VÍA ANAERÓBICA ALÁCTICA Y LA VÍA ANAERÓBICA LÁCTICA PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD.		
POTENCIA AERÓBICA	CAPACIDAD AERÓBICA	ENDURANCE
<p><b>RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen: 10 segundos como máximo.</li> <li>• Intensidad: entre el 90 y el 100 % del máximo.</li> <li>• No se produce ácido láctico.</li> <li>• Utiliza la primera vía energética.</li> </ul> <p>Ejemplo: un sprint de 10 metros.</p>	<p><b>RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen: entre 10 segundos y 2 minutos.</li> <li>• Intensidad: entre el 80 y el 90 % del máximo.</li> <li>• Se produce ácido láctico.</li> <li>• Utiliza la segunda vía energética.</li> </ul> <p>Ejemplo: una carrera de 110 metros vallas.</p>	
<p><b>RESISTENCIA AERÓBICA: UTILIZA LA VÍA AERÓBICA PARA LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD.</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen: entre 2 y 10 minutos.</li> <li>• Intensidad: entre el 60 y el 80 % del máximo.</li> </ul> <p>Ejemplo: la prueba de 1.500 m de atletismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen: entre 10 minutos y 2 horas.</li> <li>• Intensidad: entre el 40 y el 60 % del máximo.</li> </ul> <p>Ejemplo: la maratón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen: entre 20 minutos y algunas horas.</li> <li>• Intensidad: muy suave, entre el 30 y el 50 % del máximo.</li> </ul> <p>Ejemplo: una excursión caminando por la montaña.</p>

• Calidad física a trabajar para mejorar nuestra salud.

Para desarrollar un programa de entrenamiento con el objetivo de mantener o mejorar tu salud, tienes que buscar actividades y tareas que mejoren la resistencia aeróbica.



• La vía anaeróbica láctica es la utilizada como resistencia en las carreras de atletismo de los 400 metros. Campeonatos del Mundo de Atletismo en pista cubierta de Valencia (2008).



• En las excursiones largas utilizamos la resistencia aeróbica. Excursionista en los Picos de Europa.

## 1.2 La fuerza

### Concepto

La fuerza se define como la capacidad que tiene nuestro cuerpo de vencer u oponerse a una resistencia utilizando la tensión provocada en los músculos por la contracción de las fibras musculares.

Los elementos que condicionan la fuerza son los siguientes:

En el **sistema muscular**:

- ▶ Los tipos de fibras musculares: rápidas o lentas.
- ▶ La longitud y el grosor de las fibras musculares. Cuanto más grosor, más fuerza. El aumento del volumen de las fibras se denomina *hipertrofia muscular*.
- ▶ El tipo de contracción del músculo: isotónica concéntrica (menor grado de fuerza máxima), isotónica excéntrica (máximo grado de fuerza) e isométrica (grado intermedio de fuerza).
- ▶ En edades jóvenes (aproximadamente hasta los 16 años), las estructuras óseas y musculares no están totalmente desarrolladas, y es perjudicial el entrenamiento de la fuerza máxima.

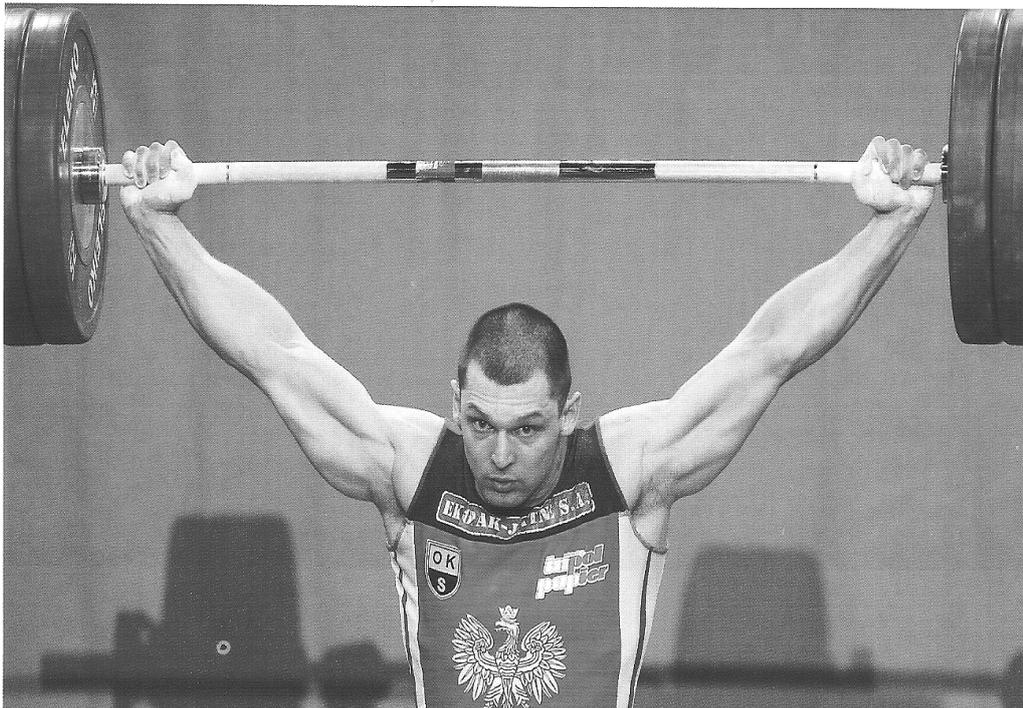
En el **sistema nervioso**:

- ▶ La coordinación de los diferentes músculos que efectúan el movimiento, que como ya has visto en el tema *fisiología del ejercicio*, son los agonistas, los antagonistas y los fijadores.

Otros factores:

- ▶ La temperatura del músculo, que puede aumentar con un buen calentamiento.
- ▶ El estado de forma o de entrenamiento; a mayor nivel de forma, más rendimiento.
- ▶ La motivación para llevar a cabo la actividad.
- ▶ El sexo: en valores absolutos, los hombres disponen de más fuerza que las mujeres.

La halterofilia exige un desarrollo máximo de la fuerza. Szymon Koleccki en el Campeonato de Europa en Estrasburgo (Francia) de 2007.



## Clasificación

Los factores que condicionan y ayudan a definir los diferentes tipos de fuerza los obtenemos de la fórmula física siguiente:

$$\text{Fuerza} = \text{masa} \times \text{aceleración}$$

Entendemos por masa la resistencia o carga que es necesario superar o a la que debemos oponernos. La aceleración se define como la velocidad de ejecución del movimiento para vencer u oponerse a aquella resistencia.

Cuanta más masa, menos, o incluso ninguna, aceleración. Si incrementamos la aceleración es debido a que la masa ha disminuido. Así, obtenemos el grado de fuerza necesario para hacer cada movimiento o el gesto técnico deportivo en función de los tipos de manifestaciones siguientes:

### FUERZA MÁXIMA

Es la capacidad para crear la máxima tensión con una contracción muscular.

- Masa o carga: máxima.
- Aceleración: mínima o nula.

Ejemplo: el deportista que levanta pesas en una competición de halterofilia.

### FUERZA EXPLOSIVA

Es la capacidad para superar cargas no muy elevadas con la máxima velocidad de movimiento.

- Masa o carga: pequeña o mediana.
- Aceleración: máxima.

Ejemplo: el atleta que ejecuta el salto de longitud.

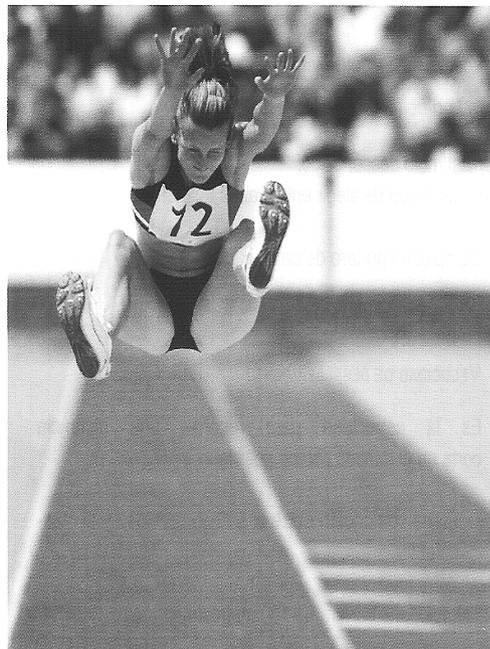
### FUERZA-RESISTENCIA

Es la capacidad para hacer una actividad de fuerza durante determinado tiempo prolongado y resistir la fatiga que provoca.

- Masa o carga: mediana.
- Aceleración: mediana.

Ejemplo: los remeros en una competición de kayak.

• Calidad física que debemos trabajar para mejorar nuestra salud.



## 1.3 La velocidad

### Concepto

La velocidad se define como la capacidad para hacer uno o varios movimientos en el mínimo tiempo posible.

Es necesario especificar que, cuando hablamos de velocidad, la intensidad del esfuerzo es siempre del 100%, es decir, cualquier actividad en la que se desee mejorar la velocidad debe hacerse a la máxima intensidad. En consecuencia, el volumen deberá ser necesariamente bajo. Los elementos que condicionan la velocidad son los siguientes:

La prueba de los 60 metros lisos es un ejemplo de velocidad de reacción (salida) y velocidad de desplazamiento (carrera).  
Campeonatos del Mundo de pista cubierta de Valencia (2008).



En el **sistema muscular**:

- ▶ El tipo de fibras musculares: rápidas o lentas.
- ▶ La fuerza de los músculos.

En el **sistema nervioso**:

- ▶ La velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos.

En el **ámbito biomecánico**:

- ▶ La ejecución técnica.

### Clasificación

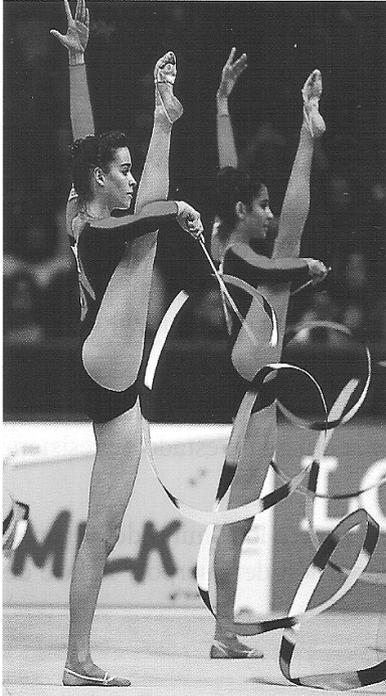
La velocidad se puede clasificar en los tres tipos siguientes:

<b>VELOCIDAD DE REACCIÓN:</b> TIEMPO QUE TRANSCURRE DESDE LA APARICIÓN DEL ESTÍMULO HASTA LA EJECUCIÓN DE LA CONTRACCIÓN MUSCULAR.	
<b>TIEMPO DE REACCIÓN SIMPLE</b>	<b>TIEMPO DE REACCIÓN DISCRIMINATORIO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un único estímulo.</li> <li>• La respuesta es simple o conocida.</li> </ul> Ejemplo: salida en una carrera de velocidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estímulo desconocido.</li> <li>• Posibilidad de elegir entre varias respuestas.</li> </ul> Ejemplo: un portero de balonmano.
<b>VELOCIDAD CONTRÁCTIL</b>	<b>VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO</b>
Es la capacidad de la fibra muscular para contraerse en el mínimo tiempo posible.  Condicionada por: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fuerza o capacidad para crear tensión.</li> <li>• La frecuencia y la intensidad del estímulo.</li> <li>• El aumento de la temperatura local.</li> </ul>	Es la capacidad para recorrer una distancia corta en el mínimo tiempo posible.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plena conjunción entre el ámbito nervioso y el muscular.</li> </ul> Ejemplo: una carrera de 100 metros.

## 1.4 La flexibilidad

### Concepto

La flexibilidad se define como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una determinada articulación.



Los factores que condicionan la flexibilidad son los siguientes:

#### Factores **mecánicos**:

- ▶ El tipo de articulación.
- ▶ La flexibilidad musculoligamentosa.

#### Factores **emocionales**:

- ▶ Individuo nervioso o tranquilo.

#### Factores **exteriores**:

- ▶ La temperatura.
- ▶ La edad (factor regresivo).
- ▶ Las costumbres sociales.

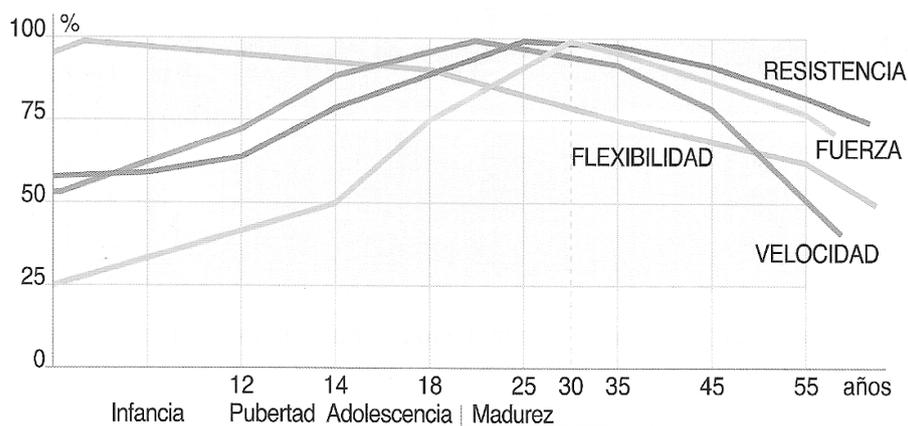
### Clasificación

Según Matveev, la flexibilidad se puede clasificar en los tres tipos siguientes:

<b>FLEXIBILIDAD ABSOLUTA</b>
Referida a la capacidad máxima de movimiento de una articulación.
<b>FLEXIBILIDAD DE TRABAJO</b>
Es el grado de movimiento necesario para ejecutar una técnica con éxito.
<b>FLEXIBILIDAD RESIDUAL</b>
Es el nivel de capacidad de movimiento, siempre superior al del trabajo, que el deportista debe desarrollar para evitar rigidez y lesiones.

*Calidad física a trabajar para mejorar nuestra salud.*

Para desarrollar un programa de entrenamiento con el objetivo de mantener o mejorar tu salud, tienes que buscar actividades y tareas que mejoran la flexibilidad de trabajo y la flexibilidad residual.



*Evolución de las capacidades físicas básicas en la persona no entrenada específicamente.*

## 2. Los principios del entrenamiento

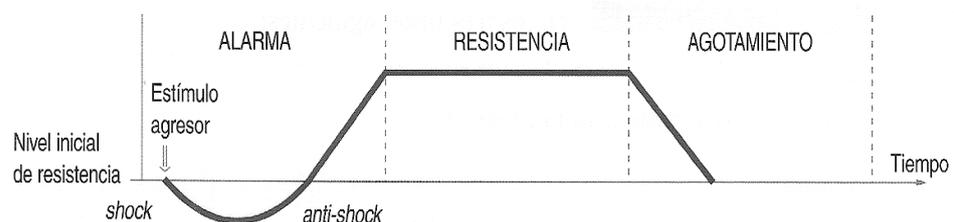
Los principios del entrenamiento son la base teórica para poder aplicar los diferentes sistemas de entrenamiento y, de esta manera, mejorar nuestra condición física, el rendimiento deportivo y la salud.

Pero, antes de presentar estos principios, es necesario conocer la teoría del **síndrome general de adaptación** o teoría del estrés del canadiense Hans Selye.

Selye estudió las respuestas que produce el cuerpo para adaptarse a cualquier estímulo agresor o estrés (infecciones, cambios de temperatura, ejercicio físico, etc.) y que alteran nuestro equilibrio homeostático. El análisis del conjunto de respuestas adaptativas le permitió establecer tres fases comunes:

- ▶ **Fase de reacción o alarma.** El estímulo agresor altera el organismo y provoca una pérdida del equilibrio homeostático; aunque posteriormente, hay una reorganización espontánea de la capacidad de adaptación, lo cual aumenta el nivel de resistencia inicial del cuerpo.
- ▶ **Fase de resistencia.** Ante la acción del estímulo agresor, el organismo lucha para restablecer el equilibrio inicial, se adapta y adquiere un estado de resistencia al estímulo.
- ▶ **Fase de agotamiento.** El estímulo desaparece o supera los límites del organismo, con lo cual disminuye la capacidad de adaptación del cuerpo y la fase de resistencia.

■ Fases del síndrome general de adaptación.



■ Los palistas de la Universidad de Cambridge agotados tras vencer a la Universidad de Oxford en la tradicional regata en el río Támesis, en Londres (Reino Unido), el 2007.



Las fases del síndrome general de adaptación se pueden aplicar tanto a una sesión como a toda una temporada de entrenamiento.

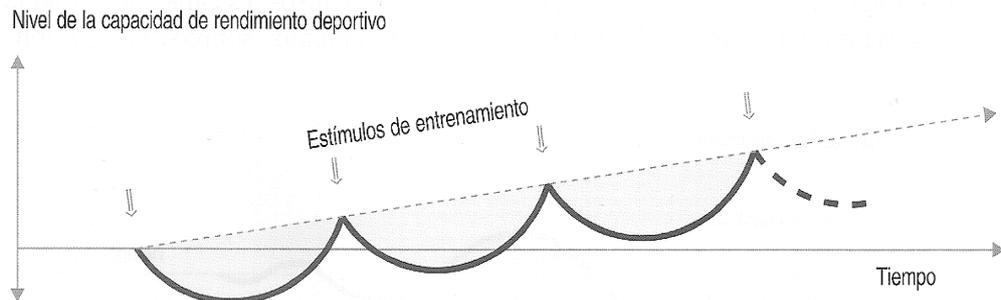
Basándonos en esta teoría, presentamos los **principios del entrenamiento**.

## 2.4 Principio de la continuidad

La práctica sistemática de actividad física permite conseguir adaptaciones. Si no mantenemos la frecuencia necesaria de entrenamiento (mínimo 2 días por semana), no podemos aprovechar los efectos positivos de la sobrecompensación y se pierden las adaptaciones conseguidas.

Para mejorar el rendimiento es imprescindible aplicar los estímulos de entrenamiento durante la fase de sobrecompensación.

Mejora de la capacidad de rendimiento (efecto acumulativo) mediante entrenamientos repartidos de manera óptima.



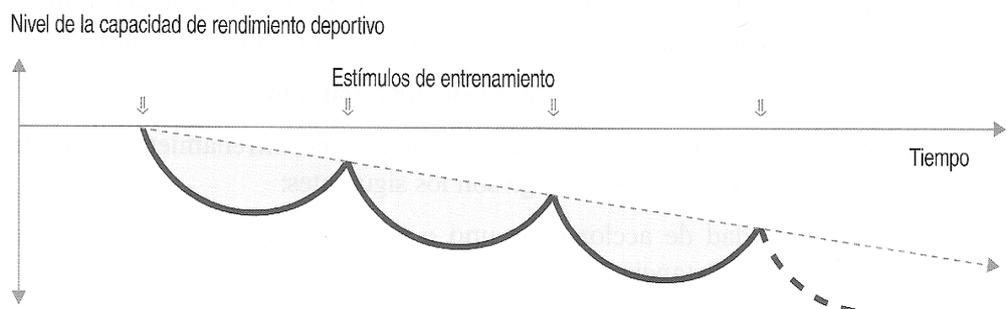
## 2.5 Principio de la alternancia

Los períodos de descanso entre estímulos de entrenamiento son tan necesarios como el entrenamiento para producir sobrecompensaciones. Un tiempo de recuperación insuficiente después de una carga de entrenamiento provoca una disminución de la capacidad de rendimiento que, cuando es muy grave, se llama sobreentrenamiento. Para evitar el sobreentrenamiento, debemos alternar los tipos de carga; así, dejaremos tiempo al cuerpo para descansar y producir la sobrecompensación.

Los tiempos de recuperación aproximado para los estímulos de entrenamiento son los siguientes:

• Flexibilidad	12 horas
• Técnica-táctica	24 horas
• Resistencia aeróbica	24 horas
• Resistencia anaeróbica-velocidad	48 horas
• Fuerza resistencia-fuerza explosiva	48 horas
• Fuerza máxima	72 horas

Disminución de la capacidad de rendimiento causada por una recuperación insuficiente, después de un período de cargas de entrenamiento.



## 2.6 Principio de la variación

Los estímulos aplicados a los programas de entrenamiento deben utilizar el mayor número posible de contenidos, sistemas de entrenamiento y recursos para conseguir los objetivos y, de este modo, poder evitar la monotonía y el aburrimiento.

### 3. Planificación del entrenamiento

Los atletas que participaban en los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia ya realizaban ciclos de entrenamiento planificados con la intención de llegar a la competición en el mejor estado de forma posible. Desde entonces, muchos científicos han aportado diferentes teorías gracias al avance de las ciencias y al ensayo en numerosos deportistas.

Estos estudios nos permiten establecer diferentes fases en la planificación del entrenamiento a largo plazo, pues se trata de un aspecto necesario para conseguir mejorar nuestro rendimiento deportivo y físico.

La planificación deportiva se aplica tanto al equipo o deportista de alta competición como a la persona que lleva a cabo una actividad física con fines recreativos o de salud. Sólo es necesario adaptar los medios, contenidos, trabajos, temporización, etc., para hacer posible que cada cual alcance sus objetivos.



*El equipo de fútbol del Bayern de Múnich entrenándose en Marbella durante el mes de enero de 2008, ya que no se celebran algunas competiciones europeas durante los meses de invierno: la planificación deportiva es un elemento fundamental para poder conseguir los objetivos definidos.*

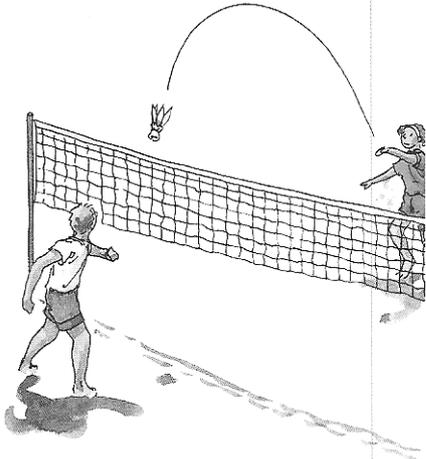
Antes de iniciar una planificación deportiva es necesario:

- ▶ Definir los principales objetivos que queremos conseguir.
- ▶ Definir los recursos necesarios (materiales y humanos).
- ▶ Definir el modelo de deportista y/o de juego-competición.
- ▶ Llevar a cabo una valoración real y actual de nuestras capacidades físicas.
- ▶ Definir los contenidos (físicos, técnicos, tácticos y psicológicos).
- ▶ Seleccionar ejercicios para trabajar los contenidos.
- ▶ Analizar el calendario de competiciones en el que participaremos.
- ▶ Elaborar un proyecto de programación anual (temporización).
- ▶ Establecer mecanismos de evaluación (pruebas físicas, etc.).

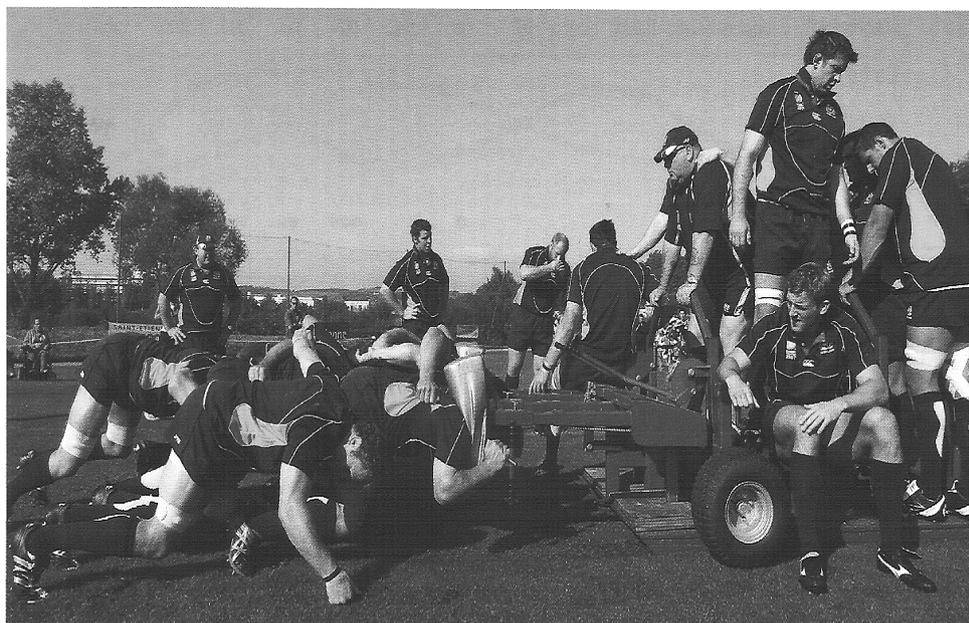
Como hemos comentado, para conseguir mejorar el rendimiento es necesario planificar el **entrenamiento a largo plazo**, normalmente de 2 a 4 años (preparación para los Juegos Olímpicos). Durante ese tiempo es imposible que el deportista pueda mantenerse siempre en forma; por este motivo, el entrenamiento se subdivide en ciclos de un año. Esta unidad es la más utilizada, ya que coincide con los períodos de competición anuales de los diferentes deportes.

El ciclo anual de entrenamiento se distribuye en tres períodos:

- ▶ **Período de preparación o pretemporada.** El objetivo de este período es dotar al deportista de una buena *performance*, nivel de forma deportiva que permite satisfacer las exigencias competitivas del deporte. La duración es variable: de aproximadamente 2 meses en los deportes de equipo, y de 5 a 6 meses en los individuales.
- ▶ **Período de competición o temporada.** Coincide con las competiciones de ciclo anual. El objetivo es conseguir el mejor resultado en los campeonatos en que se participa. La duración varía mucho: para los deportes de equipo entre 8 y 9 meses, mientras que en los individuales se encuentra entre 4 y 5 meses.
- ▶ **Período de transición.** Es el período entre la finalización de un ciclo anual y el inicio del siguiente. El objetivo es llevar a cabo un proceso de desadaptación del ritmo competitivo y ayudar a la recuperación del deportista. La duración oscila entre las 6 semanas y los 2 meses.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PERÍODOS		
PREPARACIÓN	COMPETICIÓN	TRANSICIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir un buen nivel de forma para las competiciones.</li> <li>• Adquirir un buen nivel físico, técnico y táctico.</li> <li>• Trabajo genérico.</li> <li>• Volumen de entrenamiento elevado.</li> <li>• Incremento progresivo de la intensidad del entrenamiento.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir buenos resultados deportivos.</li> <li>• Mantenimiento del nivel de forma.</li> <li>• Trabajo específico.</li> <li>• Volumen de entrenamiento moderado-bajo.</li> <li>• La intensidad de entrenamiento se mantiene elevada.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperación física y psicológica del deportista.</li> <li>• Disminución importante de la carga de entrenamiento (volumen e intensidad).</li> <li>• Práctica libre de otros deportes.</li> </ul> 

El ciclo anual y los períodos se subdividen en unidades todavía más pequeñas para facilitar la planificación y adaptarse mejor a las necesidades inmediatas del entrenamiento o de la competición. Estas unidades son los **macrociclos** y los **microciclos**.



• En el periodo de competición los deportistas deben intensificar su preparación. Selección de rugby de Escocia practicando las melés durante el Campeonato del Mundo de Francia de 2007.

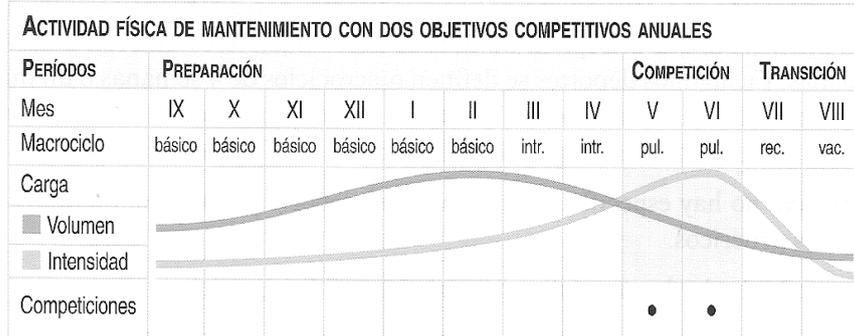
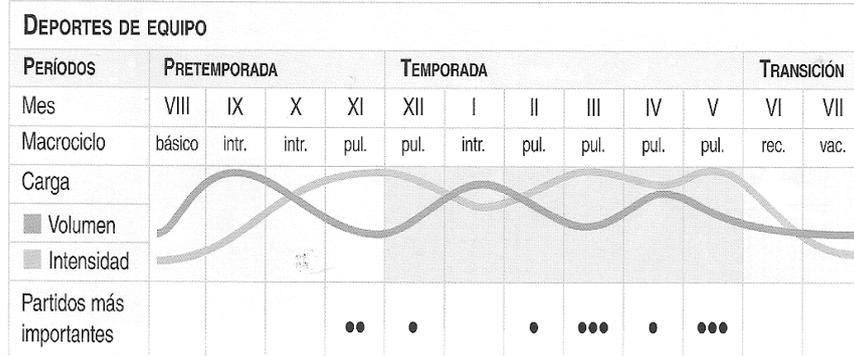
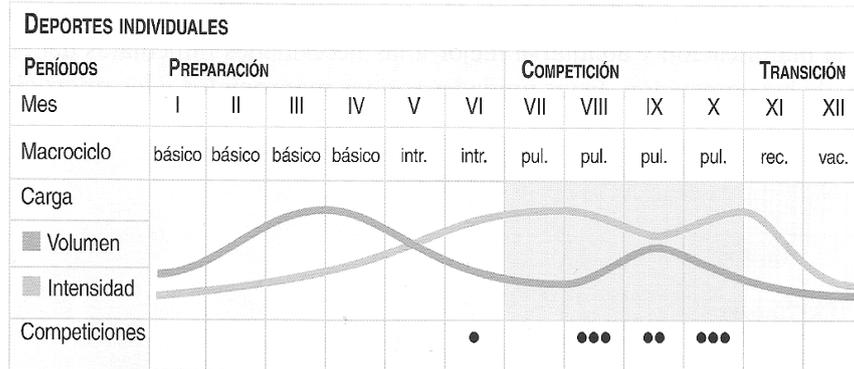
Los **macrociclos** son estructuras de entrenamiento, con alternancias entre el volumen y la intensidad, que se repiten durante el ciclo anual. Acostumbran a durar de 4 a 10 semanas. En algunos deportes se definen macrociclos de 4 semanas o un mes, que reciben el nombre de **mesociclos**. Podemos encontrar diferentes estructuras de macrociclos en función de su especificidad respecto de la especialidad deportiva:

- ▶ **Básico:** no hay especificidad respecto del deporte practicado. Se utilizan ejercicios genéricos.
- ▶ **Introdutorio:** la especialización empieza en los ejercicios.
- ▶ **Pulidor:** se trabaja la condición física, la técnica y la táctica, de forma totalmente adaptada al deporte practicado.
- ▶ **Recuperación:** ejercicios utilizados en la primera fase del período de transición. Se practican ejercicios genéricos disminuyendo la carga de entrenamiento.
- ▶ **Vacaciones:** se utiliza como segunda fase del período de transición. Se sigue practicando deporte, pero de diferente especialidad y con un objetivo recreativo.

Los **microciclos** duran una semana y permiten una gran adaptación a la situación real de entrenamiento y competición. El microciclo integra los elementos físicos, técnicos, tácticos y la competición del fin de semana; este hecho provoca que sea la unidad básica de programación para los deportes de equipo. En función del objetivo que se desee conseguir, hay diferentes tipos de microciclos:

- ▶ **Preparación:** se pretende preparar al deportista. Son microciclos en los que predomina un volumen elevado.
- ▶ **Competición:** se busca el máximo nivel de forma. Se potencia la intensidad del entrenamiento.
- ▶ **Mantenimiento:** el objetivo es mantener el nivel de forma.

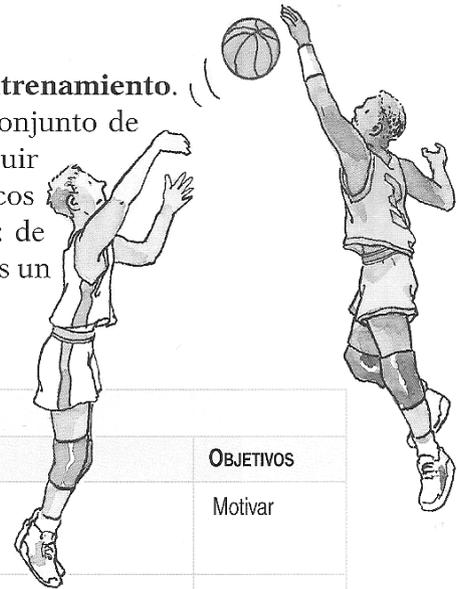
Ejemplos de diferentes modelos de planificación deportiva en función del deporte.



Equipo de natación sincronizada mientras realiza ejercicios de entrenamiento.



La última unidad de planificación es la **sesión de entrenamiento**. La sesión es la unidad donde se refleja en concreto el conjunto de ejercicios que los deportistas deben practicar para conseguir los objetivos del programa, tanto físicos, técnicos o tácticos como psicológicos. La duración de la sesión es variable: de minutos a horas, pero se corresponde con lo que llamamos un **entrenamiento**.



CARACTERÍSTICAS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
FASES	ACCIONES	OBJETIVOS
<b>Preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponer del material necesario.</li> <li>• Informar del objetivo y de la actividad a realizar.</li> </ul>	Motivar
<b>Calentamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir adaptar los sistemas del cuerpo a la actividad física.</li> <li>• Ejecutar ejercicios progresivos para que trabajen los principales músculos y articulaciones.</li> </ul>	Adaptar
<b>Principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo ejercicios con el fin de conseguir los objetivos planificados para la sesión de entrenamiento.</li> <li>• Empezar por los objetivos de mayor dificultad.</li> </ul>	Conseguir
<b>Vuelta a la calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo ejercicios de baja intensidad y volumen para conseguir la recuperación y relajación del deportista.</li> </ul>	Adaptar
<b>Análisis de resultados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar el trabajo realizado y el aprendizaje conseguido.</li> <li>• Proponer modificaciones.</li> </ul>	Reflexionar Motivar

## Actividades

### 1. Diseña tu propio programa de entrenamiento individualizado.

- ▶ Repasa los principios del entrenamiento, las cualidades físicas básicas y los sistemas de entrenamiento.
- ▶ Define los objetivos, los recursos, el calendario, los contenidos que se deben trabajar, etc.
- ▶ Programa entre 5 y 10 ejercicios para trabajar cada uno de los contenidos seleccionados (físico, técnico, táctico y psicológico).
- ▶ Decide las pruebas de control que creas convenientes. Haz una valoración real de tu estado actual y establece un calendario de evaluación para hacer el seguimiento del proceso de entrenamiento.
- ▶ Elabora un proyecto de programación anual (períodos, macrociclos, microciclos) y desarrolla la temporización de los contenidos que se deben trabajar.
- ▶ Diseña las sesiones de entrenamiento de un macrociclo y llévalas a la práctica.
- ▶ Haz una valoración de tu programa de entrenamiento.