



La programación en las categorías Inferiores “Un ejemplo práctico”

Francisco A. Dacal 2009



Justificación de la ponencia

- ✦ Petición de Víctor Yuste (Se Busca Campeón)
- ✦ Una idea de un caso practico-Real (Éxito-fracaso)
- ✦ Originar un "Debate" al final de la ponencia
- ✦ Creación y Aportación común de experiencias de entrenamiento en grupo

Fundamentos Principales para una programación

CONSIDERACIONES GENERALES

- Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento (experiencia) y de la evaluación científica (secuenciación) de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios disponibles.
- No existe una norma fija para todos
- Misión principal de desarrollar al máximo el talento deportivo del deportista en todos los aspectos
- Es una Visión personal de la PROGRAMACION para las categorías Inferiores

Fundamentos Principales para una programación

✦ Principalmente los fundamentos pueden ir basados en dos aspectos principales:

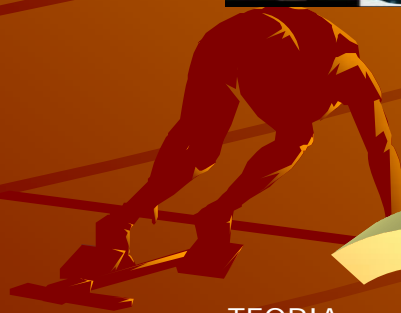
-Experiencia personal y “adquirida” del entrenador (preparación)

-Secuenciación “científica” de los contenidos:

- Guía contenidos FESBA
- Caso personal practico

Fundamentos Principales para una programación

PLANIFICACION = COCINAR RECETA



TEORIA

EXPERIENCIA

TIMING

INGREDIENTES



PRODUCTO FINAL

Presentación del Ejemplo practico con un Deportista



- ◆ Deportista referencia del programa
"Se Busca Campeón"



MARIA VIJANDE



- ◆ 1ª Campeona de España SBC (Indv y Dx)
- ◆ Medalla Bronce Camp. España Escolar Infantil (Asturias)
- ◆ Medalla de Plata Internacional Kembit Sub 11 (Holanda)
- ◆ Medalla Plata INT. JOT Selección Nacional Sub15 (Bélgica)
- ◆ Ascenso a Liga División de Honor 2009

Año de nacimiento 1995 (13 años)

Periodo programado:

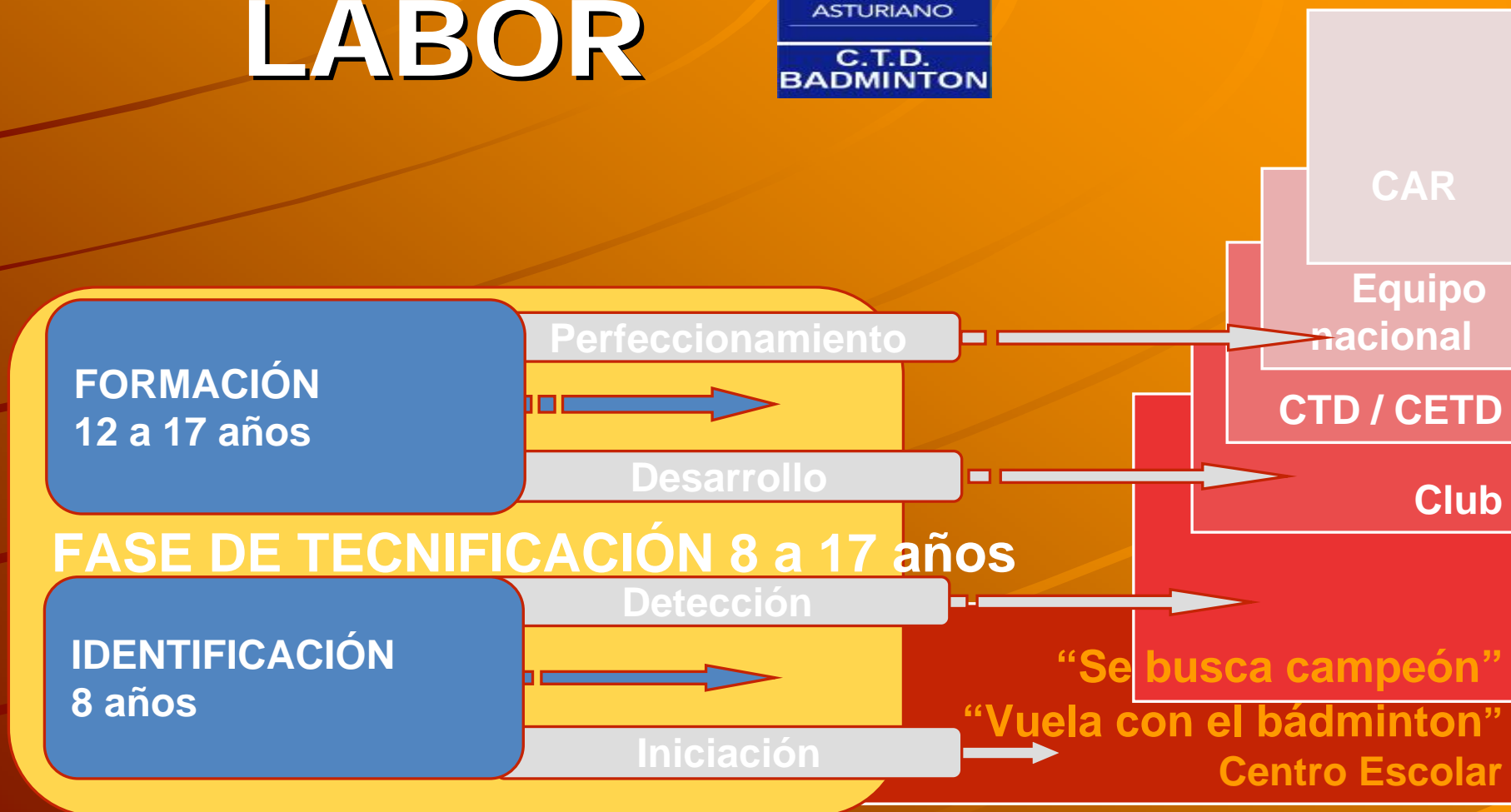
-Desde el Comienzo de la practica (8 años)



-Hasta Salida del programa SBC e Incorporación a CTD y Selección Nacional Sub. 15.(13 años)



NUESTRA LABOR



¿Objetivo?

ALTO RENDIMIENTO

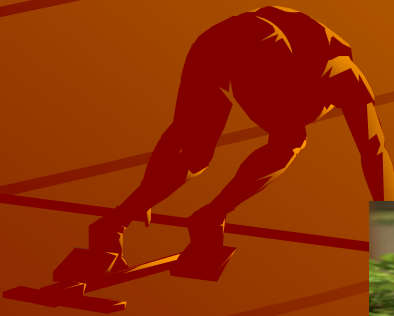


Resultado



¿Qué necesitamos para conseguir el Objetivo?

Un PLAN



SITUACION INICIAL

✦ Iniciación–Deteccion (8 a 10 años)

- Clase Educación Física, Escuela Deportiva.
- Competición Escolar-Federada-Nacional-Internacional
- Cercanía para la detección
- Entorno Familiar (familia Badminton)
- Multideporte



✦ Captación – Desarrollo(10 a 11 años)

- Estrategias de captación
- Adecuación de los medios de ETO
- Comienzo del Plan Individualizado ETO
- Competición Escolar y Federada
- Multideporte



◆ Tecnificación (A partir de los 12 Años)

- Incorporación al CTD
- Comienzo Planificación Individualizada
- Competición Nacional e Internacional en categorías Superiores
- Entrenamiento Especifico+ Individualizado
- Complementos al Entrenamiento



PROGRAMACION Y DISEÑO DE LA TEMPORADA

1. Condiciones anteriores de la planificación.

2. Establecer los Objetivos de la temporada.

3. Establecer las condiciones de la preparación.

4. Fijar las competiciones

5. Definir los contenidos de las fases de la temporada.

6. Definir los test y controles en la temporada

7. Realización de la planificación

8. Control de la planificación

9. Rectificación de la planificación

10. Realización de la planificación.

11. Evaluación final de la eficacia de la planificación

1. Condiciones anteriores de la planificación.

- Recursos humanos utilizados.
- Medios de entrenamiento.
- Resultados de test realizados.
- Evaluación de objetivos obtenidos en temporadas anteriores.
- Otros. (Estudio individual deportista).



2. Establecer los Objetivos de la temporada.

Concretos y realistas. (Ver Ficha de Objetivos)

Objetivos de rendimiento: (Propuesta previa por el jugador).

Competición nacional, competición internacional, competición equipos, Modalidades, Parejas

Objetivos de preparación física:

Propuesta previa por el jugador, Divididos por cualidades físicas.

Objetivos de preparación técnica:

Ataque y Defensa, Golpeos y desplazamientos

Objetivos de preparación táctica:

Ataque, Defensa x pruebas.

Objetivos a nivel de preparación psicológica:

Acordados con el psicólogo

Objetivos de preparación teórica y formativa

Establecimiento de prioridades por parte del entrenador y compromiso con el deportista

3. Establecer las condiciones de la preparación.

Recursos Materiales.

- Instalaciones deportivas genéricas. Sala Musculación, Sala estiramientos, pista atletismo, etc
- Materiales específicos y generales. Volantes, gomas, balones medicinales, bancos suecos, vallas, chalecos lastrados, etc.

Instalaciones específicas.

- Instalaciones específicas. Horario y numero pistas de entrenamiento, características.

Recursos Humanos y ejecutores de la planificación.

- Profesionales de apoyo. (médicos, psicólogo, fisioterapeuta, masajista, etc....), Entrenador específicos, tutor CTD, Seleccionadores.

3. Establecer las condiciones de la preparación.

Horarios diarios de actividad y entrenamiento.(Ver Ficha control de Horarios)

- Horario de clases
- Horario de estudio
- Horario de descanso
- Horario comidas.
- Horario entrenamiento físico.
- Horario entrenamiento técnico.
- Horario otras intervenciones (tutoria,Fisio,psicologa,...)
- Traslados,etc...



4. Fijar las competiciones

Competiciones principales:

Competiciones secundarias:

Competiciones preparatorias:

DE EQUIPO O INDIVIDUALES:

A Nivel Provincial, Territorial

A nivel Nacional

A nivel Internacional

Campeonatos de España

Campeonatos de Europa

EN FUNCIÓN DE LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA TEMPORADA

5. Definir los contenidos de las fases de la temporada

Diseño de la temporada.

- **MACROCICLOS**

- Numero de macrociclos: en función de las competiciones principales.
- Establecer el contenido concreto de cada macrociclo.
- Establecer los medios fundamentales de cada macrociclo.
- Establecer los métodos fundamentales de cada macrociclo
- Volumen de las cargas (A nivel físico y técnico).

- **MESOCICLOS: establecer la duración de cada uno de ellos en función del tiempo necesario e imprescindible para la mejora de las diferentes cualidades a trabajar.**

- **MICROCICLOS**

6. Concreción de los contenidos

✦ (Ver tabla de secuenciación de contenidos técnicos técnicos)



7. Realización de la planificación.

8. Evaluación y control de la planificación.

- Evaluación de resultados
- Evaluación de la planificación: N° de macrociclos, mesociclos, microciclos y distribución.

“RECTIFICACIÓN DEL PLAN”

Evaluación de la distribución de las competiciones.

Evaluación de la respuesta individual al entrenamiento.

Retroalimentación del sistema y del entrenador (agentes externos)

EVALUACIÓN FINAL DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA

CONCLUSIONES

¿¿¿¿ LA CLAVE ?????



EL ENTRENAMIENTO
INDIVIDUALIZADO



GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN

