

PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN FISICA EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE FORMACION DEL JUGADOR



PLANIFICACIÓN GLOBAL

JUNIOR 95-96



TEMPORADA 2012 - 2013

A	SEPT				OCT				NOV				DIC				ENE				FEB				MAR				ABR				MAY				JUN																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MACROCICLOS																																																													
MACROCICLO I																		MACROCICLO II																		MACROCICLO III																									
PERIODOS																																																													
PREPARATORIO				COMPETITIVO																																																									
SUBPERIODOS																																																													
PREP I		PREP II		COMPETITIVO I														INTER.		COMPETITIVO II												COMP. III				TRANS																									
MESOCICLOS																																																													
PREP I		PREP II		COMP I				COMP II				COMP III				INTER.		COMP IV				COMP V				COMP VI				COMP VII				COMP VIII				TRANS																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CUALIDADES FISICAS A PLANIFICAR

- FUERZA
- RESISTENCIA
- VELOCIDAD
- FLEXIBILIDAD
- COORDINACIÓN
- PREVENCIÓN DE LESIONES

FUERZA

- *Resistencia de fuerza. (Todas las etapas)*
- *Fuerza Elástico – explosiva y elástico – explosiva refleja. (Cadete 1- Junior)*
- *Aprendizaje de la técnica (ejercicios en Sala) (Cadete 1 – Junior)*
- *Fuerza preventiva. (Cadete 2- Junior)*
- *Fuerza máxima con objetivo de hipertrofia (Cadete 2 - Junior)*
- *Fuerza Rápida (Con cargas, Junior)*
- *Fuerza Explosiva (Ejercicios específicos, Junior)*
- *Fuerza Dinámica Específica (Junior)*
- *Fuerza Compensatoria (Junior)*
- *Combinación con otras capacidades (Todas las etapas)*

RESISTENCIA

- *Resistencia de base 1 (Todas las etapas)*
- *Resistencia de Base 2 (Todas las etapas)*
- *Resistencia de Base III (Cadete1 – Junior)*
- *Resistencia Específica Integrado (desde cadete 1 – Junior).*
- *Resistencia Mixta Integrado (Junior)*
- *Resistencia Competitiva (Integrado – Partidos de Preparación, Junior)*
- *Potencia Láctica (Junior)*
- *Combinación con otras capacidades (Todas las etapas)*

VELOCIDAD

- *Velocidad de Reacción. (Todas las etapas)*
- *Velocidad cíclica y acíclica. (Todas las etapas)*
- *Velocidad Gestual (Cadete 1- Junior)*
- *Combinación de las anteriores (Todas las Etapas)*

FLEXIBILIDAD

- *Estatica y Dinamica (ROM, todas las etapas)*

COORDINACIÓN

- *Coordinación Dinámica General*
- *Coordinación Dinámica Específica*
- *Coordinación de Apoyos*
- *Técnica de Carrera*
- *Equilibrio*
- *Agilidad*

PREVENCIÓN DE LESIONES

- *Trabajo compensatorio (descoordinación por crecimiento de extremidades en edad infantil)*
- *Propiocepción tobillos/rodillas (Infantiles)*
- *Propiocepción. (Todas las etapas)*
- *Fuerza Preventiva (incluimos los planes individuales de cada jugador)*
- *Educación Postural (Todas las etapas)*

EVALUACIÓN

Resistencia:

- *Yo-yo Test I y II*
- *Tribet Test de Alejandro Vaqueros*
- *Potencia Láctica 4 x 17*
- *Course Navette*

Velocidad:

- *Trane Line*
- *20 Metros*
- *50 Metros*

Fuerza:

- *Encore*
- *Plataformas contacto*
- *Test máximo Fuerza*

Flexibilidad:

- *Welsh*
- *Flexion Profunda de tronco*