



Federación Gipuzkoana de Balonmano  
Gipuzkoako Eskubaloia Federazioa  
Paseo Anoeta 5, of. 31  
20014 Donostia-San Sebastián  
Tfn. 943 482534  
Fax. 943 479161

## CURSO MONITOR PDJ-2

### PROPUESTA DE PLANIFICACION DE UNA TEMPORADA PASO A PASO.

La guía la dividiremos en diferentes etapas y pasos que debéis seguir. Las etapas hacen referencia a los objetivos y posibilidades reales del equipo, mientras los pasos lo hacen a la periodización.

#### **ETAPAS DE LA PLANIFICACION**

##### ETAPA A: FINALIDAD.

- Formación de jugadores.
- Rendimiento (en este caso iniciamos con en la ETAPA D para después volver a la B).

Debéis tener en cuenta que la mayor parte de nuestros jugadores están en periodo formativo, aun jugando en las categorías superiores, tanto por edad como por experiencia deportiva en lo referente a la preparación física.

##### ETAPA B: OBJETIVOS.

- Definir los objetivos físicos terminales (intentar hacerlo lo más explícitamente, ya que así será más sencillo de valorar los resultados).

##### ETAPA C: CONTENIDOS.

- Seleccionar y listar todos los contenidos a trabajar, teniendo en cuenta la edad categoría, características del equipo, etc.

##### ETAPA D: VALORACIONES.

- Valoración de los rivales y del propio equipo, puntuar del 1 al 10, basándoos tanto en la clasificación del año anterior o el conocimiento que tengamos de los mismos (debéis ser totalmente objetivos y realistas), y listarlos.

##### ETAPA E: DISEÑO DE MICROCIclo.

- Diseñar la semana estándar del periodo competitivo A (como ya vimos en base a al índice de la jornada del fin de semana diseñaremos el reparto de la carga de entrenamiento de forma consecuente. En este caso me refiero a las competiciones de menor importancia, los cuales aprovecharemos para establecer puntos de control).
- Diseñar la semana estándar del periodo competitivo B (rendimiento).





Federación Gipuzkoana de Balonmano  
Gipuzkoako Eskubaloia Federazioa  
Paseo Ansoaia 5, of. 31  
20014 Donostia-San Sebastián  
Tfn. 943 482534  
Fax. 943 479161

En base al índice, dispondremos de semanas de +/-/= carga, en etapas tempranas de formación la distribución de las cargas la haremos en base a la temporización que queramos; diseñando periodos específicos de trabajo para cada contenido que debemos trabajar.

### **ETAPA F: ELABORACION DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES.**

- Agrupar los contenidos físicos en bloques de trabajo semanal (por ejemplo, coordinación y fuerza "R" los lunes, fuerza "V" y resistencia aeróbica los miércoles, y velocidad gestual los viernes).
- Elaborar los actividades para cada contenido (circuitos, tareas, juegos, ejercicios...).
- Secuenciar las actividades.

### **PASOS A REALIZAR**

#### **PASO 1. FECHA DE INICIO DE LA TEMPORADA.**

- Definir la fecha del primer microciclo, cuando empezamos a entrenar.
- No tenemos muchas opciones, en base a la primera competición, o cuando decidamos que sea nuestra primera competición (a veces podemos considerar empezar a competir realmente en la segunda, tercera,... jornada). A partir de esa fecha, tira entre 4-6 semanas hacia atrás para identificar la fecha exacta.

#### **PASO 2: CALENDARIO REAL.**

- Colocar las fechas de los fines de semana y los meses en la parte superior de la plantilla superior.

MESES	A	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				
FIN DE SEMANA	30	6	13	20	27	4	10	12	18	25	1	8	15	22	29	

#### **PASO 3: ANALISIS DE LA COMPETICION.**

- Ubicar los rivales en la plantilla.
- Evaluar la dificultad relativa con un índice (del 1 al 5).





Federación Gipuzcoana de Balonmano  
Gipuzkoako Eskubaloia Federazioa  
Paseo Anoeta 5, of. 31  
20014 Donostia-San Sebastián  
Tfn. 943 482534  
Fax. 943 479161

CALENDARIO	URDULA	URDULIZ	MEMORIA	CORAZO	URDULIZ	CORAS	BASAURI	USURBIL	BARAKA	ROMO	ASKARTZ	PORTU	EGIA	GURE	EL PILAR	HONDAR	UROLA	URDULIZ
Y					1	3	2	1	5	4	5	2	5	4	2	2	1	4
RESULTADO																		
IND. DIF.																		

\*En negro jornadas en casa, en rojo fuera. Las tablas en verde indican jornadas de pretemporada.

**PASO 4: PERIODIZACION.**

- Definir los Periodos Preparatorio y Competitivo.
- También los subperiodos , mesociclos, etc.

PERIODO	PREPARAT.				COMPETITIVO																				
	GRL		ESP		=	+	+		+	-	+	-	+	+	=	+	-	+	+	=	+	+	-		
MESOCICL	I	B	ESP	PR	COMPE				COMPET				COMPET.3				COMPET.4								
MICROCIC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
LUNES																									
MARTES																									
MIERCOLE																									
JUEVES																									
VIERNES																									
SABADO/D																									

**PASO 5: RELLENAR LOS CONTENIDOS.**

- Definir la distribución de las cargas si fuera necesario.
- Ubicar en el margen izquierdo de la plantilla los contenidos o actividades seleccionados para cada contenido en particular (ETAPA C o F).
- Agruparlos por bloques.





DISTR. CARGA	GENERA	10	7															
	DIRIGIDO		2	5	4	2	5	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5
	ESPECIAL			5	6	7	5	5	5	8	5	5	8	5	5	8	5	5
OS SIC T.FI CON	FUERZA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	RESIST.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	VEL.				X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X
OS DE FUERZA CIRCUIT	CIRC.1	X					X						X				X	
	CIRC.2	X	X					X			X				X			
	CIRC.3		X	X	X			X		X			X					X
	CIRC.4			X	X	X			X			X				X		
RESISTENCIA	R.1	X																
	R.2	X	X	X				X						X				X
	R.3			X	X				X			X			X			
	R.4			X	X				X			X			X			
	R.5			X	X				X			X			X			
	R.6			X	X				X			X			X			
	R.7		X				X			X		X		X			X	
CIRCUIT					X			X		X		X			X			
VELOCIDAD					X	X			X			X				X		
	V.1	X						X							X			
	V.2		X							X							X	
	V.3			X							X							X
	V.4						X						X					
	V.5							X						X				

**PASO 6: RELLENAR LA PLANIFICACION.**

- Extender temporalmente la planificación (mínimo 4-6 semanas).
  - o Si hay tiempo OK.
  - o Si no, buscar estrategias. Por ejemplo:
    - Acabar el Periodo Preparatorio más tarde.
    - Aumentar el volumen de las semanas de entrenamiento-
    - Rebajar los objetivos, ...





Federación Gipuzkoana de Balonmano  
Gipuzkoako Eskubaloia Federazioa  
Pasaje Ansoeta 5, of. 31  
20014 Donostia-San Sebastián  
Tfn. 943 482534  
Fax. 943 479161

## PERIODOS DE LA PLANIFICACION

### ⇒ El Periodo Preparatorio.

- Definirla hasta la primera competición importante.
- 4 mesociclos.
  - o **Introdutorio.** Trabajo de acondicionamiento físico.
  - o **Básico.** Formación básica de contenidos y requisitos individuales y grupales.
  - o **Especial.** Formación tanto básica como dirigida, cada vez más dirigida.
  - o **Precompetitivo.** Formación cada vez más específica.
- Recordar que en etapas de formación temprana nuestra periodización es variable.

### ⇒ El periodo competitivo.

- Mesociclos del Periodo Competitivos.
  - o Se definen de grupo de competiciones de máxima dificultad hasta la siguiente.
  - o Trabajo coherente preparando las competiciones que hay que ganar.
- **Los microciclos competitivos.**
  - o Microciclos A, de programación-valoración, etc.
  - o Microciclo B, de máximo rendimiento físico.

### ⇒ El periodo transitorio.

- Descansar, recuperar, y preparar a los jugadores para dar un salto cualitativo en referencia a sus capacidades.
- Trabajo preferentemente individualizado.





Federación Gipuzkoana de Balonmano  
Gipuzkoako Eskubaloia Federazioa  
Paseo Ansoeta 5, of. 31  
20014 Donostia-San Sebastián  
Tfn. 943 482534  
Fax. 943 479161

### **Últimas especificaciones.**

- El trabajo final es simplemente cubrir la sabana o plantilla de planificación, realmente no necesitaréis obligatoriamente realizar las etapas, pero realmente os será imprescindible y de gran ayuda en el futuro.
- Una buena batería de ejercicios dividida en bloques de contenidos, es la base para la planificación semanal de los entrenamientos, y es imprescindible.
- Adaptar las actividades en base siempre a la teoría, e identificar claramente los objetivos de cada periodo-subperiodo-mesociclo.microciclo, etc. Os facilitará muchísimo la valoración de vuestro trabajo.
- Adaptar las actividades y sus exigencias al grupo, y no al revés, a sus necesidades, a la etapa formativa, etc.
- Recordar que en etapas tempranas de formación (alevines, infantiles, etc.), la preparación física no va unida a la competición. Diseñar diferentes ciclos de preparación/educación/entrenamiento a lo largo de la temporada. Siempre adaptándoos a sus necesidades de coordinación-flexibilidad-velocidad-resistencia-fuerza.
- Como habréis observado, en los ejemplos que he adjuntado en los diferentes pasos (paso 5), no indico la capacidad a trabajar. Hace referencia a la batería de actividades diseñada específicamente para mis jugadores, sus necesidades, virtudes, los objetivos, y el momento de competición (el cual agrupa aspectos técnico-tácticos).



Prof: Eduardo ORGAZ