



ENTRENADOR DE SEGUNDO NIVEL EN BALONCESTO

Planificación y Evaluación

AREA DE DIDÁCTICA

PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN

Javier Sampedro Molinuevo



1. INTRODUCCIÓN.

1.1. DEFINICIÓN.

1.2. DIMENSION DE LA PLANIFICACIÓN ACTUAL.

1.2.1. Dimensión Explicativa

1.2.2. Dimensión Contextual

1.2.3. Dimensión Metodológica

1.2.4. Dimensión Evaluadora

1.2.5. Dimensión Pertinencia

2. PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN. APLICACIÓN. EJEMPLOS PRÁCTICOS.

2.1. PRINCIPIO DEL ESPACIO SOCIOMOTRIZ.

2.2. PRINCIPIO SOBRE LA PARTICIPACIÓN COLECTIVA EN EL JUEGO.

2.3. PRINCIPIO DE LA INTERACCIÓN MOTRIZ COMPLEJA.

2.4. PRINCIPIO DEL JUEGO DE ATAQUE Y DEFENSA.

2.5. PRINCIPIO DE LA FORMACIÓN COMPLETA DEL JUGADOR.

2.6. PRINCIPIO DE LA VARIACIÓN DE LA INTERACCIÓN DE MARCA.

2.7. PRINCIPIO DE ASIMILACIÓN DE LAS CAPACIDADES DEL JUEGO.

2.7.1. Asimilación Polarizada.

2.7.2. Asimilación Integral.



2.8. PRINCIPIO DE LA CARGA Y COMPENSACIÓN TÁCTICA.

2.8.1. Carga asimilable en función de dificultad de la tarea.

2.8.2. Carga asimilable conseguida por actualidad de la decisión de la tarea.

2.9. PRINCIPIO DE LA CAPACIDAD DE RESPUESTA RECÍPROCA.

2.10. PRINCIPIO DE LA SISTEMATIZACIÓN DE LOS C.B.J.

2.11. PRINCIPIO DE LA RACIONALIZACIÓN DEL JUEGO.

2.12. PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN DE LA ACCIÓN DEL JUEGO.

2.13. PRINCIPIO DE LA MOTIVACIÓN PERMANENTE.

2.14. PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN ESPECÍFICA DEL JUGADOR.

2.15. PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD DE LA ESTRUCTURA INTERNA DE CADA DEPORTE.

2.16. PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA DEL JUEGO.

3. PERIODOS DE LA ADQUISICIÓN DE LA MAESTRIA TÉCNICA Y TÁCTICA.

3.1. Periodo de ASIMILACIÓN

3.2. Periodo de FIJACIÓN

3.3. Periodo de REALIZACIÓN.

4. ESTRUCTURA Y FACTORES DE REFERENCIA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.



5. PERIODOS DE LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA . OBJETIVOS. ESTADO DE FORMA.

5.1. OBJETIVOS GENERALES.

5.2. ESTADO DE FORMA.

5.3. BASES PARA OBTENER UN ESTADO DE FORMA OPTIMO.

5.4. PERIODO PREPARATORIO. Planificación diaria fraccionada

5.4.1. La planificación diaria fraccionada.

5.4.2. Diseño del periodo preparatorio. Ejemplos

5.4.3. Tendencias de las diferentes capacidades a desarrollar.

5.5. PERIODO COMPETITIVO. Bases de aplicación. Objetivos.

5.5.1. Bases de aplicación.

5.5.2. Objetivos principales.

5.5.3. diseño de dos ciclos de de media semana.

5.5.4. Diseño regular y por fases.

a) Diseño regular o mantenido.

b) Diseño por fases.

c) Diseño de un ciclo semanal.

5.6. PERIODO TRANSITORIO.

5.6.1. Modelo A. Veterano.

5.6.2. Modelo B. Joven.

6. MEDIOS DE REALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.



7. EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN Significado.

7.1. INTRODUCCIÓN.

7.2. SIGNIFICADO DE LA EVALUACIÓN.

7.3. JUSTIFICACIÓN DE LA EVALUACION.

7.4. MEDIR Y EVALUAR.

7.5. CONTENIDO DE LA EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACION.

7.6. TIPOS DE EVALUACIÓN

7.6.1. Evaluación interna y externa.

7.6.2. Evaluación simultánea y posterior.

7.6.3. Criterios.

a) Consecución o no de los objetivos:

b) Aspecto diferencial de lo planificado a lo realizado.

8. BIBLIOGRAFÍA

8.1. Bibliografía de Planificación.

8.2. Bibliografía sobre Evaluación



1. INTRODUCCIÓN.

Ya, desde la antigüedad, el hecho de ordenar el entrenamiento ha sido practica muy habitual. La preparación para las olimpiadas de los atletas griegos agrupaba los distintos tipos de sus actividades en " tetras " o " ciclos de 4 días " que se sucedían sin interrupción.

La necesidad de la planificación se incrementa desde el momento que la competición alcanza un relevante papel en importancia.

La planificación enriquece la lucha deportiva y conduce con mayor eficacia a la victoria. Racinowski. citado por Naglak.Z. (1978).

La preparación y la competición no es por tanto un proceso espontáneo y sin racionalizar. Se ha de poseer una capacidad de respuesta instantánea debida a los conocimientos previos observados.

En la lucha deportiva en competición, cuando las fuerzas están igualadas la victoria la obtiene aquellos que utilizan planes preparados de antemano. Hay que saber evaluar la situación de juego, elegir rápidamente la solución adecuada y aplicarla sin demora. Bordanov. citado por Naglak.Z. (1978).

Sólo el conocimiento del deporte y la experiencia te permitirá dominar cada situación.

1.1. DEFINICIÓN.

Teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- Mediante la planificación la tarea compleja de abordar el deporte en su enseñanza/aprendizaje y entrenamiento se hace más simple y fácil.
- Es un concepto unido al tiempo (desarrollo de los recursos actuales y previsibles en el futuro) y a la implementación de adquisición de habilidades.
- Es un proceso racionalizado que desemboca en un buscado rendimiento final como producto.

Planificación : " *Proceso que indica el establecimiento de una cierta estrategia de actuación, según unos principios generales teniendo en cuenta los C.B.J. (componentes básicos de juego) y un escogido método, para la obtención de objetivos de enseñanza y rendimiento, que se van consiguiendo mediante etapas de realización, que a su vez son evaluadas para su control* ".



Planificación es sinónimo de diseño, programación o proyecto formativo. Significa reflexión, legitimación, justificación, mejora, lo que supone una dinámica permanente.

Su función fundamental es obtener el mayor rendimiento mediante dentro de la capacidad de organización de sus actividades. No es tarea exclusiva del entrenador, sino también del club, jugadores y todos los miembros cercanos al proceso.

Con el objetivo de controlar la planificación se podría realizar un ciclo con las sucesivas fases con la seriación como sigue:

PLANIFICACIÓN \Rightarrow APLICACIÓN \Rightarrow OBSERVACIÓN \Rightarrow VALORACIÓN \Rightarrow NUEVA PLANIFICACIÓN.

Este circuito se realiza periódicamente para evaluar la tendencia de la planificación y saber cómo discurre en su proceso y resultado.

Somos partidarios de un modelo de planificación Colaborativa, que implica:

La participación y el compromiso adquirido de todos los integrantes del club deportivo, colegio, o cualquier entidad deportiva de la que se trate. Y también entendida como proceso de planificación adecuado al contexto, concretando las finalidades del deporte y entendiendo el proceso como reflexión de los propios técnicos.

Objetivo General:

- Consecución del máximo rendimiento colectivo en cada partido de la competición.

Objetivo Específico:

- Mejoras parciales de una faceta colectiva del equipo. P.e., conseguir mejorar el juego defensivo utilizando variabilidad estratégica.
- Mejoras individuales con respecto al colectivo. P.e, mejora de adaptación del juego individual ofensivo dentro del ataque general del equipo.
- Mejoras individuales en sí. P.e, conseguir mejorar las cualidades para realizar un acertado juego de 1 x 1 en ataque y defensa.

Las premisas de la planificación para obtener rendimiento se caracterizan por la obtención del máximo nivel de rendimiento de todas las capacidades a partir de:

- Selección optimizada de jugadores.
- Máxima importancia a la competición como referencia general.
- Entrenamiento científico y sistemático con la aplicación exclusiva de los principios del entrenamiento técnico, táctico y estratégico.
- Selección adecuada de los programas de contenido para el entrenamiento.



- Selección del equipo técnico más cualificado.
- Medios e infraestructura adecuada.

1.2. DIMENSION DE LA PLANIFICACIÓN ACTUAL.

Según la adaptación que podemos hacer de Bellak (1969), la teoría de la planificación actual hay que entenderla en el contexto dónde se desarrolla. Esta teoría debe de responder a tres problemas:

- Explicar el entrenamiento/práctica
 - Mejorar el entrenamiento/práctica y
 - Conceptualizar el contenido del entrenamiento.
 - Esto supone que esta teoría ha de informar respecto a la formación de otros aspectos: planteamientos conceptuales, estrategias y aplicaciones.
- Dimensión Explicativa: Qué, por qué y para qué planificar.
 - Dimensión Contextual: Quién y dónde planificar.
 - Dimensión Metodológica: Cómo y cuándo planificar.
 - Dimensión Evaluadora: Qué, quién, cómo, y cuándo evaluar la planificación.
 - Dimensión Pertinencia: Para qué planificar.

1.2.2. Dimensión Explicativa; ¿Qué se planifica?. Programa, contenido, experiencia, etc., en definitiva todo aquello que es objeto de aprendizaje. Que parte de conocimiento y cuales son aquellos que merece incluir. Es el sentido epistemológico de la planificación.

¿Para qué planificar?. Con doble finalidad, formativa y rendimiento.

1.2.3. Dimensión Contextual; ¿Quién planifica?. Los técnicos y los directivos (no la específica de juego). ¿Dónde se planifica ?. En la infraestructura de cada equipo, club, institución, etc.

1.2.4. Dimensión Metodológica; ¿Cómo se planifica?. Con el método adecuado teniendo en cuenta el orden y prioridades de lo que se implementa (con las etapas preceptivas de programación). ¿Cuándo se planifica?. Siempre que se realiza una actividad coherente.

1.2.5. Dimensión Evaluadora; ¿Qué se evalúa de la planificación?. Todo aquello que es objeto de aprendizaje y entrenamiento. Es decir, programa, personas, competición, infraestructura, recursos, material. ¿Quién evalúa la planificación ?. Si es interna, el propio entrenador que confeccionó la planificación y si es externa, cuando se realiza por especialistas que no confeccionaron el programa y la planificación. ¿Cómo?. Mediante la observación sistemática que es la forma más usual de conseguir información



sobre lo que los entrenadores y jugadores realizan. ¿cuándo evaluar la planificación? . Existe una evaluación continua del antes, durante y después de la correspondiente planificación.

1.2.6. Dimensión Pertinencia; ¿ Para qué realizamos la planificación?. Es quizás la dimensión jerárquica más prioritaria. El fin de la planificación debe de ser claro. Se planifica para conseguir los fines en cada caso. P.e., económicos, rendimiento, formación, etc. El propio entrenador es el más interesado en la misma.

2. PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN. APLICACIÓN. EJEMPLOS PRÁCTICOS.

2.1. PRINCIPIO DEL ESPACIO SOCIOMOTRIZ.

El objetivo principal es ocupar y utilizar todo el terreno de juego proporcionalmente, según una opción táctica y estratégica asegurada mediante:

- Intercambio de posiciones.
- Creación y ocupación de espacios libres.
- Sobrecarga de jugadores en una zona o un microespacio del campo de juego.
- Utilización racional del espacio sociomotor utilizando amplitud y profundidad.
- Entender el espacio sociomotor como objetivo a alcanzar en la transición ofensiva/defensiva y viceversa.
- Tomar el espacio como referencia de organización (distancia) para el desarrollo del juego de ataque y defensa.

APLICACIÓN: El jugar abiertos y en profundidad son aplicaciones de la utilización correcta del espacio. Cada deporte colectivo tiene una “ aplicación básica real de juego “¹, utilizando un espacio sociomotor reducido acotando dicho espacio y el número de jugadores. Esto posibilita mejor uso y ocupación del espacio y su participación en el juego. Podría ser un 3 x 3 o un 4 x 4 en un lado del campo.

2.2. PRINCIPIO SOBRE LA PARTICIPACIÓN COLECTIVA EN EL JUEGO.

¿Qué jugador/s actúan?. ¿Cuándo deben de participar?. ¿En qué orden deben de participar?. ¿Cómo es la participación individual dentro del grupo?.

La solución a estas preguntas pretende resolver los sistemas de juego, con la indispensable y requerida disciplina táctica.

En la iniciación deportiva colectiva es principio básico deshacer los paquetes de jugadores formados tras el balón e ir colocando “ semáforos “ que indiquen un orden racional de intervención.



El principio de la participación colectiva *organiza y prioriza* la puesta en práctica de la colaboración individual, grupal y colectiva, y su correcta coordinación en el tiempo. Esta aplicación se realiza de menor a mayor complejidad y de forma escalonada, atendiendo a la situación numérica (redes simétricas y asimétricas de jugadores).

Este desarrollo en el proceso enseñanza/aprendizaje y entrenamiento, se entiende, que no es ir agotando las series linealmente de menor a mayor, si no, respondiendo a un volumen gradual alternativo desde elementos simples en su comienzo a mayor complejidad en su final.

Esta participación de los jugadores en el juego tienen mucho que ver con la propia interpretación que cada entrenador tiene del juego manifestada en los sistemas de juego, tanto de ataque como de defensa.

APLICACIÓN. Las series de ejercicio son:

Serie 1ª, 1 x 0, 1 x 1;

Serie 2ª, 2 x 0, 2 x 1, 2 x 2;

Serie 3ª, 3 x 0, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3; y sucesivas.

Se ejecutan en espacios generalizados o restringidos, según la intencionalidad táctica y estratégica que se requiera.

Los sistemas de juego organizan precisamente esta participación colectiva del juego.

2.3. PRINCIPIO DE LA INTERACCIÓN MOTRIZ COMPLEJA.

En el baloncesto con espacio sociomotor compartido y participación simultánea, la interacción operativa existente entre los integrantes del juego es *constante* y se pone de manifiesto en cada intervención. El principio de la acción/reacción del juego es permanente entre los participantes del juego. Dicha interacción de los jugadores es y debe de ser *intencionada* en cada acción de juego. Este principio también se denomina de Realización Compleja debido a:

1. Los muchos factores que interactúan simultáneamente
2. Su carácter de dependencia entre ellos.
3. La dificultad de elegir la respuesta adecuada o factor incertidumbre.
4. La necesidad de responder con imperativo temporal, actualidad o inmediatez.

APLICACIÓN. En el entrenamiento, esta supuesta complejidad de la acción de juego del deporte en su forma colectiva, se trata de deshacerla, mediante propuesta de situaciones más simples y asequible por los participantes (ver principios anteriores). Tiene mucho que ver con la metodología a emplear.

Esta intervención de ajuste entre la estructura de la situación propuesta y el nivel de los participantes es permanentemente básica² y aseguradora de una programación adecuada. Realizar un 4 x 4 + poste (este jugador



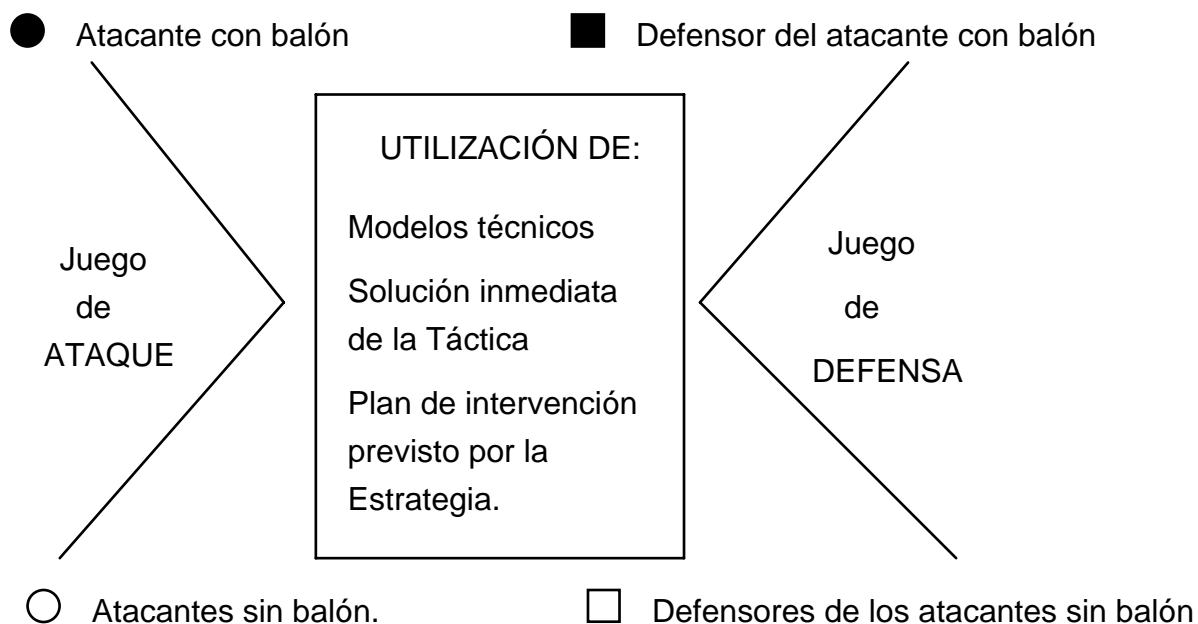
siempre irá con el equipo que tiene el balón) facilita la situación de juego ofensiva, ya que, siempre se juega 5 contra cuatro.

2.4. PRINCIPIO DEL JUEGO DE ATAQUE Y DEFENSA.

El juego está constituido por una doble situación recíproca que es el ataque y la defensa, generalmente no al 50%. Hay discrepancia entre los expertos en cuanto a la importancia y tratamiento que se le debe de dar a ambos. Lo que sí parece ser coincidente es que a los participantes mayoritariamente prefieren el juego ofensivo. Se pretende realizar un juego global y equilibrado, en cuanto al binomio ataque/defensa.

Debemos de partir del convencimiento de definir el ataque y la defensa no según si se tiene o no la posesión del balón, y si al atestiguar si cumplen los principios generales del juego de ataque y de defensa.

La construcción tanto del ataque como la defensa es compleja, pero el ataque debido a que posee el móvil le permite teóricamente y en principio, llevar la iniciativa. En este sentido la defensa reaccionará o actuará en función del ataque.



En la práctica, según la estructura deportiva, el rol de juego y la estrategia colectiva, definen el perfil de intervenciones del jugador ya sea de ataque o de defensa.

APLICACIÓN. Buscaremos el equilibrio de juego en el entrenamiento utilizando el incentivo del ataque y la defensa para realizar el nivel de juego requerido.

Las rotaciones de ataque y defensa de los equipos las realizaremos según nuestro objetivo perseguido de juego. Ejemplo, el equipo A no ataca hasta que no realice tres intervenciones defensivas correctas.

Otro ejemplo de cambio rápido de chip de juego será el ejemplo siguiente: Se juega un partido normal y a la señal del entrenador los atacantes se convierten en defensores y viceversa (esto se puede realizar mediante la



puesta en juego a la voz y por parte del entrenador de un segundo balón en juego). Es necesario aprender a cambiar el chip de forma rápida en el mismo juego.

2.5. PRINCIPIO DE LA FORMACIÓN COMPLETA DEL JUGADOR.

La construcción completa e integral del jugador/equipo exige atender al perfil siguiente de todas las capacidades:

- Formación condicional, técnica, táctica y estratégica.
- Formación individual y colectiva.
- Formación del juego ofensivo y defensivo.
- Formación de los correspondientes roles del juego y universalización en el juego.
- Formación completa de la lateralidad.
- Formación de las capacidades de competición y psicológica

En definitiva se trata de construir un jugador completo en los tres ámbitos: cognitivo, afectivo y motriz.

APLICACIÓN. Al realizar los ejercicios de ataque y defensa, deberán cumplir los requisitos (parciales hasta completar su totalidad) que marca dicho principio. Se debe de completar atendiendo a los tres ámbitos citados anteriormente y no sólo al aspecto motriz.

2.6. PRINCIPIO DE LA VARIACIÓN DE LA INTERACCIÓN DE MARCA.

No todas las canastas tienen la misma valoración en el transcurso de un partido (canastas de uno, dos o tres puntos, momento que se consigue, etc.). Por consiguiente, su valoración e importancia son diferentes, así como, su tratamiento.

La interacción de marca (valor de la canasta) puede variar atendiendo a criterios de incentivo o estimulación de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos.

APLICACIÓN. En el plano práctico del entrenamiento la valoración de una canasta lo podemos utilizar a nuestra conveniencia pedagógica, por ejemplo, puede ser diferente según la lateralidad con que ha sido conseguida.

También la participación colectiva (por ejemplo, todos los jugadores del equipo deben de recibir) se puede primar de mayor o menor manera, según se signifique la interacción de marca (valor doble de la canasta).

Otra de las utilizaciones de la variación de la interacción de marca es para aumentar la motivación en el aprendizaje, por ejemplo, las canastas conseguidas con la mano débil (no dominante) tiene una valoración doble.



2.7. PRINCIPIO DE ASIMILACIÓN DE LAS CAPACIDADES DEL JUEGO.

2.7.1. Asimilación Polarizada.

Basado en el desarrollo sucesivo, concentrado, e intensivo, (opuesto al desarrollo extensivo de muchas capacidades simultáneamente), de una a una de las diferentes capacidades a desarrollar.

Un entrenamiento por razones de enseñanza/aprendizaje que realice por separado de técnica, táctica o estrategia de forma reglada y homogénea nos proporcionará un resultado asimilado de igual forma. Por otro lado las propuestas de asimilación integral guardan una mayor transferencia con la situación real de juego. El corolario sería que el nivel de transferencia a veces está supeditada a intencionalidades de aprendizaje.

En definitiva, debemos de liberar al pensamiento de todo aquello que pueda inferir a la solución instantánea e inmediata que le demanda el juego. De igual manera las tareas de asimilación polarizadas de técnica de táctica o estratégica, deben de enmarcarse en situaciones que sólo afecten a ellas.

APLICACIÓN. Por Ejemplo, 1 x 1 focalizando el objetivo en la rapidez de decisión ofensiva. Realizar 2 x 2 con bloqueos directos preestablecidos.

2.7.2. Asimilación Integral.

Por el contrario, en ciertos estadios del entrenamiento (periodo de estabilización o competitivo), nos interesa desarrollar conjuntamente la técnica, la táctica y la estrategia (desarrollo tradicional extensivo).

Esta propuesta mediante situaciones globales e integrales es más completa y a su vez más complejas, debida a la demanda superior de actividad del sistema nervioso central.

Como resumen de este principio, acordaremos que su aplicación está en el fin buscado y su adaptación a las necesidades que los jugadores en ese momento demandan.

APLICACIÓN. 4 X 4 con un sólo bote, teniendo que recibir todos los jugadores antes de tirar a canasta.

2.8. PRINCIPIO DE LA CARGA Y COMPENSACIÓN TÁCTICA.

Está relacionado con el principio anterior:

El momento de la planificación y el objetivo buscado del entrenamiento guardará estrecha relación con el tipo de asimilación perseguido.

La carga asimilable del ejercicio favorece su mejora. Está fundamentado en realizar entrenamientos con más demanda o exigencia táctica que la competición real. Esta mayor dificultad es debida sobre todo a los factores anteriormente mencionados en el principio de la interacción motriz o de la realización compleja, que a su vez pueden ser aumentados. La sobrecarga es siempre asimilable y atiende a las capacidades técnica, táctica y estratégica en este caso



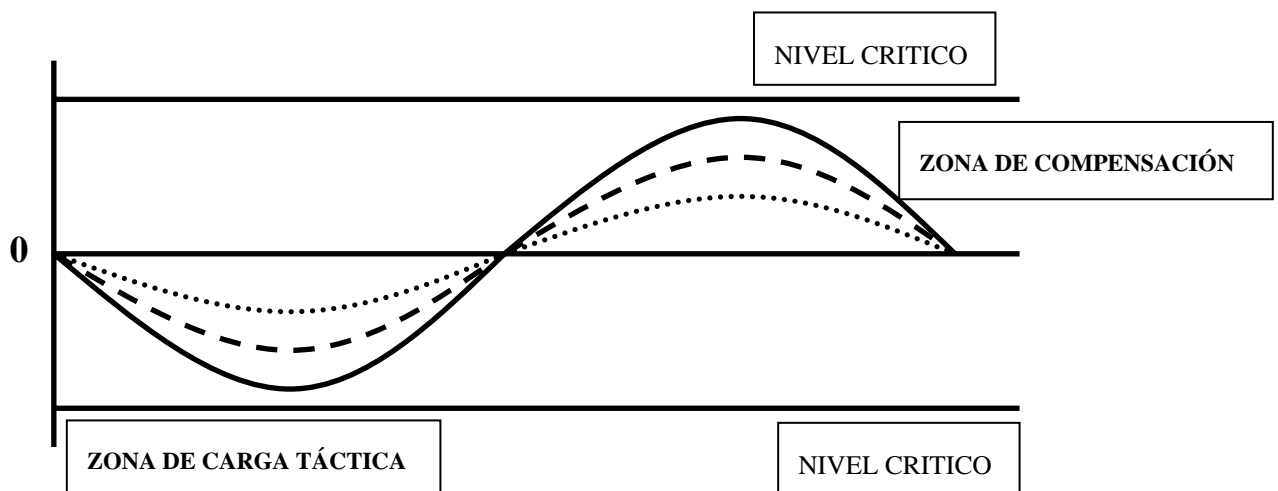
La sobrecarga o carga asimilable se debe de individualizar o aplicarse a grupos homogéneos y de forma progresiva.

Fácilmente, podremos plantear situaciones de juego más o menos de sobrecarga combinando los factores de interacción motriz del juego.

Por otro lado, y de gran importancia podemos afirmar que debido a la influencia de los factores citados anteriormente sobre la situación de juego, la variable de intensidad, dificultad y repetición de la Acción de Juego es imposible proporcionar indicadores individuales ajustables a cualquier caso (indicadores universales generales universales).

En cualquier caso, cuando realizamos una acción de juego en el entrenamiento, adecuado en intensidad, repetición y dificultad supone un aprendizaje del mismo modo. Se puede asemejar al principio de que a toda acción le responde una reacción.

Cada jugador tiene un nivel de sobrecarga y por compensación es capaz de asimilar, pasado este nivel entraría en la zona critica en la cual deja de responder o reaccionar. Se entiende que esta asimilación de la acción de juego además del factor motor del jugador se completa con el cognitivo y el emocional.





2.8.1. CARGA ASIMILABLE EN FUNCIÓN DE DIFICULTAD DE LA TAREA.

Dificultad de la tarea en cuanto a factores:

- a) Perceptivos. (Amplitud del campo visual, percibir varios elementos del juego simultáneamente, etc).
- b) Decisionales. (excepto actualidad). Número y complejidad de la toma de decisión.
- c) Ejecución. (intensidad, volumen, recuperación, etc).

APLICACIÓN. Ejemplo. 1 x 1 con restricción de utilizar cierto elemento técnico o táctico ya sea de defensa o ataque. 1 x 2 en juego. Situaciones de juego con resolución de producción convergente y divergente

2.8.2. CARGA ASIMILABLE CONSEGUIDA POR ACTUALIDAD DE LA DECISIÓN DE LA TAREA.

Dificultad de la tarea en cuanto a factores:

- a) Decisión. Selección y rapidez de la respuesta.

APLICACIÓN. Ejemplo. 3 x 3, con 3'' para solucionar la situación de ataque.

Este principio de carga táctica asimilable actuará de igual forma con los restantes c.b.j. de técnica y estrategia. De igual manera esta aplicación es válida utilizando varios c.b.j. de forma simultánea en cuanto al problema de la actualidad de la decisión táctica.

2.9. PRINCIPIO DE LA CAPACIDAD DE RESPUESTA RECÍPROCA.

También denominado de alternativa de respuesta doble. Este principio es exclusivo de los deportes con adversario directo. Es más complejo en la medida que el número de participante aumenta.

Este principio tiene un doble enfoque o requerimiento. Por un lado, debemos de atender a nuestras propias posibilidades, siendo capaces de tener una gama de respuesta amplia (bagaje técnico, táctico y estratégico) y por otro, construir el mecanismo que contrarreste las posibles perturbaciones intencionadas del adversario.

Se podría mediante el planteamiento o la programación estratégica propia (teórica y práctica), prever a priori, las posibles contingencias que pudieran ocurrir contra un adversario concreto. Si partimos del conocimiento del juego del adversario en ataque y en defensa podremos dar mejores respuesta al juego propio. De esta manera el adversario poca posibilidad de sorpresa puede tener.

Esta doble alternativa propia y de la adversaria emerge de la propia definición de la acción de juego de los deportes de equipo con participación simultánea y realizado en espacio común.

Cuando se posee esta doble capacidad se podrá dominar el juego y como consecuencia al adversario.

APLICACIÓN. Al realizar una señal se defiende con la intención de llevar al ataque a zonas poco interesantes para su juego mediante sobremarcas previamente establecidos de forma sorpresiva.



2.10. PRINCIPIO DE LA SISTEMATIZACIÓN DE LOS C.B.J.

La formación completa pretende dejar el mínimo de elementos al azar. La sistematización y el método pretenden la mejor dirección posible de los procesos que componen la formación técnica, táctica y estratégica.

El carácter científico de la planificación obedece al nivel de exigencia profesional que el deporte ha adquirido.

Los logros de la formación de los jugadores irán consumiendo etapas, según, una ordenación de prioridades que se ha de cumplir. El carácter alternativo que ha de tener el entrenamiento completa dicho programa curricular a utilizar.

La sistematización de los C.B.J. tiene un componente cuantitativo que se refiere y se pone de manifiesto en el entrenamiento mediante el volumen e intensidad de los ejercicios (número de repeticiones, recuperación entre repeticiones y series y frecuencia temporal ³ con que se realiza).

APLICACIÓN. Desde un punto de vista cualitativo el manejo del balón individual corresponde a la primera etapa de formación, pero para la elite será motivo de calentamiento o recuerdo. Desde un punto de vista cuantitativo un c.b.j se repite en el entrenamiento con una secuencia temporal determinada. P.e. el sistema de juego rápido ofensivo de contraataque se entrena una vez por semana.

2.11. PRINCIPIO DE LA RACIONALIZACIÓN DEL JUEGO.

Este principio descansa sobre la base de que cada situación de juego debe de ser solucionada bajo un proceso racionalizado y consensuado por jugador/s y profesor/entrenador.

La asimilación de los c.b.j. es un proceso de aprendizaje que requiere que los participantes analicen la situación de juego, decidan tácticamente, ejecuten técnicamente, y cumplan un planteamiento estratégico previsto.

En este sentido, desde la iniciación deportiva, debemos de utilizar una pedagogía horizontal, participativa y racional.

En las múltiples respuestas que tiene cada situación de juego, no creamos que nuestra solución (profesor/entrenador) es la única y prioritaria, ya que, si les dejamos libertad de decisión táctica, con el tiempo hallarán otras soluciones válidas e innovadoras.

No hagamos jugadores técnicamente clónicos, ni robots estereotipados tácticamente, debemos de proponer tareas creativas y que tengan que descubrir la solución.

La enseñanza de la observación del juego te llevará a realizar un consecuente análisis de cada situación.

El intercambio de opinión entre entrenador y jugador posibilita un mayor reconocimiento de soluciones a utilizar en el juego.



APLICACIÓN. Se realiza un juego colectivo de ataque y defensa finalizando cada vez que se encuentre una solución ventajosa sobre la defensa mediante su lectura motriz inteligente. Dicha solución táctica se retrasará hasta que no se encuentre una adecuada por parte de los jugadores.

2.12. PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN DE LA ACCIÓN DEL JUEGO.

En la enseñanza y el entrenamiento el incremento de la carga se ha de hacer de forma que la asimilación del juego sea progresiva. En la planificación este principio debe de estar siempre presente.

Se debe de conocer la estructura del deporte (dificultad) y nivel de aprendizaje (grado de lo que se es capaz de realizar) del jugador para adecuarlos de la forma más congruente. Es sabido que el juego colectivo es un todo complejo y es necesario de fragmentar para su implementación. Esta progresión se ha de hacer atendiendo a:

- El origen y naturaleza de la complejidad de la tarea, ya sea, de efecto integral o polarizada, físico, técnico, táctico o estratégico. O si es de ataque o defensa o si son de igualdad o superioridad/inferioridad numérica.
- Factores de volumen, Intensidad y duración de la carga (ejercicio), así como, su recuperación entre ejercicio y ejercicio (o entre series).
- Condiciones externas del juego: Partido oficial, torneo, campeonato, partido amistoso, entrenamiento, etc.

APLICACIÓN. En la iniciación deportiva reconocemos que la habilidad defensiva es superior a la ofensiva, como consecuencia de ello debe de igualar dichos niveles. Por ejemplo. 3 x 3 con pivote sin poder defender al jugador con posesión del balón.

2.13. PRINCIPIO DE LA MOTIVACIÓN PERMANENTE.

Participamos de la idea que se asimila más y mejor si la tarea del entrenamiento propuesta es de interés para los jugadores. Sólo se aprende si el jugador quiere aprender y es precisamente el juego el centro de la motivación. Las posibilidades que ayudan a la motivación son diversas:

La variedad, competición, gran participación entre los jugadores, incentivos, explicación de los objetivos a alcanzar, alternancia de los ejercicios, los logros en la realización y las gratificaciones, ayudaran a que los ejercicios propuestos sean atractivos para los jugadores.

Este principio debería ser de búsqueda permanente por parte del entrenador.

APLICACIÓN. En la iniciación. Carrera de relevos con botes, ejercicios de creatividad con puntuación por parte del entrenador. En la elite. Consecución de objetivos y metas deportivas. Mejora del estatus social, conseguir ser seleccionado, etc.



2.14. PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN ESPECÍFICA DEL JUGADOR.

Hemos de tener en cuenta la posibilidad individual de tolerar y asimilar las cargas (motriz, cognitiva y emocional). En los deportes de equipo evaluar este aspecto no es fácil.

El carácter específico e individualizado de cada jugador dentro del equipo es aspecto importante a tener en cuenta. La exigencia por parte del entrenador a cada jugador debe de ser muy bien medida para no caer en juicios equivocados (supervaloración e infravaloración). Los factores individuales de inteligencia motriz, capacidad de ejecución y otros muchos hacen a los jugadores necesariamente diferentes.

La homogenización dentro de las demandas del juego colectivo se hace difícil. Es necesario la evaluación continua de cada jugador para saber a qué nivel se encuentra en cada periodo. Los umbrales técnicos, tácticos, y estratégicos, serán imprescindible aumentarlos, y a la vez, homogenizándolos al colectivo.

APLICACIÓN. Se conseguirá entre otras posibilidades:

- Mejorando la calidad individual técnica de ataque y defensa, con ejercicios de asimilación individualizada. Haciendo hincapié en la fase de ejecución de los diferentes modelos.
- Optimizando la calidad individual táctica de ataque y defensa del juego de 1 x 1. Haciendo hincapié en la fase perceptiva y de decisión de cada situación que planteemos.
- Homogenizando su capacidad dentro del juego colectivo (aplicando el principio de carga asimilable individual) a ciertos jugadores de superior nivel se les restringe las posibilidades técnicas o/y tácticas, o/y estratégicas.
- Entrenar la capacidad competitiva y de superación individual de cada jugador.

2.15. PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD DE LA ESTRUCTURA INTERNA DE CADA DEPORTE.

El carácter específico del juego hace que toda planificación completa deba atender a este aspecto. Este principio está fundamentado en que la estructuración del propio juego obedece a una determinada y concreta forma de comportamiento motriz inteligente.

Se habla de puestos específicos o acciones motrices específicas que se realizan por parte de los jugadores para dar respuesta al propio juego de forma diferente. P.e. en algunos casos, el propio reglamento diferencia a los jugadores de campo y el portero. En otros, es el propio juego el que se encarga de hacer a los jugadores con sus acciones motrices diferenciadas especialistas en el juego.

Cada deporte de equipo tiene su propio mapa de acciones específicas que realizan o ejecutan los jugadores especialistas. Este carácter específico de los jugadores en el entrenamiento es necesario diferenciarlo y darle su tratamiento en volumen adecuado en cada caso en la planificación.



Los referentes metodológicos serian: Espacio, tiempo, comunicación reglamento y la técnica, táctica y estrategia.

Este principio y el siguiente nos indican que la estructura interna de cada deporte es el factor fundamental para la transferencia entre ellos.

APLICACIÓN. Trabajos de acciones específicas del alero al recibir en carrera y lanzar con mínimo ángulo a canasta.

2.16. PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA DEL JUEGO.

La teoría del entrenamiento de los deportes de cooperación/oposición tiene una preocupación permanente por la transferencia entre los ejercicios de aplicación del entrenamiento a la situación real de juego de la competición.

Nuestro interés estriba en la aplicación del transfer de las tareas y ejercicios que proponemos en cada sesión de entrenamiento. Será positiva, negativa, y nula, cuando un entrenamiento favorece, disminuye o neutraliza a la acción real de juego.

La transferencia va referida a la acción de juego o lógica interna y no se dará en las mismas condiciones que en la propia competición debido a los diferentes factores que inciden en la lógica externa. Existe una retroalimentación desde la lógica externa sobre la interna en la competición, distinta que la del entrenamiento a la competición.

Alguno de los factores básicos de transferencia para los deportes de equipo es: la relación espacio sociomotriz/número de jugadores, el reglamento de juego, el tiempo de la acción de juego, la comunicación motriz (cooperación /oposición con su derivación de la técnica, táctica y estrategia).

APLICACIÓN. Juego de 3 x 3 en baloncesto, multisaltos seguidos de rebotes, etc.

3. PERIODOS DE LA ADQUISICIÓN DE LA MAESTRIA TÉCNICA Y TÁCTICA.

Estarán en función de la intensidad y duración de la carga, así como, de la pausa de recuperación entre ejercicios.

	CARGA de los ejercicios	DURACIÓN de los ejercicios	PAUSA entre los ejercicios
ASIMILACIÓN	<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Media-Alta</i>
FIJACIÓN	<i>Medio-Alto</i>	<i>Alto</i>	<i>Media-Baja</i>
REALIZACIÓN	<i>Alto-Muy Alto</i>	<i>Alto-Muy Alto</i>	<i>De la competición</i>

Estos periodos de adquisición de la maestría son variable en el tiempo según:

- Dificultad de la tarea a aprender.
- Método del entrenamiento empleado.



- Capacidad de los jugadores.
- Tiempo de entrenamiento.

3.1. Periodo de ASIMILACIÓN

También llamado de adquisición de la estructura básica. Primer estadio de la enseñanza /aprendizaje de la técnica y de la táctica. Tiene mayor exigencia del SNC y cognitiva (en cuanto a toma de decisión nueva). Se realiza un gasto paralelo y mayor cognitivo que condicional. También en este primer estadio se deberá de aprender/entrenar la variación de la técnica o rango cuantitativo energético que toda exigencia técnica requiere en su ejecución.

En este periodo el ritmo de ejecución irá aumentando, la duración irá disminuyendo como la pausa entre los ejercicios (recuperación).

3.2. Periodo de FIJACIÓN

También llamado de repetición. Menor exigencia del SNC (en cuanto a toma de decisión nueva) y mayor a nivel coordinativo (en cuanto a exigencia de imitar un modelo ya adquirido de ejecución) y condicional. La repetición "consciente" es la base de esta etapa, para intentar automatizar el mayor número de tareas, sobre todo de aspecto técnico. En la manera de lo posible intentaremos liberar el pensamiento táctico para tareas más complejas.

Con el entrenamiento la estabilidad del movimiento será mayor así como su ejecución y recuperación.

Con las sesiones de este periodo se consigue confianza y seguridad del jugador y a su vez del equipo.

3.3. Periodo de REALIZACIÓN.

Es la propia competición, dónde los aspectos de lógica interna y externa son reclamados en su totalidad. Precisamente aquí encontramos la diferencia (de correlación variable) entre la precisión entre la ejecución durante el entrenamiento de la técnica y la táctica y la de la competición o partido.

La evaluación de la situación y las condiciones en que se dan son imprescindibles para una actuación correcta. Esta situación real, es por lo tanto, el mejor medio de evaluar la adquisición de la técnica y táctica en los periodos de enseñanza/aprendizaje y el entrenamiento. Esta última, tiene su grado de dificultad externa real debido a la actuación de la lógica externa.

El ritmo de ejecución y la recuperación en este periodo dependerán de exigencias propias y del adversario.



4. ESTRUCTURA Y FACTORES DE REFERENCIA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

La estructuración está fundamentada por el carácter o dirección del entrenamiento debido a:

De carácter general y permanente.

- **CICLOS.** Periodo de la temporada. Grandes ciclos. Enfoque del entrenamiento. Etapa en que se encuentran y objetivo a conseguir.
- **COMPETICIÓN.** Referencia de la anterior y siguiente competición.
- **NIVEL DE PRESTACIÓN.** Nivel de los jugadores en cuanto a su cualificación.
- **INFRAESTRUCTURA.** Medios a emplear. Material, tiempo disponible, etc.
- **FACTOR NO PREVISIBLE.** De carácter específico y coyuntural. Fuerza mayor.

La progresión en cuanto a la exigencia de la carga de los c.b.j. se realiza a través de **LOS FACTORES DE REFERENCIA** :

- **VOLUMEN.** Volumen general del entrenamiento o carga del entrenamiento. Repeticiones de ejercicios y series. Aspecto cuantitativo del entrenamiento.
- **DIFICULTA.** Dificultad de la tarea. Aspecto cualitativo del entrenamiento. Relacionada con la asimilación de los c.b.j.
- **SECUENCIALIZACIÓN.** Estructuración u orden de los ejercicios.
- **FRECUENCIA TEMPORAL.** Tiempo de recuperación entre ejercicio, serie y sesión de entrenamiento.

Aunque los diseños en cuanto a orden de los ejercicios de las sesiones de entrenamiento obedecen a criterios no muy fijos y estandarizados apuntamos algunos posibles dentro del entrenamiento diario fraccionado en tres sesiones:

S1: velocidad, habilidad técnica, táctica de grupo y colectiva,

S2: corrección de errores o puntos débiles, repeticiones masivas de acciones técnico-táctica individuales basadas en la precisión en condiciones de velocidad y salto, ejercicio de precisión.

S3: partido de entrenamiento, fuerza.

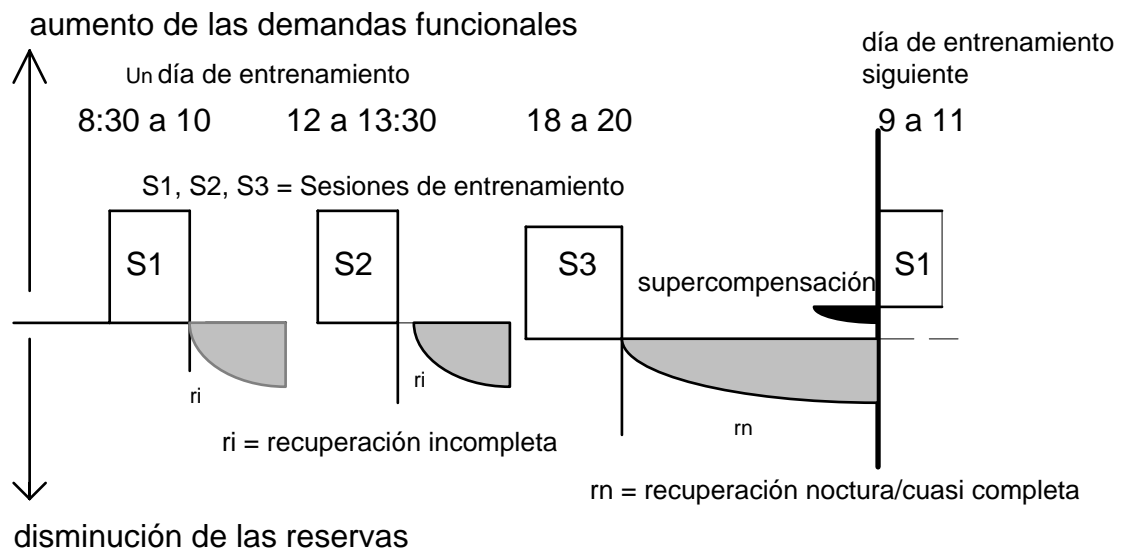


Gráfico adaptado de L.Teodorescu RED Tomo X, nº 4.

5. PERIODOS DE LA PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA . OBJETIVOS. ESTADO DE FORMA.

Periodos de la Temporada a tener en cuenta para la planificación.

- Periodo Preparatorio o pretemporada. De mes y medio a 2 meses de duración.
- Periodo de Competición. De 8 a 10 meses de duración.
- Periodo de Transición o descanso. De un mes de duración.

5.1. OBJETIVOS GENERALES.

- Obtener lo antes posible el estado de forma general ⁴ de rendimiento.
- Mantener ese estado de forma general durante la competición.
- En un momento crítico de la competición (en algunos partidos y en un periodo de tiempo muy corto) se podría obtener una puesta a punto y obtener el estado máximo de forma.
- Se debe de comenzar la competición (liga regular) con la mejor garantía de éxito. Si se consigue, se producirá seguridad individual y colectiva que ayudará al posible encadenamiento de sucesivos logros (- efecto positivo bola de nieve-) y su inverso (efecto negativo de bola de nieve).
- Hay excepciones si el sistema de competición es por fases y play-off y debido a un nivel superior con respecto al resto de competidores, la preparación puede ser considerada cada fase como bloque de preparación más o menos genérica y, la última, como puesta a punto.



5.2. ESTADO DE FORMA.

Las preguntas que nos podemos hacer serían las siguientes ¿Puede un equipo mantener la forma durante una temporada extensiva de 9 o 10 meses?. ¿Es la repetición tan seguida y continuada de los partidos a un gran nivel competitivo la primera causa de su dificultad?. ¿Existe alguna planificación del entrenamiento ideal de los deportes de equipo que pudiera conseguirlo?. Trataremos de buscar una planificación actual con diseños de entrenamiento que se acerquen lo más posible a conseguir una forma general de juego que se pueda mantener lo más óptima posible que permita el máximo rendimiento durante toda la temporada.

T. Bompa, (1984), propone tres niveles de la forma deportiva que hemos adaptado de la siguiente manera:

1º. Nivel, de Forma Deportiva General. Su fin es elevar en gran medida los niveles condicionales y sobre manera los requeridos para la especialidad deportiva de técnica, táctica y en menor medida de estrategia. No se puede alcanzar el siguiente nivel si este primero no se logra. Es necesario tener un depósito de base amplio conseguido en años anteriores. Se consigue con ejercicios de efecto múltiple y genérico.

2º. Nivel, Alta Forma Deportiva. Estado próximo al máximo. Desarrollo condicional específico adaptado al deporte. Eficacia de la técnica la táctica y la estrategia motriz y general, apoyada por el soporte psicológico. Se consigue con ejercicios de efecto múltiple y polarizado.

3º Nivel, Máximo Estado de Forma. Estado de inmejorable nivel, en el que la técnica y sobre todo la táctica y la estrategia son de desarrollo máximo. Se consigue con ejercicios de afinamiento o puesta a punto. Realizar ejercicios de acortar el tiempo de percepción, decisión y ejecución. Se consigue con entrenamiento de efecto sobre todo múltiple y de este de efecto integrado.

Este autor no explica convenientemente como se alcanza cada estado, y lo normal es estar en el 2º y esporádicamente pasar al tercero. Es por tanto un planteamiento más teórico que real.

5.3. BASES PARA OBTENER UN ESTADO DE FORMA OPTIMO.

En contra de la planificación y programación clásica, la propuesta ACTUALIZADA está basada en:

5.3.1. Entender el proceso de preparación como una estructura de funcionamiento de las distintas capacidades; condicional (cualidades físicas)⁵, coordinativo (técnica) y cognitivo (táctica, estrategia y psicología) e interdependientes entre si. Se define el deporte como interacción entre los participantes (compañeros y adversarios) y el medio, para aplicarle su específica preparación total.

5.3.2. Consensuar y comprometer la planificación del entrenamiento entre los jugadores, técnicos, médicos, preparador, etc, de forma que todos se sientan corresponsables y participen de ella.

5.3.3. Obtener nivel de motivación alto y regular, más o menos constante, durante la temporada por parte de todos los integrantes del proceso.



5.3.4. Aplicar una especificidad adecuada en cada entrenamiento en cuanto a la doble posibilidad de enfoque con respecto al efecto, por un lado, *el polarizado* de carácter sucesivo e intensivo del desarrollo de las capacidades técnicas, tácticas y estratégicas y por otro lado *el múltiple* de carácter sucesivo y/o integral.

5.3.5. Realización seriada de ciclos combinados de bloques de sesiones de adquisición, afinamiento y explosivo.

5.3.6. Siempre que sea posible aplicar una planificación con el objetivo doble y paralelo de:

- a) mejorar como colectividad al jugador a la cual pertenece; y
- b) mejorar la formación particular e individual del jugador.

5.3.7. La planificación en los deportes de largo periodo competitivo una vez empezada la competición oficial se realizará planificaciones de partido a partido. Dentro de la planificación general.

5.4. PERIODO PREPARATORIO. Planificación diaria fraccionada

Como anteriormente hemos referenciado el periodo preparatorio podría abarcar de 6 a 8 semanas. Se dividirá en:

1º Preparación general y

2º Preparación especial.

La duración de ellas estará en función de diferentes factores como p.e. estado de base e inicial de los jugadores, objetivo de la planificación general, calendario de competición, etc.

Objetivos:

- I. El objetivo principal es alcanzar los niveles lo más alto posible ⁶ de las diferentes capacidades y un estado general de forma deportiva (1º nivel). Diríamos que se alcanzarían valores altos no máximos.
- II. El periodo de preparación general pretenderá acumular trabajo extensivo de base a todos los niveles. Es el periodo de mayor entrenabilidad tanto cualitativamente como cuantitativamente.

En el periodo especial se buscará un paulatino afinamiento con la conjunción y acoplamiento de los jugadores nuevos. Buscará la corrección y perfeccionamiento individual y colectivo de los puntos débiles de las distintas capacidades a todos los niveles⁷ de la temporada anterior.

- III. El periodo de preparación especial tiene por objetivo obtener un estado de forma competitiva que se pretende conseguir con un número óptimo de partidos (ritmo de competición en juego).

Se estudia los elementos nuevos de los sistemas de juego de ataque y defensa, así como, sus variantes. Ídem de la puesta en juego del balón. En los diferentes diseños de pretemporada que más adelante se muestran indican las posibilidades que existen.



Las sesiones se programaran atendiendo a la multiplicidad de la dirección de los efectos buscados en cada ciclo. Normalmente respetando las dos primeras semanas que no hay competición, el resto se planificará atendiendo a:

- A) Simultanear los objetivos técnicos, tácticos, y estratégicos con las competiciones no oficiales.
- B) Utilizar la competición no como fin único de obtener la victoria y enfocarla además atendiendo a los objetivos de la preparación.

5.4.1. LA PLANIFICACIÓN DIARIA FRACCIONADA.

También llamada plurientrenamiento. Se justifica sobre todo en esta periodo preparatorio habida cuenta del volumen de las distintas capacidades a desarrollar.

El deporte de alto nivel exige de un entrenamiento diario fraccionado. Así, la preparación condicional específica, los planes individuales terapéuticos a realizar en el gimnasio, técnica, táctica, estratégica práctica y teórica (vídeo, pizarra, etc.), psicológica, etc, forman un curriculum tan extenso que lo justifica por si mismo.

El comienzo del entrenamiento diario aparece inicialmente en los deportes individuales en la preparación de los boxeadores, de los luchadores profesionales, de los nadadores, y de los remeros de fondo, aunque en periodos limitados a 1 - 3 meses antes de la competiciones o encuentros decisivos.

Actualmente, el entrenamiento diario consta de 2 - 3 e incluso 4 sesiones, con una base metodológica científica siempre muy profunda, siendo una necesidad y una condición para la obtención de grandes resultados. Los deportes colectivos que aquí tratamos es un campo dónde los problemas que se plantean al planificar son numerosos y complejos y por lo tanto con un tratamiento muy especial.

Teodorescu.L. (1983), entiende referente al régimen de entrenamiento diario puede y debe de ser fraccionado por razones científicas y metodológicas, en dos o más sesiones de entrenamiento, que constituyen subdivisiones del entrenamiento diario. Podemos entender que el entrenamiento diario, que también es unitario, constituye el primer elemento, mientras que las sesiones parciales constituyen los elementos derivados.

El plurientrenamiento y el régimen de entrenamiento diario debe de establecer las siguientes condiciones:

1. Establecer las tareas de entrenamiento en función de la planificación general, anual, periodo de temporada, y semana en que se encuentra.
2. Distribuir las tareas por cada sesión (fracción), determinando su número y duración.
3. Fijar la duración y contenido de las pausa en cada sesión, con el objetivo de obtener supercompensación (física y cognitiva) al final de cada pausa.
4. Programar las actividades que constituyen el entrenamiento teniendo en cuenta el programa diario de actividades no deportivas.
5. Establecer la curva de características de exigencia de la carga (volumen-intensidad-pausa) integrada por la actividad diaria y también por cada sesión.



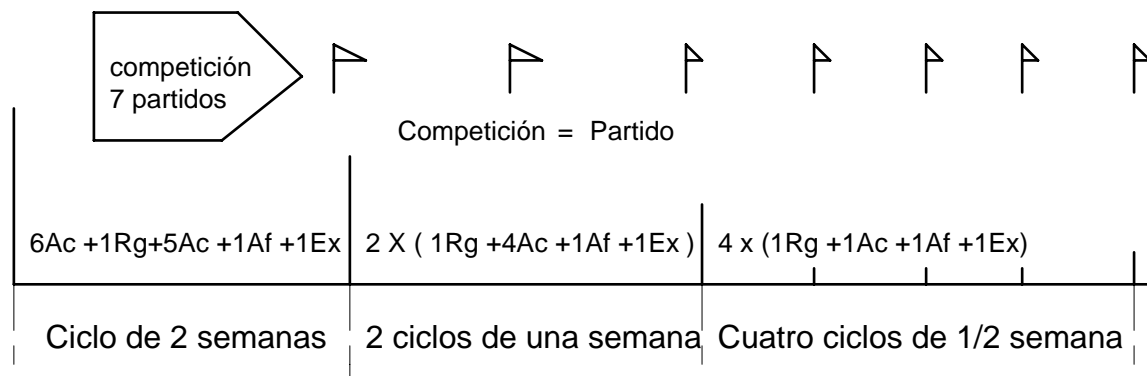
5.4.2. Diseño del periodo preparatorio. Ejemplos

A continuación veremos un ejemplo de un diseño de pretemporada dentro de los muchos posibles con 7 partidos, para obtener la mejor forma y poder iniciar la competición oficial con garantía de éxito.

La periodicidad de las diferentes sesiones guardan coherencia con los criterios y principios de planificación vistos anteriormente.

En este periodo mediante los partidos no oficiales se realizaran las pruebas que fueran necesarias para preparar al equipo para el primer partido oficial.

Diseño de una pretemporada de 6 semanas de entrenamiento



Ac = Adquisición Rg = Regenerativo Af = Afinamiento Ex = Explosivo

Otro posible diseño más extensivo y quizás más completo sería de 8 semanas con 9 ó 10 partidos preparatorios. La posibilidad de mayor número de partidos nos permitiría hacer más pruebas de los diferentes sistemas de juego y jugadores.

En este diseño se podría realizar más contenido de capacidad condicional pura con el objeto de obtener una base más amplia y poder construir un entrenamiento posterior con mayor garantía de éxito. En los primeros ciclos habrá un predominio de adquisición para dejar los últimos ciclos para afinar de cara a la competición.

Después de cada partido se puede hacer una sesión regenerativa (descanso activo) o de recuperación (descanso de actividad), en función del desgaste del partido o si queremos recuperar más o menos a los jugadores.

Conviene ir en progresión o al menos tender a que la dificultad sea de menor a mayor de los partidos de preparación. Por otro lado una acumulación de resultados negativos con rivales de gran dificultad puede caer el nivel de estima general colectiva e individual.

En ocasiones se juegan torneos de preparación en los que se juegan dos partidos seguidos dónde sería necesario hacer un ciclo especial teniendo en cuenta las participaciones de los jugadores para su planificación.



Diseño de una Pretemporada de 8 semanas de entrenamientos.

Total 9 partidos de preparación

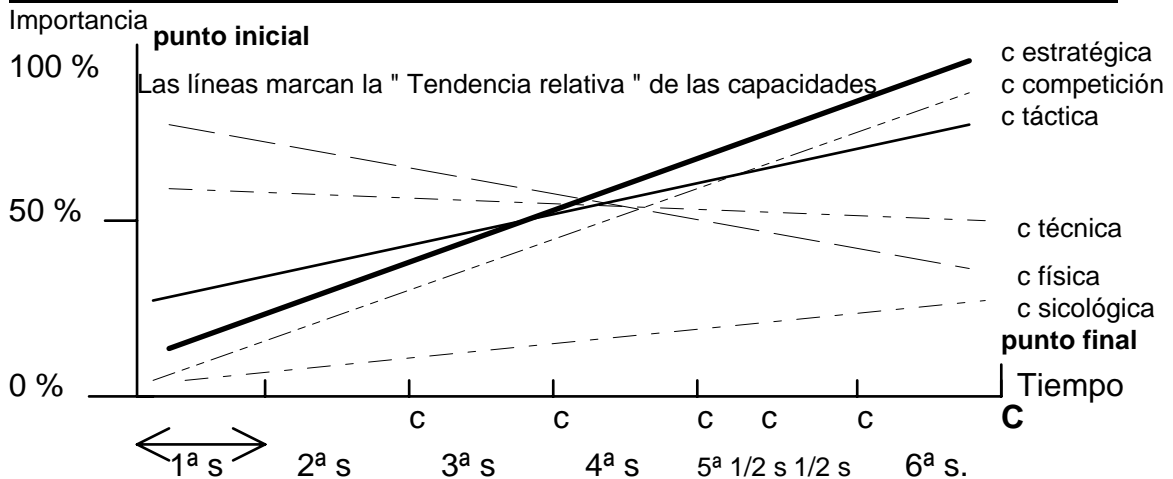
1ª y 2ª semana	2 ciclos de una semana	2 (4Ac+1Af+1Ex+1Rg)
3ª semana	1 ciclo de una semana	5Ac+1Ex+1Rc
4ª y 5ª semana	4 ciclos de 1/2 semana	1 Ac +1 Af + 1 Ex+ 1Rg o 2Ac+1Ex+1Rc
6ª semana	1 ciclo de una semana	5Ac+1Rg+1Rc
7ª semana	2 ciclos de 1/2 semana	1Ac+1Ex+1Rc o 1Ac+1Ex+1Rc
8ª semana	1 ciclo de una semana	4Ac+2Af+1Ex oficial.

La 8 semana se realizan 2 entrenamientos de Afinamiento o puesta a punto ya que comienza la competición oficial.

5.4.3. Tendencias de las diferentes capacidades a desarrollar.

En el siguiente gráfico vemos un posible diseño de la *tendencia relativa* de las diferentes capacidades en el periodo Preparatorio. Esto quiere decir, que los porcentajes se deberán ajustar únicamente después de analizar las características específicas de cada equipo.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES EN EL PERIODO PREPARATORIO



c = Competición no oficial o partido de control.(total 5).

C = Competición Oficial

Las capacidades se deben de referenciar individual y colectivamente

En la primera mitad de este periodo preparatorio el trabajo tiene las características de individualizado, extensivo, de predominio físico y técnico, esta proporción va decayendo y a partir de la segunda mitad de este periodo hay



una mayor caracterización del trabajo colectivo, táctico y estratégico, concentrado y de mayor exigencia en la optimización, de mentalización psicológica y en la competición.

5.5. PERIODO COMPETITIVO. Bases de aplicación. Objetivos.

5.5.1. BASES DE APLICACIÓN.

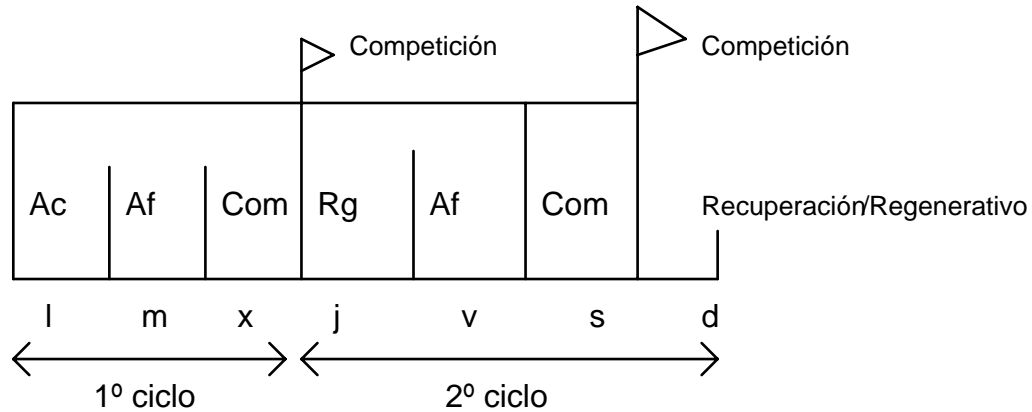
- En el periodo de competición, se aplicaran ciclos de una o media semana, según se realice uno o dos partidos a la semana.
- El trabajo concentrado de carga coordinativa y decisional se aplica para conseguir la alta forma deportiva (2º nivel).
- El estado de forma máximo (3º nivel) es temporal y coyuntural, que se consigue con un trabajo específico de afinamiento y nivelatorio (de todas las capacidades) que provoque una pequeña subida del estado de forma. Uno de los objetivos de la planificación de los deportes de equipo y mayor dificultad es hacer coincidir a la vez el este estado de forma en el mayor número de jugadores del equipo
- La evaluación de estos estados se realiza mediante la observación y toma de variables e indicadores en el plano individual y colectivo durante la competición permitiendonos el control de esta.

5.5.2. OBJETIVOS PRINCIPALES.

- Primera atención a la preparación técnica, táctica y estratégica en intensidad y volumen.
- Eliminación de errores y pequeños detalles individuales y colectivos en todas las capacidades.
- Perfeccionamiento de los sistemas de juego. Últimas novedades tácticas y estratégicas.
- Adaptación de los sistemas en la medida ponderada teniendo en cuenta al equipo adversario.
- Estudio de los arbitrajes. Comportamiento y reacciones de los jugadores ante los diferentes tipos de arbitrajes.
- Preparación colectiva para pasar de un sistema a otro como maniobrabilidad estratégica (preparada de antemano) y táctica (decisión instantánea en el juego por parte de los jugadores).
- Preparación en los entrenamientos de situaciones especiales y últimos minutos de juego. Cohesión de equipo y terapéutica a seguir.
- Solución a los problemas imprevistos, por parte de los jugadores (sin ayuda externa del entrenador).
- Adaptación de todos los elementos del juego según el tipo de competición (eliminotorias, liga, play-off, etc.).
- Preparación individual y colectiva psicológica al entrenamiento y la competición.

5.5.3. Diseño de dos ciclos de de media semana.Diseño de dos ciclos de media semana en periodo de Competición

Planteamiento semanal tipo con dos partidos durante la competición regular



Ac = Adquisición Af = Afinamiento Com = Competición

R = Recuperativo Re = Regenerativo

Las sesiones de comienzos y final de cada ciclo vendrá dada por las competiciones que les preceden.

A su vez cada ciclo de media o una semanal tiene un objetivo general de llegar a la competición oficial en el mejor estado de forma.

Estos ciclos tiene unas NORMAS con tendencias más o menos estables que son.

1. Después del partido o competición la siguiente sesión será regenerativa o de recuperación. Excepto para aquellos jugadores que no hayan participado en la competición que realizaran una sesión de entrenamiento con distinto fin y efecto.
2. La posterior/s a esta última estarán orientadas a adquisición y depósito de técnica y/o táctica y/o estrategia en sus estadios de asimilación y/o fijación.
3. La sesión previa a la explosiva/competición, es de afinamiento, y si el partido es de decisivo puede abarcar más de una sesión.

También cabe la posibilidad de modificar este diseño, sobre todo en la 2ª sesión del 2º ciclo con dirección de afinamiento y sea sustituida por una de adquisición o mixta en función de la potencialidad del adversario y propios intereses.

4. Cuando los ciclos de media semana se suceden con frecuencia por el alto número de partidos y viajes, sobre todo, en deportes de grandes espacios de juego y al aire libre como pueden ser el fútbol, rugby, hockey, etc,



se pueden realizar dos sesiones continuas de recuperación y regeneración. En estas circunstancias se ha de llevar un control del número de partidos y participaciones para no sobrecargar a los jugadores de competiciones.

5. En cada programación de la planificación general del entrenamiento debemos de cuantificar el volumen, la intensidad, dificultad y recuperación de los jugadores en los diferentes roles o actividad que desarrollan en el juego según el gráfico siguiente. Una de las necesidades de la planificación es tratar de cuantificar al máximo, la demanda del propio juego en cuanto al gasto técnico, táctico y estratégico que cada jugador de forma individualizada realiza, para que, en función de ello poder referenciar y programar las sesiones de entrenamiento con carácter específico.

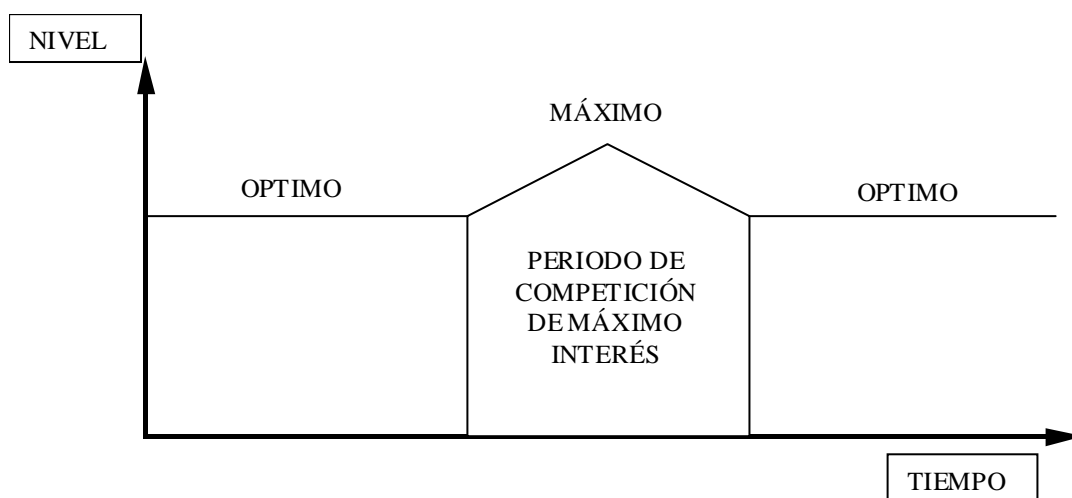
Es necesario, por lo tanto, realizar grupos alternativos después de la competición con tipos de trabajo diferentes, con el objetivo de ir nivelando a todo el grupo de forma gradual y preparar a la totalidad para la competición siguiente.

6. Los fines de las sesiones no son siempre puros en el sentido de que se desarrolla una sola cualidad o capacidad (táctica) o efecto (adquisición) sino que en muchas ocasiones son mixtas, p.e. desarrollo de las cualidades de técnica individual y táctica grupal y a su vez de desarrollo de efectos de afinamiento y adquisición.

5.5.4. DISEÑO REGULAR Y POR FASES.

a) DISEÑO REGULAR O MANTENIDO.

Es propio de los equipos que realizan una competición de tipo liga regular extensiva (muy larga). Está fundamentada en que la valoración de los puntos obtenidos en cada partido es la misma a lo largo de toda la competición. Esta planificación tendrá pocos cambios bruscos en cuanto a fines y objetivos intentando obtener la forma lo antes posible para posteriormente mantenerla también el mayor tiempo posible. Se pretende estar en el nivel 2º de estado de forma (óptimo) para que esporádicamente cuando las condiciones lo permitan se pase al nivel 3º (máximo).





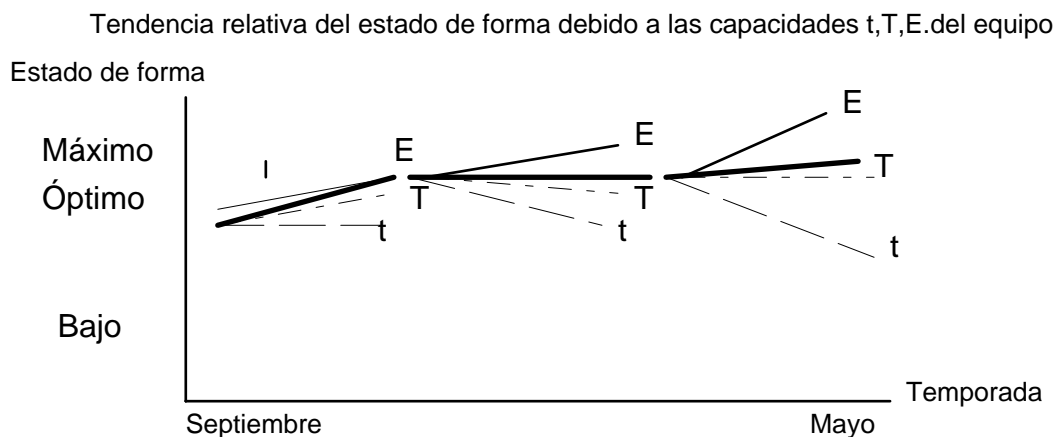
Está basado, por un lado, en el entrenamiento integrado en el que el trabajo se realiza según sinergia de las distintas capacidades, y por otro, en el trabajo de efecto polarizado de los c.b.j.

Un diseño continuado de competición regular de 9 meses tendría una resultante como muestra el gráfico siguiente más o menos horizontal entre el estado de forma óptimo y en contadas ocasiones en el máximo.

Las capacidades de táctica y estrategia son las de mayor relevancia seguidas por las de competición, psicológica y condicional. Esto no quiere decir que coyunturalmente se puedan invertir su el orden de importancia.

Es difícil generalizar en cuestión de planificar las diferentes capacidades, ya que, los resultados de la competición en el ámbito profesional son la mayor referencia y la que marcan las posibilidades de cada equipo de cara al futuro. En cierto modo, se podría hacer una diferenciación de la planificación según un doble criterio, por un lado, el deportivo debido a variables del juego o lógica interna y por el otro, la referencia generada por la presión de los criterios extradeportivos o lógica externa al que todo equipo profesional está sujeto.

Diseño regular en el Periodo de competición



Tendencia relativa del estado de forma = _____

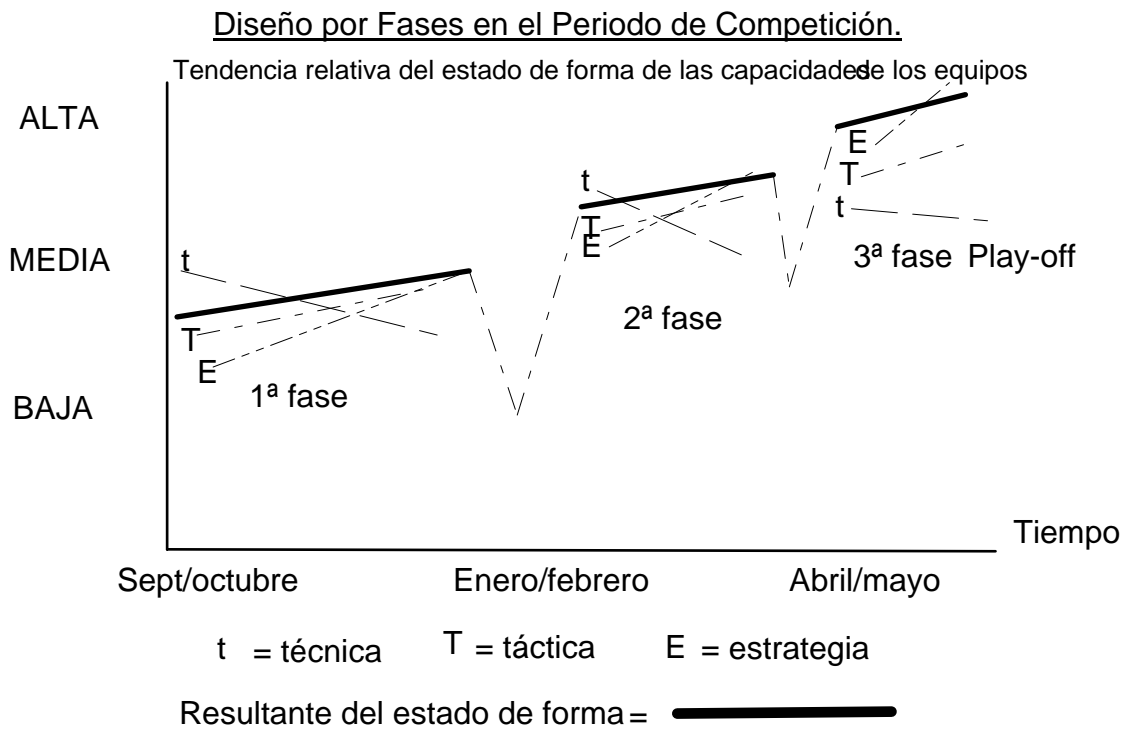
b) DISEÑO POR FASES.

Como anteriormente dijimos el estado de forma del equipo se enfocará atendiendo al sistema de competición que en este caso será por fases y play-off final. Las premisas de este diseño está condicionada a:

- Cada fase será un bloque de preparación que compatibilizará el nivel del equipo y la clasificación.
- Entre cada fase hay un periodo de bajada o recuperativo.
- Llegado a la fase final o play-off se intentará pasar del 2º nivel de forma al 3º máximo.



- Cada equipo según su valía con respecto al resto de equipos podrá ir ajustando cada bloque a su necesidad. Los resultados que se van dando en cada bloque o evaluación será la referencia para el diseño específico de cada fase.



Este diseño será adecuado únicamente para un equipo que en sus sucesivas fases se va clasificando sin ningún riesgo.

c) DISEÑO DE UN CICLO SEMANAL.

1ª sesión. Preparación Teórica.

Análisis de la competición o partido anterior de forma general. Recuperación psicológica individual y colectiva. Refuerzos de ciertos aspectos del juego. Corrección de errores. Evaluación del juego entre lo presupuestado y lo realizado. Esta evaluación del partido anterior no siempre conviene realizarla debido a intereses del partido posterior. Información del plan semanal. Información del próximo rival.

Dentro de la preparación práctica se puede realizar una sesión corta regenerativa en el aspecto físico y de corrección de errores coordinativos y decisionales. Se pueden utilizar juegos colectivos de recuperación anímica y psicológica p.e. juego con cambio de roles y puestos específicos.

Los jugadores suplentes pueden realizar un plan diferente de mayor exigencia según plan general programado.



2ª sesión. De adquisición o depósito.

Realización de los supuestos del día anterior de forma práctica con referencia del partido pasado o el posterior. Se completa con programación de ejercicios de mejora técnica y táctica del plan general.

3ª sesión. Ídem que la sesión anterior más aspectos específicos técnicos y tácticos individual y colectivos.

4ª sesión. Entrenamiento colectivo de acuerdo a las estrategias a utilizar con adversario ficticio. Se combinará el ritmo de competición con las correcciones de errores. Es el momento de realizar todas las pruebas tácticas, estratégicas y de juego colectivo necesarias. Puede ser la sesión de mayor intensidad de la semana.

5ª sesión. Revisión de lo realizado la sesión anterior. Se realizan ejercicios para mejorar los posible errores y para reforzar ciertas situaciones. Se continua con la sesión de efectos de adquisición o deposito del plan general.

6ª sesión. De afinamiento. Refuerzo de los planes posibles a realizar sobre todo a nivel colectivo, así como el trabajo psicológico de mentalización antes del partido. Trabajo del ritmo-competición, con series de partidos de 10 ' ó 15 ' de duración y recuperación amplia entre serie y serie.

7ª sesión. Explosiva o competición o partido. Tendremos en cuenta lo descrito en la sesión de su mismo nombre visto anteriormente.

5.6. PERIODO TRANSITORIO.

De unas cuatro a seis semanas de duración. El objetivo principal es la recuperación total de las diferentes capacidades del deportista y sobre manera la física y psicológica, así como, el estrés producida por una competición normalmente larga. Este propósito se conseguirá mediante reposo más o menos continuado y actividad física ligera.

Al final de este periodo se puede realizar el análisis teórico de lo realizado en el periodo competitivo anterior, ya sea a nivel individual y colectivo, bajo la doble vertiente de ataque y defensa, y atendiendo a las capacidades técnicas, tácticas y estratégicas.

Hay varios modelos diseñados según edad e intencionalidad en dicho periodo.

5.6.1. Modelo A. Veterano.

Corresponde a deportistas más veteranos que requieren una recuperación menos activa. Las primeras semanas son de muy poca actividad física y la que realizan lo hacen por medio de deportes alternativos individuales, con escasa demanda energética. La alimentación es cuidada y el sueño muy abundante. El cambio de actividad ayuda psicológicamente a la recuperación.

Unas 2 ó 4 semanas, según cada caso, se realizará una progresiva y suave puesta en acción para alcanzar el nivel deseado del siguiente periodo de pretemporada. La actividad física variada de auto carga y deportes individuales



ayudaran a tal propósito. En estas últimas semanas se vigilará el peso y se realizaran alguna sesión con carácter extensivo a nivel técnico y táctico.

5.6.2. Modelo B. Joven.

Propio de los deportistas jóvenes que requieren un plan específico y particular de mejora de las diferentes capacidades. Una o dos semanas de recuperación activa más o menos suave al principio del periodo. Inmediatamente después realizan un programa metódico de los aspectos tácticos y técnicos que se desean mejorar de acuerdo al análisis de la temporada y unido a la suficiente motivación para llevarlo a cabo.

Los campus de verano para jóvenes también pueden ser interesante, junto a los torneos amistosos de verano para el objetivo perseguido. La actividad en el propio deporte es de doble carácter tanto extensivo como intensivo.

Es lógico que este segundo modelo nos llevará a comenzar la temporada a un nivel más alto.

6. MEDIOS DE REALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

6.1. Entrenamientos individual. Mediante propuestas de asignación de tareas de forma particular e individualizada realizadas por parte de jugador. Es propio del afinamiento técnico/táctico individual o reducido que requiere una corrección especial y muy precisa. Ayudará a nivelar y reducir los diferenciales de las diferentes capacidades dentro del equipo.

6.2. Entrenamientos presenciales. Mediante ejercicios de la parte principal de las sesiones de entrenamiento con todos los integrantes de la plantilla.

6.3. Partidos control. Siguiendo estadio para asimilar y fijar las capacidades en el proceso enseñanza/aprendizaje. También es un medio ideal para evaluar individualmente y colectivamente al equipo.

6.4. Participación con las distintas selecciones. Autonómicas, nacionales, e internacionales.

6.5. Competiciones paralelas o esporádicas. Liga regular, copa, competiciones internacionales. Torneos amistosos. etc.

7. EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN. Significado.

7.1. INTRODUCCIÓN.

Entendemos que no existe costumbre de evaluar seriamente los programas de enseñanza y entrenamiento de las distintas capacidades dentro del deporte. Paralelamente como indica Ruiz.L.M. (1996) de la educación física, en nuestra área deportiva es muy corriente evaluarla desde los términos del " yo creo ..." y el " a mí me parece"



que mediante indicadores (conjunto de variables) que resalten su propia validez. Es común la interpretación parcial de un aspecto del juego (test aislado) utilizado para generalizar y enjuiciar la totalidad del rendimiento.

La dificultad de la evaluación en ciencias sociales en nuestro caso, el comportamiento en la compleja actividad deportiva es evidente que es más conflictiva que en las ciencias exactas.

No existe un algoritmo matemático que podamos aplicar al deporte para poder evaluar el deporte. Por otro lado, las acciones de juego en el deporte no responden siempre a un procedimiento o experimento causal, ya que los efectos que se producen no corresponden a etiología conocida científicamente.

7.2. SIGNIFICADO DE LA EVALUACIÓN.

Entendemos por evaluación deportiva la obtención de información útil, para valorar en nuestro caso la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte. Es importante comprender el término " valoración " ya que toda evaluación lleva implícita una opinión o juicio, más o menos objetivo dependiendo de las mediciones que se realiza, siendo por tanto aproximativa. En nuestro caso, la evaluación irá referida a algo (programa de las distintas capacidades, realización de las diferentes habilidades) y alguien (jugador principalmente y entrenador).

Otro objetivo de la evaluación es el reconocimiento de los fines perseguidos (diferencia entre lo presupuestado y lo realizado).

En nuestro caso no evaluamos rendimiento deportivo total y sí parciales, sobre todo de los c.b.j.

7.3. JUSTIFICACIÓN DE LA EVALUACION.

- Nos da un convencimiento y valoración de resultados.
- Nos permite referenciar y comparar.
- Nos permite intervenir en los diferentes aspectos constitutivos del aprendizaje y entrenamiento.
- Permite buscar mayor calidad y rendimiento para la enseñanza y el entrenamiento.
- Ayuda y estimula al jugador y entrenador para mejorar los rendimientos.
- Es una auditoría en definitiva que nos permite a mucha información y se realiza para controlar lo que ocurre



7.4. MEDIR Y EVALUAR.

La evaluación no siempre expresa una medida exacta, sino una aproximación cualitativa y cuantitativa. Suele comportar acciones como recoger información, emitir un juicio a partir de una comparación, y tomar una decisión al respecto. Como indica Blazquez (1990).

MEDIR	EVALUAR
Expresión cuantitativa.	Término básicamente cualitativo.
Proceso descriptivo.	Proceso de valoración.
Fin en sí mismo.	Es un medio para un fin: mejora el aprendizaje y rendimiento deportivo.
Es restringido: Se concreta en un rasgo definido y procura determinar el grado o cantidad en que es posible.	Concepto más amplio: abarca todos los elementos del proceso de aprendizaje y rendimiento deportivo.
Pretende ser objetivo e impersonal	Es susceptible de subjetividad.

Diferencias entre Medir y Evaluar. Cuadro adaptado de Blazquez,(1990)

Como veremos más adelante, las variables indican una medición necesaria para construir los indicadores.

7.5. CONTENIDO DE LA EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACION.

La evaluación puede abarcar:

Programa.⁸ A) ¿ El qué? Tareas, contenidos o parte curricular que los jugadores realizan par obtener los fines perseguidos y B) ¿ El cómo?. Método o forma metodológica de implementar el aprendizaje en el entrenamiento.

Podemos realizarlo bajo la doble perspectiva de enseñanza/aprendizaje y entrenamiento de la técnica, táctica y estrategia.

Personas. Todas las integrantes en el proceso de aprendizaje y entrenamiento referente a recurso humanos.

- Jugadores.
- Personas que integran el equipo técnico: entrenadores, preparadores, fisioterapeuta, delegado, etc.
- Equipo directivo.

Entidades. Clubes deportivos, Asociaciones deportivas, Escuelas deportivas, etc.

Competición. Y/o competiciones como marco de competencia donde se realiza el propio deporte.

Medios de comunicación. Como parte del entorno necesario de tomar información.

Infraestructura, material, y recursos.



En resumen podríamos coincidir en determinar que el contenido general que se ha de evaluar es la suma de lógica interna y externa del deporte, bien entendido que ambas tienen una dificultad bien diferenciada.

Sobre los contenidos de la evaluación Van Gaal.L. (1998).⁹ Entrenador de fútbol del F.C. Barcelona nos dice lo siguiente que recogemos textualmente.

“Siempre hay que evaluarse a uno mismo y al entorno. Es algo que hago con todos los aspectos del fútbol. Lo evalúo todo y también quiero hacerlo en aspectos como la prensa, los socios, el presidente, la oposición, los directivos.....Lo hago porque creo que es una parte del mánager del club. Y yo soy el mánager del club.

Lo he controlado todo en el club, con el apoyo del presidente, porque sin él hubiera sido imposible. Soy de la opinión que cualquier opinión del club está referida al primer equipo. Por esta razón he elegido este club.....

Lo que no puedo controlar es el entorno (la prensa y los socios), pero no soy una persona influenciable. Sé lo que debo de hacer y ahora tengo mucha más experiencia con la presión pero lo más importante no es como aguanto la presión, porque lo sé hacer, sino cómo lo hacen los jugadores. Cuando te han criticado mucho en la prensa, tu autoridad en el vestuario baja mucho, aunque eso depende de la personalidad del entrenador. “

El gráfico siguiente muestra las conexiones en forma de flechas, relacionando la evaluación con cada una de las fases fundamentales de la tarea del aprendizaje y el entrenamiento deportivo.



Gráfico adaptado de Contreras.E. (1990).



7.6. TIPOS DE EVALUACIÓN

Vazquez B. (1997).

- De forma clásica la educación física se ha medido por los parámetros siguientes:
- Evaluación inicial o diagnosticadora.
- Evaluación continua o formativa.
- Evaluación final o sumativa.

La concepción individualista de la educación física reclama una evaluación criterial más que normativa. En el deporte de rendimiento la evaluación atiende a una referencia más fija como son los resultados.

7.6.1. EVALUACIÓN INTERNA Y EXTERNA.

Se denomina evaluación interna cuando la realiza la mismas persona/s que proyectaron el programa y la planificación. A su vez, se dice que es externa cuando es realizada por persona/s que no confeccionaron el programa y su planificación.

7.6.2. EVALUACIÓN SIMULTÁNEA Y POSTERIOR.

Se entiende por evaluación simultánea aquella que se realiza al mismo tiempo que se está desarrollando el programa (en dirección a los antecedentes o entradas y al proceso que se está produciendo). Se realiza para ajustar ciertos desequilibrios sobre todo los objetivos de entradas y del proceso.

La evaluación posterior nos permitirá una vez terminado el programa realizar una evaluación completa.

7.6.3. CRITERIOS.

a) Consecución o no de los objetivos:

FIN DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVOS
Deportivos/rendimiento	Resultado en las competiciones.
Formativo	Efecto instructivo/pedagógico que el entrenamiento produce en el deportista
Humano	Creación de buenos hábitos, desarrollo de la personalidad, creación de buenas actitudes.
Específico	Efecto sobre jugador/s muy concretos.

b) Aspecto diferencial de lo planificado a lo realizado.

Se atenderá a los criterios siguientes:

Ajuste a la realidad, al método y al tiempo o periodo de la temporada.

Adaptaciones y causas que lo avalan.

Flexibilidad, tolerancia.

Interpretación del test de control y curvas realizadas.



8. BIBLIOGRAFÍA

8.1. Bibliografía de Planificación.

- Año.V. Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Gymnos.1997. Madrid.
- Arellano.R. Planificación y control del entrenamiento con ayuda del ordenador. Congreso de planificación y control del entrenamiento. 26-28-VI-1986. Lleida.
- Baur. J. El entrenamiento y fases sensibles. Red. Vol V. nº 3. 1991.
- Bompa.T. La selección de atletas con talento. Red. Vol.I. nº 2.1987.
- Buscá.B. y otros. Propuesta de análisis de la táctica individual ofensiva en el fútbol. Apunts. nº 43. 1996. Barcelona..
- Coque.I y otros. El diseño de la sesión de entrenamiento. Clinic.nº 35 y 36. 1997. Madrid.
- García Manso.J.M. y otros. Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. 1996. Madrid.
- Giménez .F.J. y otros. La competición en la iniciación al baloncesto. Apunts. nº 46. Barcelona. 1996.
- González Balencié H.A. La utilización del control del rendimiento técnico-táctico dentro del entrenamiento en el voleibol contemporáneo. Boletín técnico de entrenadores. nº 1. 1996. . F.E.B.V. Madrid.
- Harre.D. Teoría del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1987.
- Hegedüs .J. El entrenamiento Táctico. Stadium. nº 85. año.15. Buenos aAres. Febrero. 1981.
- Ibañez.J. La aplicación de un método para el entrenamiento de una acción de uno contra uno. Apunts. nº 46. Barcelona. 1996.
- Mahlo.F. El acto táctico en juego. Vigot. 1969. Paris.
- Manno.R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo. Barcelona. 1991.
- Matveiev. L. Periodización del entrenamiento deportivo. Inef. 1977. Madrid.
- Matveev.L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Raduga. 1980. Moscu.
- Muchaga.L.F. La selección de deportistas de alto nivel. Boletín técnico de entrenadores vol 1. 1996. F.E.B.V. Madrid.
- Naglák.Z. Entrenamiento deportivo. Traducido del original.1980. Polonia.
- Navarro.F. Guía didáctica del entrenamiento deportivo. Centro olimpico de estudios superiores. c.o.e. 1996. Madrid.



- Neumaier.A. El entrenamiento integrado de la Técnica deportiva. Jornadas sobre La formación Integra del deportista. ICEPSS. Las Palmas de G.C. 21-23 Mayo de 1998.
- Neumeier.A.Ritzdorf.W. El problema de la técnica individual.Red.Tomo X. nº 4.
- Oliver.A. Estimación de la forma deportiva. Congreso de Planificación y control del entrenamiento.26-26-VI. 1986. Lleida.
- Ozolin.N. Sistemas contemporaneos de entrenamiento deportivo.Cientifico medica. La Habana. 1983.
- Peyró R. Sampedro. J. Pedagogía del baloncesto. Miñon. 1986. Valladolid.
- Pinaud.Ph. La percepción visual en las acciones tácticas. Congreso internacional de balonmano. Inef. 1993. Madrid.
- Platonov. V.N. El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Paidotribo. 1984. Barcelona.
- Salanellas.F. Pedró.J. Los centros de Tecnificación. Apunts. nº 44-45. Barcelona. 1996.
- Sampedro.J. Apuntes de Planificación de los cursos de Iniciación y Primer nivel de la F.E.B. Febrero de 1999. Madrid.Soporte papel y CD-ROM.
- Sampedro. J.Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. 1999. Madrid.
- Sampedro.J. El entrenamiento de la estrategia motriz en el deporte. Jornadas sobre La formación Integra del deportista. ICEPSS. Las Palmas de G.C. 21-23 Mayo de 1998.
- Sampedro.J. Diseño de las etapas de formación táctica en los deportes de colaboración/oposición.Training Futbol. 1996. Valladolid.
- Sampedro J. y Moral.L. Experiencia piloto. Clinic. Año V. nº 19. 1991. Madrid.
- Sampedro.J. El entrenamiento de la estrategia. El seguimiento de otras variables del desarrollo del juego. II Simposium Internacional de educación física escolar y deporte de alto rendimiento. 1994. Las Palmas de G.C.
- Sampedro.J. Las Campeonas de Europa. Clinic. año VI. nº 21. 1993. Madrid.
- Sampedro.J. Propuesta de roles como parte de de las unidades de acción motriz de los deportes de equipo. II Congreso de las ciencias del deporte la educación física y la recreación. Inefc. 1995. Lleida.
- Sampedro. J. Cañizares.S. Cuantificación del esfuerzo. Clinic. VI. nº 22. 1993. Madrid.
- Seirulo. F. Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición. Congreso de planificación y control del entrenamiento. 1986. Lleida.
- Shock.K. Habilidades tácticas y su enseñanza. Red. Vol V, nº 4-5. 1987. Barcelona.
- Teodorescu. L.Tomo X. Nº 4. 1983. Barcelona.



Varios. Apuntes del Seminario de preparación física en el baloncesto. Aeeb. 1992. Toledo.

Varios. Jornadas internacionales sobre alto rendimiento. c.o.e. 1997. Madrid.

Varios. Seminario de planificación del entrenamiento deportivo. c.o.e. 1983. Madrid.

Weineck.j. El entrenamiento óptimo. Editorial Hispano Europea. Barcelona. 1988.

Wilkes G. Fundamentals of coaching basketball. Wcp. Iowa. 1982.

Zaragoza.J. Algunas consideraciones sobre la planificación en el baloncesto. Clinic. Año IV, nº 15. 1991. Madrid.

8.2. Bibliografía sobre Evaluación

Blazquez.D. Evaluar en educación física. Inde. 1990. Barcelona.

Bosc. G. Le basket jeu et sport simple. Collection + Initiation. Vigot. 1990. Paris.

Castejon. J. Evaluación de programas en educación física. Gymnos. 1995. Madrid.

Contreras.E. El profesor universitario y la evaluación de los alumnos. Ice. 1990. Madrid.

Litwin.J. y otros. Evaluación y estadística aplicada a la educación física y los deportes. Stadium. 1982. Buenos Aires.

Pila .A. Evaluación de la educación física y los deportes. Pila Teleña. 1985. Madrid.

Ruiz. J.M^a. Teoría del curriculum: diseño y desarrollo. Universitas. s.a. 1996. Madrid.

Sampedro.J. Apuntes de Planificación de los cursos de Iniciación y Primer nivel de la F.E.B. Febrero de 1999. Madrid. Soporte papel y CD-ROM.

Sampedro. J.Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes. Gymnos. 1999. Madrid.

Sottiaux.M. Evaluation formative en basketball. Revue de l'éducation physique. vol.36,3. 1996. París.



¹Deporte reducido o simplificado con la misma esencia de interacción motriz y competitiva que el deporte, ya que, se puede aplicar los principios generales del juego de ataque y de la defensa.

² Excepto en periodos de enseñanza/aprendizaje táctico que la repetición de habilidades se realiza sobre tareas fáciles con el objetivo de fijación o automatización.

³ Tiempo transcurrido entre sesiones de entrenamiento al realizar los ejercicios de c.b.j.

⁴ Entendemos por estado optimo general el que los jugadores y el equipo obtengan según un nivel apropiado de todas las capacidades que la especialidad deportiva le demande.

⁵ El acondicionamiento básico general será sobre la potencialidad a desarrollar de las distintas capacidades de velocidad, resistencia, y fuerza , aplicadas al juego como son:

Velocidad de reacción, anticipación perceptiva, velocidad de discriminación perceptiva, velocidad de ejecución técnica, velocidad cognitiva (pensamiento táctico), velocidad de traslación y ejecución , etc. Resistencia y fuerza específica de juego, etc.

Estas, junto a otras capacidades se podrán realizar de forma simultánea (más de una capacidad) y alternativa.

⁶ No explicitaremos en este periodo el aspecto condicional, dado que no es objeto de estudio, y sólo aportaremos que utilizaremos el método de la correcta distribución de la energía en la competición.

⁷ Interpretamos por distintas capacidades a todos los niveles las referente al aspecto condicional, técnico, táctico y estratégico.

⁸En educación física a todo el contenido de la evaluación se le denomina Programa.

⁹Información de Marca 21-4-1998. pag 14-15, después de ser campeón de Liga 4 jornadas antes de terminar el Campeonato.