



CARACTERÍSTICAS DE LOS MESOCICLOS

Elaborado por: MSc. Hugo Rivero

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:

- ◉ Los FISIÓLOGOS lo definen como:” Todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional y físico-morfológica del organismo del atleta y por ello, un aumento del rendimiento.
- ◉ NOSOTROS lo definimos como: El proceso pedagógico orientado directamente hacia el logro de elevados resultados deportivos en donde está como premisa fundamental , la obtención gradual de la forma deportiva.

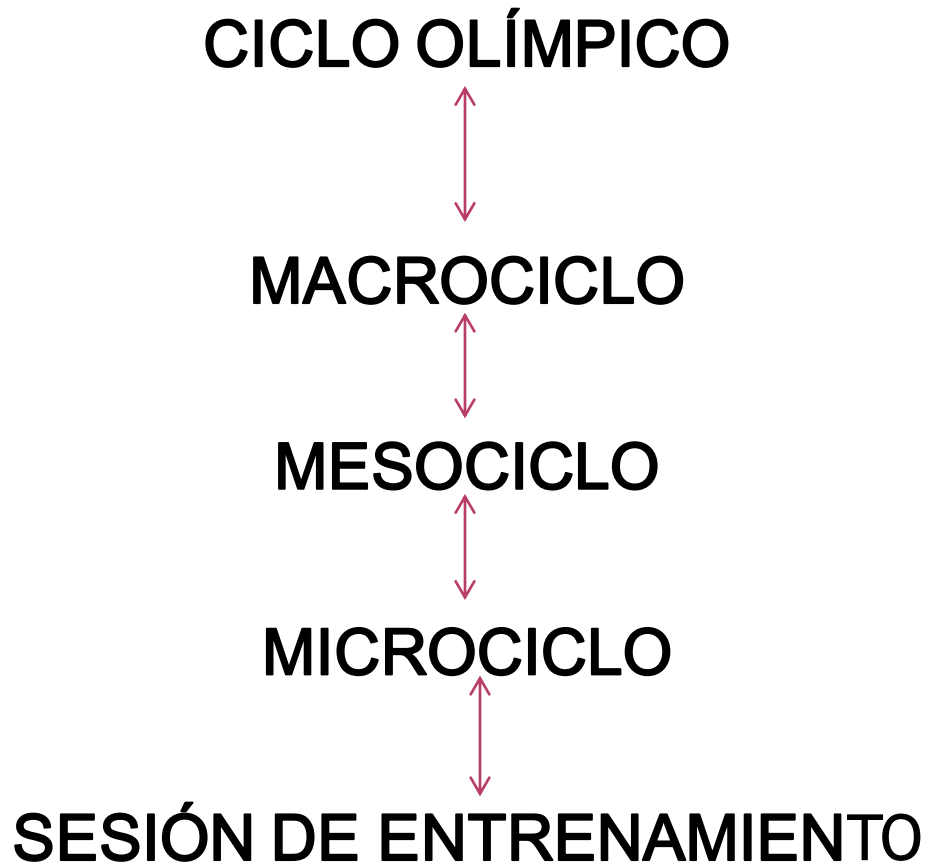
INTERROGANTES PERMANENTES ANTES DE CONCEBIR UN A PLANIFICACIÓN

1. ¿Qué fecha tiene la Competencia?
1. ¿Qué tiempo tengo para la preparación de mis atletas?
2. ¿Qué estructura de entrenamiento voy a utilizar para preparar a mis atletas?
3. ¿Cuáles son los aspectos fundamentales para la preparación de mis atletas?

IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN

1. Evita la improvisación.
2. Permite controlar lo realizado.
3. Permite verificar el por qué se obtienen o no los resultados propuestos.

ORGANIZACIÓN ESTRUCTURAL DE TODO ENTRENAMIENTO



FASES DEL ENTRENAMIENTO

1. LA PREPARACIÓN.
2. LA COMPETICIÓN.
3. LA POST-COMPETICIÓN O TRÁNSITO.

FORMAS DE PLANIFICACIÓN

1. PLAN DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL
hasta
podemos
- Proyección
donde
llegar.
- Que vamos
hacer y Cómo lo
haremos
2. PLAN DE ENTRENAMIENTO COLECTIVO

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

1. PERMITE LA SELECCIÓN RACIONAL DEL ENTRENAMIENTO.
2. PERMITE LA SELECCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.
3. PERMITE UNA DOSIFICACIÓN DE CARGAS Y DESCANSOS.
4. PERMITE REALIZAR ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO.
5. PERMITE CONOCER EL ESTADO DE LA FORMA DEPORTIVA.
6. CREA UN NIVEL ALTO DE CONFIANZA ENTRE : ENTRENADOR-ATLETA-DIRIGENTE DEPORTIVO.

MESOCICLO

1. ES LA ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DEL ENTRENAMIENTO COMPUESTA POR VARIOS MICROCICLOS.
2. ES EL ELEMENTO QUE PERMITE LA ORIENTACIÓN DE LOS PERÍODOS.
 1. CONTIENE DE 2 A 11 MICROCICLOS, ESTO FUNDAMENTADO EN LOS GRADOS DE ADAPTACIÓN DEL ORGANISMO.
 2. AL FINAL DE CADA MESOCICLO DEBE HABER UN MICROCICLO DE RECUPERACIÓN

TIPOS DE MESOCICLOS

1. INCORPORADOR/INTRODUCTORIO.
2. DESARROLLADOR/BÁSICO.
3. ESTABILIZADOR.
4. CHOQUE INTENSIVO.
5. CONTROL PREPARATORIO.
6. PRE-
COMPETITIVO/PULIMENTO/MODELAJE
E COMPETITIVO.
7. COMPETITIVO.
8. RECUPERADOR/TRÁNSITO.

CARACTERÍSTICA DE LOS MESOCICLOS

MESOCICLO: INCORPORADOR

- **UBICACIÓN:** Por lo general este mesociclo inicia el período preparatorio.
- **OBJETIVOS:** Adaptar el organismo del atleta al régimen de entrenamiento, creando las bases para tolerar posteriormente cargas más exigentes.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** Intensidad baja.
- **CONTENIDOS:** Ejercicios de preparación general.

MESOCICLO: DESARROLLADOR

- **UBCACIÓN:** Son propios del período preparatorio en la etapa general.
- **OBJETIVOS:** Que el atleta adquiera un nuevo y más elevado nivel de capacidad de trabajo.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** Elevación del volumen.
- **CONTENIDOS:** Predominan los ejercicios de preparación general, con un porcentaje menor de ejercicios especiales.

MESOCICLO: ESTABILIZADOR

- **UBICACIÓN:** Se pueden utilizar en la etapa general y especial y en ocasiones en el período de competencias.
- **OBJETIVOS:** - Fijar las adaptaciones alcanzadas del organismo del atleta.
 - Permitir la recuperación.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** Interrupción temporal de las cargas en el nivel alcanzado sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes.
- **CONTENIDOS:** Predominio de ejercicios de preparación general sin incremento de la carga.

MESOCICLO: CHOQUE INTENSIVO

- **UBICACIÓN:** Se utiliza con preferencia al final de la etapa general y durante la especial.
- **OBJETIVOS:** Elevación de la capacidad de rendimiento.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** - Brusca elevación de los componentes de la carga.
 - Aumento más acusado de la intensidad.
- **CONTENIDOS:** - Aumenta el porcentaje de ejercicios especiales.
 - Aumento de trabajos de flexibilidad para evitar lesiones.

MESOCICLO : CONTROL PREPARATORIO

- **UBICACIÓN:** Se utiliza como medio de transición entre la etapa especial y el período competitivo.
- **OBJETIVOS:** Conjugar el entrenamiento con algunas competencias de carácter preparatorio.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** Incremento de la intensidad a expensas de los ejercicios de preparación especial y competitivos.
- **CONTENIDOS:** - Predominio de los ejercicios especiales y competitivos.
- Los ejercicios generales disminuyen pero no desaparecen.

MESOCICLO: PRE-COMPETITIVO

- **UBICACIÓN:** Habitualmente preceden a los mesociclos de competencia y aparecen dentro del mismo período.
- **OBJETIVOS:** Modelar con la mayor similitud posible el régimen de actividad que tendrán los atletas en el mesociclo competitivo, posibilitando las manifestaciones óptimas de sus aptitudes
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** Predominio de la intensidad sobre el volumen.
- **CONTENIDOS:** -Prevalecen los ejercicios competitivos y especiales.
-Los ejercicios especiales disminuyen pero no desaparecen.

MESOCICLO: COMPETITIVO

- **UBICACIÓN:** Típico del período de competencias.
- **OBJETIVOS:** Lograr los máximos resultados en la competencia fundamental.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** La intensidad alcanza sus máximos valores predominando sobre el volumen.
- **CONTENIDOS:** - Predominan los ejercicios competitivos y especiales.
 - Disminuyen a su mínima expresión los ejercicios generales

MESOCICLO: RECUPERADOR

- **UBICACIÓN:** Se utiliza en el período de transición.
- **OBJETIVOS:** Recuperar funcional orgánica y mentalmente al atleta, evitando que el efecto acumulativo del entrenamiento se convierta en sobre entrenamiento.
- **DESCRIPCIÓN DE LA CARGA:** Los descansos se realizan de forma activa a baja intensidad.
- **CONTENIDOS:** Disminuyen casi a su mínima expresión los ejercicios los ejercicios competitivos y especiales.