

DEPORTES DE CONJUNTO. Marcelo Magliarella -Primera Parte-

1-Como Organizar una Programación de entrenamiento.

Es muy importante para planificar y programar planes de de entrenamiento, en esta clase de deportes, no hay que dejar nada librado al azar.

Debemos estudiar en conjunto con el técnico del equipo, el calendario deportivo, principales competencias, o principales rivales.

También el análisis de nuestro equipo como principal información. Podemos tener un equipo muy fuerte integrado por jugadores de renombre, podemos tener un equipo compensado por jugadores importantes con jugadores de menor edad, que se han destacado en la inferiores del club, y por ultimo un equipo que pretende mantener la categoría sin ganar el campeonato , como tampoco descender de la misma.

Las posibilidades de mejorar y conseguir un rendimiento optimo esta dado por el análisis de los rivales más el análisis de situación de nuestro equipo.

2-Temas Importantes que debemos conocer antes de planificar.

- Saber y entender como es el estado de formación de nuestro equipo, situación de competencia, análisis Tecnecio.
- Historia deportiva, información sobre lesiones, patologías antiguas o actuales del jugador.
- Análisis Físico, estado de actitud física, niveles de entrenamiento que pudo realizar en los últimos meses y en la actualidad. Evaluaciones Físicas realizadas, test indirecto, test funcionales.
- Estudios morfológicos, antropometrías, dietas nutricionales, suplementacion, y estado de hidratación en juego y durante la vida normal.
- Realizar un control diario de costumbres en su vida diaria, de lunes a domingo, que realiza cuando no lo vemos (entrenamiento invisible).
- Si el jugador es joven, es importante hablar con sus padres, para saber cómo es el entorno familiar que rodea al jugador.
- Estudios clínicos y alta médica para la práctica deportiva.

Temporada Básica (Pre-Temporada).

El periodo de base, nos da la posibilidad de construir una preparación física adecuada para cada jugador en forma individual por puesto y función.

El mismo se caracteriza por tener un periodo de volumen acumulativo de cargas, para luego concluir con periodos de alta intensidad.

La Temporada básica, es un periodo para realizar las dos primeras semanas las evaluaciones físicas, test indirectos y si es necesario test funcionales. También es importante ir conociendo al jugador, como va respondiendo a las cargas de entrenamiento. Ya que cada jugador debe poseer una planificación adecuada según sus necesidades.

Es muy importante este periodo, para poder recomponer lesiones, fortalecer núcleos del movimiento y desequilibrios musculares.

También en este periodo podemos empezar a buscar cual es el mejor indicador para combinar las cargas de trabajo técnico-táctico con el trabajo físico, de esta manera podemos tener una unidad de carga que nos permita medir la fatiga total de entrenamiento diario. En este periodo debemos ordenar y clasificar al grupo de jugadores según su condición física, por puesto y función que cumplen en el equipo.

Cuando tengamos los resultados de las evaluaciones físicas, ahí comienza el trabajo específico para poder mejorar el estado de condición de cada jugador.

Temporada Principal-Periodo Principal.

COMPETENCIA.

Este es el periodo en donde comienzan las primeras competencias del campeonato, Liga, o aquellos torneos de menor importancia.

En esta fase podemos seguir entrenando la preparación física pero debemos bajar la cantidad de sesiones de las mismas, para darle paso al aumento del trabajo Técnico-Táctico.

En este caso nos vamos a encontrar con la posibilidad de poder hacer mayor trabajo físico dentro de lo Técnico-Táctico. En donde podemos realizar diferentes tipos de entrenamientos Intermitentes con el propio sistema táctico. Estos trabajos lo podemos realizar de dos a tres sesiones de entrenamiento por semana.