

La planificación del entrenamiento

La planificación deportiva pretende ordenar de una forma lógica y científica todas las variables que influyen directamente en la mejora del rendimiento físico. Esta planificación se aplica tanto al equipo o deportista de alta competición como a la persona que realiza una actividad física con una finalidad recreativa o de salud. Sólo hay que adaptar los medios, contenidos, tareas, temporización... para permitir que cada uno llegue a conseguir sus objetivos.

Para realizar una buena planificación deben seguirse los siguientes pasos:

- Definir los objetivos que queremos conseguir.
- Definir los recursos que necesitamos (materiales y humanos).
- Definir el modelo de deportista y/o de juego-competición.
- Realizar una evaluación real y actual del estado físico del deportista.
- Definir los contenidos que se han de trabajar (físicos, técnicos, tácticos, psicológicos).
- Seleccionar ejercicios para trabajar los contenidos.
- Analizar el calendario de competiciones en las que participaremos.
- Realizar la programación anual (temporización).
- Establecer mecanismos de evaluación (pruebas físicas...).



Una vez definidos y analizados los puntos anteriores, se ha de dividir la temporada anual de entrenamiento en tres períodos:

1. Período de preparación o pretemporada. Su objetivo es dotar al deportista de un buen nivel de forma deportiva que permita satisfacer las exigencias competitivas. La duración es variable, de ocho semanas a dos meses en los deportes de equipo y de cinco a seis meses en los deportes individuales.
 2. Período de competición. Coincide con las competiciones. El objetivo es conseguir el mejor resultado en los campeonatos en los que se participa. La duración varía mucho, para los deportes de equipo entre ocho y nueve meses, mientras que para los deportes individuales se encuentra entre cuatro y cinco meses.
 3. Período de transición. Es el periodo entre el final de una temporada y el inicio de la siguiente. El objetivo es realizar un proceso de desadaptación al ritmo competitivo y ayudar en la recuperación del deportista. La duración oscila entre seis semanas y dos meses.
1. ¿Crees que la actividad física que se hace para el acondicionamiento físico es conveniente?
 2. Si queremos «estar en forma», ¿es necesario tener un estilo de vida saludable y activo?
 3. Si durante un año no padecemos ninguna enfermedad, ¿podemos decir que estamos sanos?