
Entrenamiento de Aptitud Física en Deportes de Equipo

*José “Joselo” Quiñones, CSCS
Especialista en Acondicionamiento y
Fortaleza Certificado
24 de marzo de 2019*

Agenda:

- ❑ El Deporte como Fenómeno Social
 - ❑ Seguridad Deportiva
 - ❑ Crecimiento y Desarrollo del joven Atleta
 - ❑ Datos e Información Básica de Actividad Física y Ejercicio para Jóvenes
 - ❑ Guías de Actividad Física para Jóvenes según:
 - ACSM
 - NSCA
 - ❑ Guías de Baloncesto para Jóvenes según:
 - NBA y USA Basketball
 - FIBA
-

El Deporte como Fenómeno Social

- El deporte sin duda es un fenómeno de gran impacto social.
 - La atención mediática que genera y las pasiones que provocan no tienen comparación.
 - Pero esa mismo impacto, atención y pasión en el deporte de alto rendimiento o profesional se traslada con bastante facilidad en el deporte infanto-juvenil.
 - Los efectos que tenemos es una tendencia a que el deporte infanto-juvenil no sea una experiencia positiva y formativa de los atletas.
-

Consecuencias

La aplicación indiscriminada de la estructura de entrenamiento y competición de los adultos en los programas infanto-juvenil es con la mayor cantidad de los “desertores” y “quemados” :

1. Resultan perjudiciales en la evolución psicomotriz (social y mental) > desertores
2. Procesos de adaptación biológica (daño físico) > quemados

Datos Estadísticos sobre Desertores y Quemados

Desertores (dropout)

- Niños que empiezan practicar deporte a una temprana edad (menos de 10 años) el 70% abandonan su práctica a los 15 años.
- Fuente: American Alliance for Health citado por Temblay (2011)

Quemados (burnout)

- La prevalencia de casos de lesiones por el sobreuso del entrenamiento intensivo puede alcanzar el 30% de los niños de 11-14 años.
 - Fuente: Matos and Wesley (2007)
-

Efectos del Deporte en Niños y Jóvenes

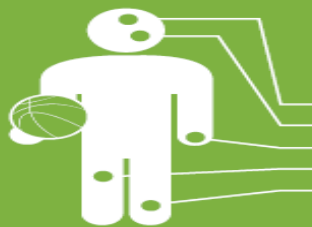


Seguridad Deportiva y Sobreuso

- Una de las más importantes responsabilidades que asume el entrenador es proveer a los atletas de un entorno seguro para entrenar y competir.
 - Este asunto que se conoce como la seguridad deportiva es cada vez más objeto de la atención de investigaciones y organizaciones profesionales sobre el cuidado de la salud.
 - Así también como las legislaciones de los Estados para enfrentar el impacto de las lesiones en el deporte para niños y jóvenes.
-

1.35 Million

Number of children seen in emergency departments with sports-related injuries in 2012



Common Injuries

Head 14%
Face 7%
Finger 12%
Knee 9%
Ankle 15%



8

Girls are eight times more likely to have an ACL injury than boys.

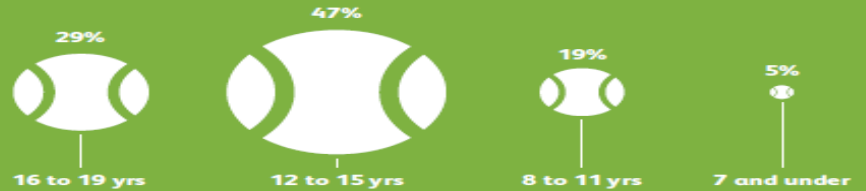


3

Every 3 minutes, a child is seen in an ED for a sports-related concussion.

47%

Almost half of youth sports-related concussions occur in children ages 12 to 15 years old.² Younger children take longer to recover from concussions than older children.



Common Diagnoses

Most common diagnoses seen in emergency departments for sports-related injuries

Strains and sprains
451,480



Fractures
249,500



Contusions and abrasions
210,640



Concussions
163,670



Injuries by Sport

For athletes ages 12 to 17 years, 2011

Sport	Number of players	Number of injuries	% of injuries that are concussions
Basketball	26,095,000	249,650	7%
Soccer	13,941,000	104,190	13%
Baseball	12,292,000	61,510	11%
Softball	10,383,000	39,070	11%
Volleyball	10,075,000	31,460	6%
Football	9,034,000	275,050	13%
Wrestling	3,217,000	33,790	14%
Cheerleading	3,053,000	28,890	12%
Ice hockey	2,996,000	9,540	31%

Tabla 1

Diagnósticos más comunes sobre lesiones deportivas en salas de emergencia en EU

Diagnosís	Cantidad de lesiones	Porcentaje
Torceduras o desgarres	451,480	33
Fracturas	249,500	18
Contusiones y abrasiones	210,640	16
Conmociones y órganos internos	163,670	12
Laceraciones	85,560	7
Dislocaciones	33,300	3
Otras	14,330	11



Partes del cuerpo más afectadas por lesiones deportivas en EU

Parte	Porcentaje
Tobillo	15
Cabeza	14
Dedos	12
Rodilla	9
Cara	7



Otro de los importantes hallazgos estadísticos del informe consiste en haber identificado el caso de mayor incidencia de lesiones en las niñas en una proporción de 8 veces más que los niños con el tratamiento de la rodilla en el ligamento anterior cruzado. Este hallazgo plantea la necesidad de realizar futuras investigaciones para determinar las posibles causas entre ellas a considerar los factores hormonales o biomecánicos.

Lesiones por sobreuso

- El Informe pone en perspectiva para los especialistas de medicina deportiva, ante la creciente cantidad de intervenciones quirúrgicas en niños, participantes del deporte en los Estados Unidos, el problema de las lesiones por el sobreuso.
 - El Dr. James Andrews, que dirige la Asociación de Medicina Deportiva en los Estados Unidos, expresa que esa tendencia es preocupante y alarmante. Se requiere que padres y entrenadores comprendan que los niños necesitan un receso o descanso de la práctica en un deporte durante el año. Les recuerda además que la práctica del deporte en los niños es para divertirse.
-

Deporte	Lesiones por cada 100 atletas	Conmociones cerebrales por cada 1000 atletas
Baloncesto	4	3
Balompíe (soccer)	3	4
Fútbol americano	8	11
Voleibol	1	1
Béisbol	2	3
Softbol	2	2
Porrismo	2	3
Lucha	5	7
Hockey sobre hielo	2	6

Legislaciones

Ya existen 48
estados
legislaciones para
prevenir lesiones en
el deporte para
niños y jóvenes



Juego Inteligente

Debemos centrar la atención en proveer de un **entorno seguro** en el entrenamiento y la competencia como un requisito de la prevención de lesiones en el deporte.



Programa de Prevención de lesiones

Una de las más importantes responsabilidades como entrenador es ayudar a los participantes a prevenir lesiones en el deporte. Aunque ningún programa es perfecto, ya que las lesiones ocurrirán, aún con todas las medidas posibles y advertencias, debemos establecer un Programa de prevención de lesiones.

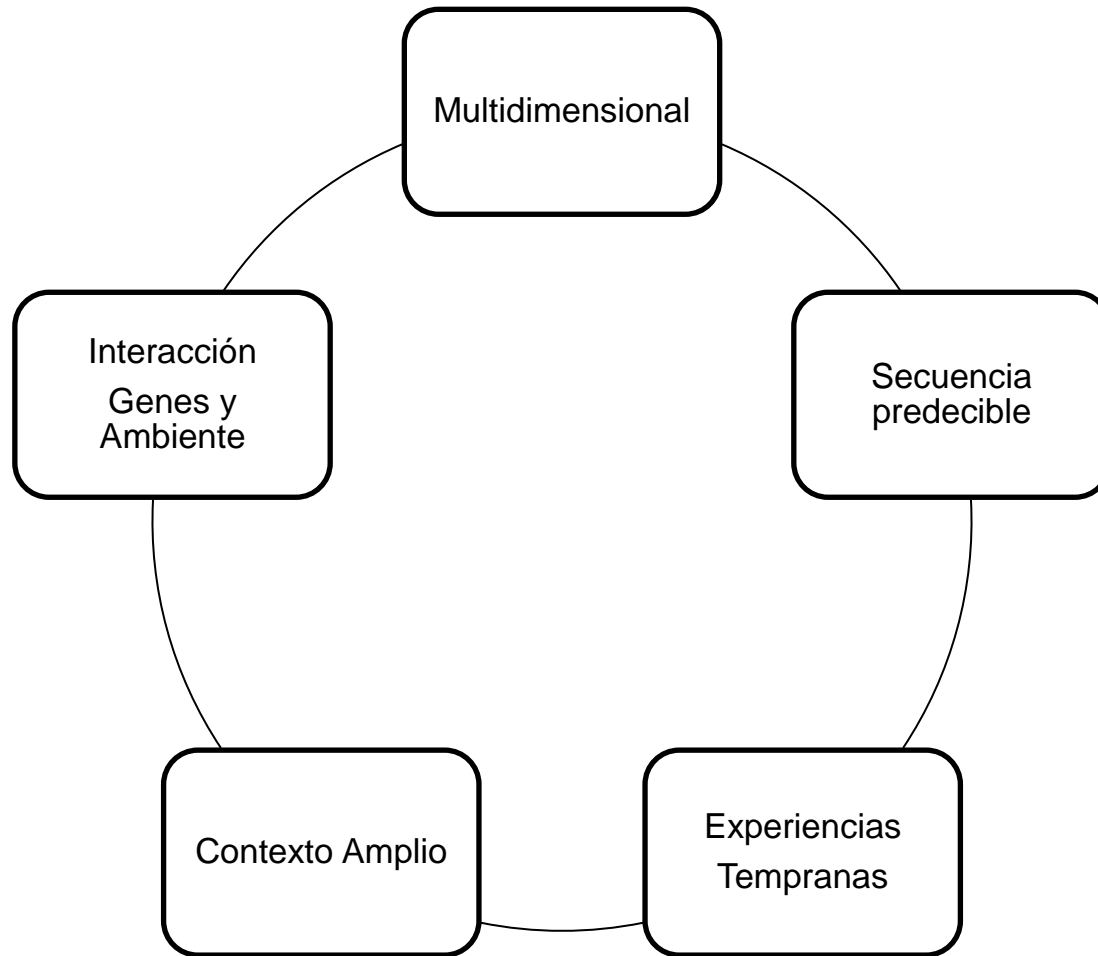


Crecimiento y Desarrollo en el Joven

■ Actividad reflexiva

- Piense en cada una de las premisas y selecciona la que corresponde a los niños y jóvenes:
 - “El deporte se adapta al atleta”
 - “El atleta se adapta al deporte “
-

Principios del crecimiento y el desarrollo



Multidimensional

- Desarrollo Físico
 - Desarrollo Cognitivo
 - Desarrollo social/emocional
-

Secuencia predecible (orden)

- Aunque puede haber excepciones, los niños crecen y se desarrollan normalmente, ya que ocurre de una manera predecible a través de varios de los dominios (cambios similares ocurren por intervalos).
 - Esto no significa que todos los niños logran similar rendimiento en el desarrollo al mismo tiempo.
 - Cada niño es una persona única con su propia personalidad, carácter, con estilo de aprendizaje y trasfondo familiar.
-

Contexto amplio

- Los padres son las personas que más influyen en las vidas de sus hijos.
 - Al mismo tiempo, es importante reconocer el hecho de que unas fuerzas externas pueden jugar un rol prominente.
 - Por ejemplo, al crecer los niños sus pares incrementan su nivel de influencia.
-

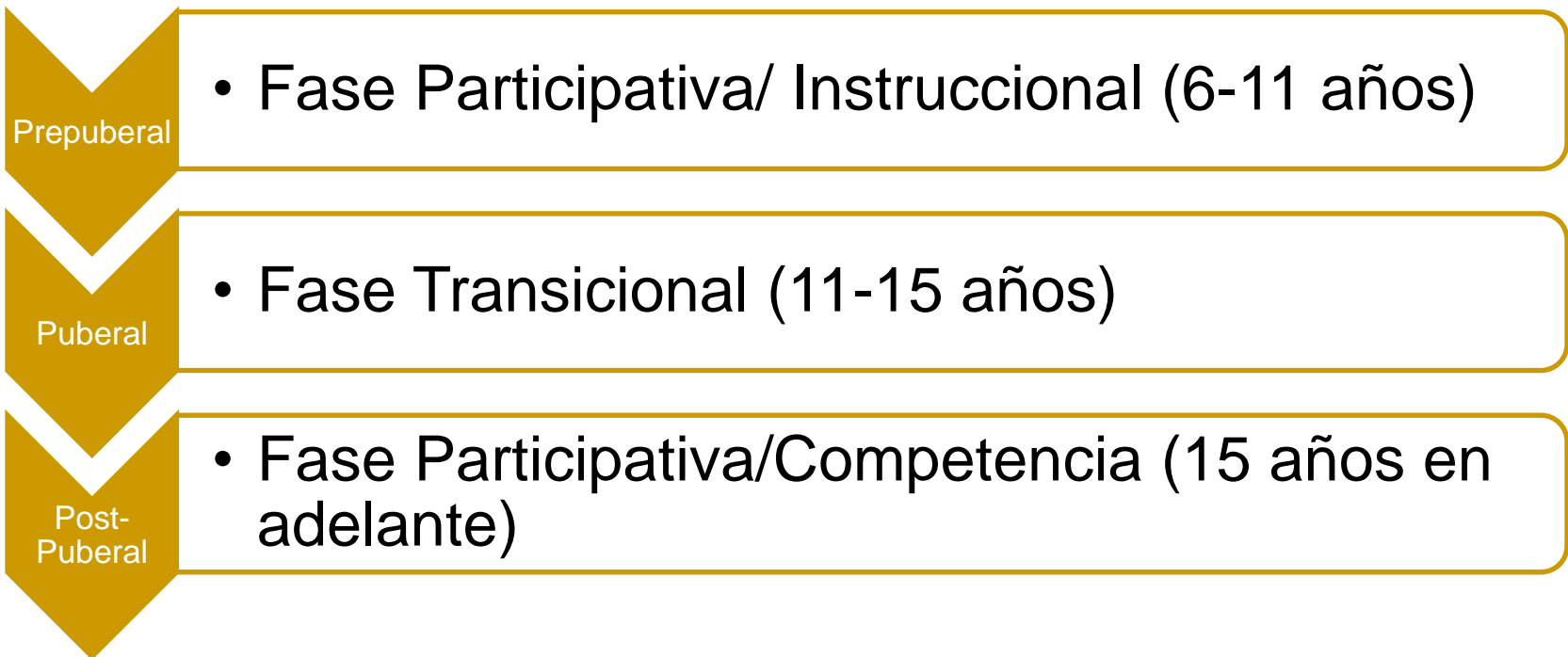
Experiencias Tempranas

- Está bien fundamentado que las experiencias tempranas en los niños pueden tener un efecto decisivo dentro de su desarrollo.
 - Estas experiencias, dependerán si fueron positivas o negativas, puede facilitar o dificultar el desarrollo de la salud.
 - Ojo... Sed de ganar no es una experiencia positiva a temprana edad.
-

Genes y ambiente

- Hoy parece haber consenso de los estudiosos de que el desarrollo de los niños depende dentro de las interacciones entre los factores genéticos y ambientales.
 - El factor genético obviamente establecerá los límites en ciertos aspectos del crecimiento (talla, peso y otras características físicas),
 - mientras que en otras áreas el ambiente ejercerá una influencia decisiva entre el proceso de desarrollo.
-

Etapas del desarrollo



4.5 Implicaciones



Entrenamiento

- La parte más importante de la participación deportiva son los beneficios de la actividad física que ofrecen al desarrollo y crecimiento de los niños y jóvenes.
 - En particular con el desarrollo de un estilo de vida activo y la salud para combatir el sedentarismo.
 - Sin embargo, resulta importante recordar que los niños y jóvenes se diferencian de los adultos en la calidad de los tejidos y estos no son capaces de realizar los mismos niveles de esfuerzos o estrés en el ejercicio.
-

Competencia

- La competencia es una parte importante del deporte porque provee un reto en la aplicación, prueba y desarrollo de las destrezas.
- Como siempre, la gran variedad de los niños con la misma edad dentro de los aspectos de talla, peso y nivel de fuerza podrían resultar en riesgos de lesiones como de angustia psicológica cuando los participantes son pareados de forma desigual.
- Por consiguiente, es necesario para considerar los criterios de agrupar los participantes en la competencia vayan más allá de los edades sino en favorecer un ambiente positivo que los niños y jóvenes continúen la práctica deportiva.

Desarrollo de Talentos

- Pero los resultados deportivos en temprana edad no es un predictor de rendimiento en el futuro. Muchos de los atletas de rendimiento a nivel mundial no fueron participantes “fuera de liga” cuando eran niños.
 - La opinión de expertos y especialistas en el deporte es cada vez mayor el consenso de que por debajo de los doce (12) años de edad debe fomentarse la participación en una amplia de actividades que requieren variedad de destrezas motoras antes de especializarse en un deporte, o una modalidad o posición específica.
 - La multilateralidad deportiva es la forma recomendada para el desarrollo óptimo de los niños que favorecen en gran medida de los participantes con madurez tardía su retención en el deporte que luego los beneficiara al momento de alcanzar su eventual maduración.
-

4.6 Estrategias



Entrenamiento

- Planificar y ajustar el programa de entrenamiento basados en el crecimiento individual y la maduración
 - Monitorear los cambios indicando el estirón del crecimiento (rápido incremento de la talla, ciclo menstrual de las chicas, cambios de voz en los chicos) y alternar el entrenamiento y la competencia basados en las necesidades individuales.
 - Educar entrenadores y padres en los asuntos de crecimiento y maduración de los jóvenes
 - Cuando este bajo la sospecha de los participantes no están alimentándose bien y se entrenen con intensidad se requiere de consejo profesional de un (a) nutricionista.
-

Competencia

- Centrar su foco de atención en la capacidad de mejora individual que la comparación con los demás
 - Considere variados criterios para agrupar los participantes (nivel destreza, experiencia, maduración) más que la edad cronológica
 - Use alguna limitación en la competencia para reducir las diferencias de los participantes por el efecto del crecimiento y la maduración
 - Considere las destrezas de la maduración física y el desarrollo psicológico para permitir la participación de niños y niñas juntos cuando sean similares.
-

Desarrollo de Talentos

- Enfoque que los jóvenes se diviertan tanto que se mantenga el interés en la edad y etapa de especialización
 - Dejar el proceso de identificación de talento y desarrollo lo más tarde posible
 - Exponga a los jóvenes participantes hacia muchas experiencias deportivas como pueda ser posible (rotación de posiciones y equipos).
-

Beneficios del Ejercicio

- Mejoras cardiovasculares (↓ frecuencia cardiaca (FC) y presión arterial (PA) en reposo y ejercicio)
- Mejora el flujo sanguíneo (Más capilares)
- ↓ en la grasa total e intra-abdominal
- ↑ en la densidad de huesos
- ↓ en ansiedad y depresión

****Una vida físicamente activa en edades pediátricas podría ayudar a reducir el riesgo de padecer condiciones crónicas de salud en la adultez (Rowland, 2007).****

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD!!!

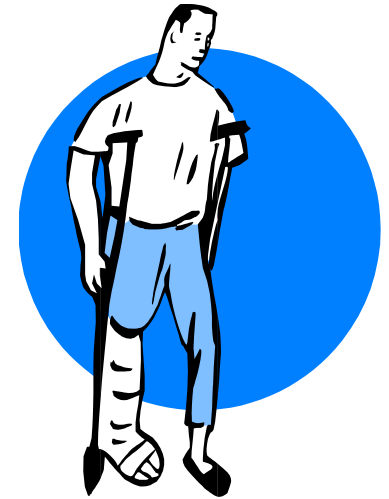
(Ramírez-Marrero, 2016; ACSM, 2014)

Riesgos del Ejercicio

Prevenir!!!



- Lesiones
 - Extrínsecas: por factores externos
 - Intrínsecas: por la naturaleza de la actividad
 - **Causa mas común: tratar de hacer mucho, muy rápido, muy intenso, muy frecuente**
- Agravamiento de condiciones patológicas no aparentes
 - Saber cuando parar, cuando mucho es en realidad MUCHO, cuando se requiere ayuda médica

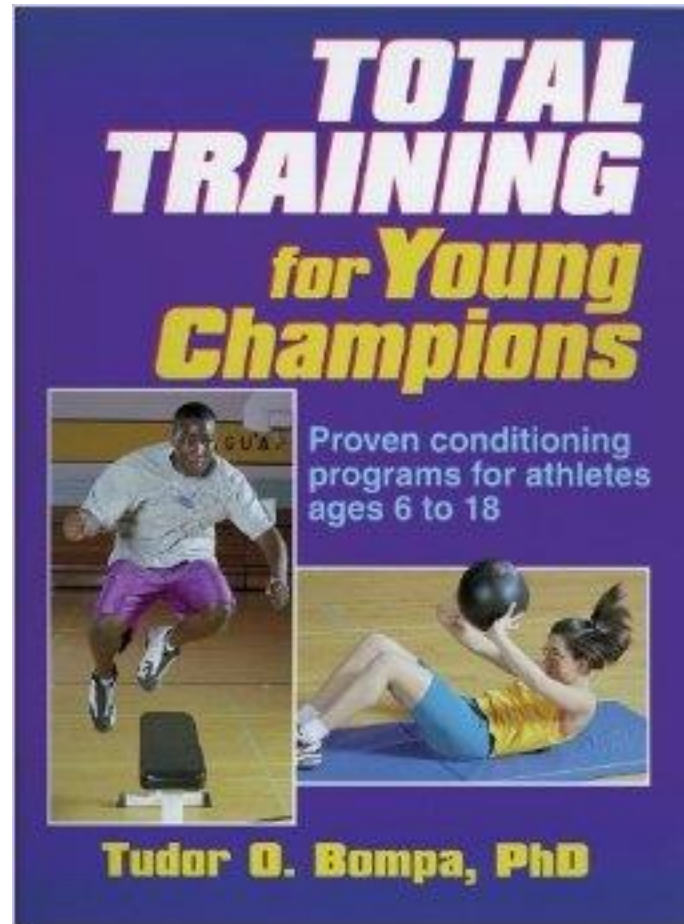


¿Qué se hace hoy en día?

- Niños desde temprana edad realizando deportes muy complejos y de alta intensidad.
 - Los niños no deben ser sobrecargados de actividad de alta intensidad.
 - Ex-jugadores o Padres en diferentes disciplinas deportiva como entrenadores de niños sin la debida preparación.
 - Atletas jóvenes participan en altas cantidades de torneos deportivos, en ocasiones sin ningún tipo de regulaciones.
-

Continuación...

- Requerir a los instructores o técnicos preparación académica pertinente o certificaciones básicas.
 - No se realizan un proceso adecuado de evaluación de los componentes de la aptitud física (relacionados a salud o destrezas motoras) a cada participante.
 - No se recopila un perfil a cada participante
 - Los niños se convierten en desertores deportivos a muy temprana edad.
-



“Los niños no son simplemente adultos pequeños” (Bompa, 2000)

Total Training for Young Champions

“Los niños son únicos y con capacidades fisiológicas diferentes en cada uno de sus etapas de desarrollo”

“Es importante que cualquier profesional que trabaje con niños y jóvenes esté bien informado en cuanto a todos los cambios físicos, emocionales y cognitivos en las etapas de desarrollo, y que estructure el entrenamiento que sea más pertinente para los mismos.”

(Bompa, 2000)

Recomendaciones de Actividad Física para niños y adolescentes de 6 a 17 años (ACSM, 2014)

Niños Saludables	Niños con Condiciones Crónicas
<p>60≤ minutos de AF moderada o vigorosa todos los días</p> <p>Actividad vigorosa al menos 3 días/ semana</p> <p>Actividad para fortalecer músculos y huesos al menos 3 días por semana</p>	<p>Desarrollar un plan de AF con el profesional de la salud de confianza</p> <p>Evita la inactividad física</p>

****Éstas actividades deberían ser del disfrute del niño y adolescente y con una gran variedad de actividades (Strong et al., 2005).****

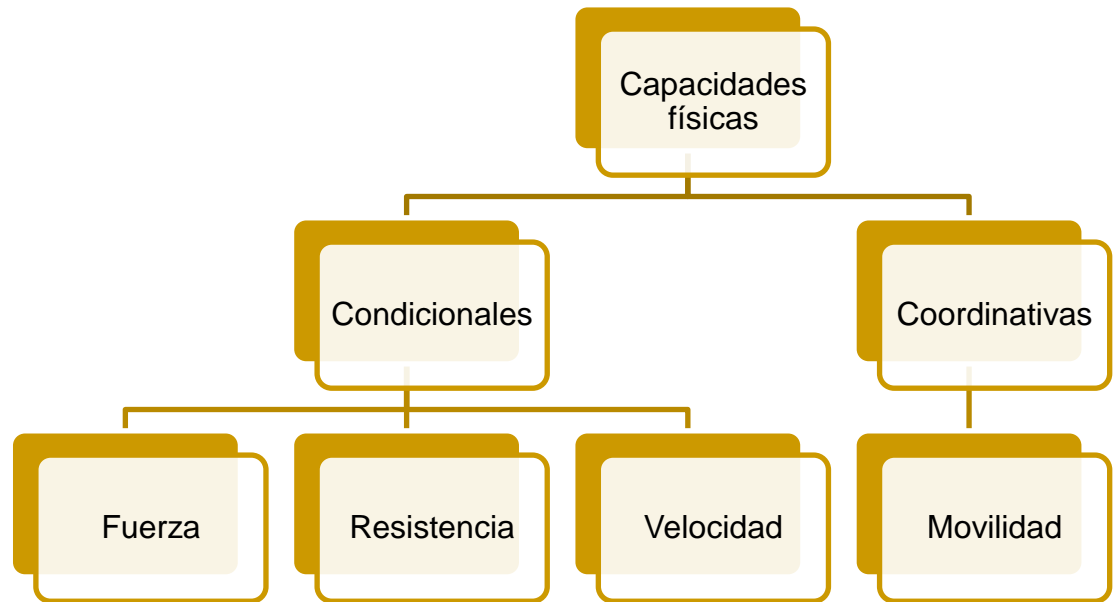
¿Qué es Aptitud Física?

- Un conjunto de atributos o características que tienen o logran las personas, que se relaciona con la capacidad de realizar actividad física (ACSM,2014).
-

Factores del rendimiento en el deporte

Los factores del rendimiento en el deporte se conocen a los componentes de la condición física.

Los entrenadores se refieren estos componentes o capacidades con más frecuencia que a los sistemas orgánicos y energéticos en la discusión del entrenamiento.



Capacidad coordinativa

- Son cualidades del desarrollo relativamente determinados y generalizados de los procesos de regulación del movimiento y las capacidades de rendimiento deportivo.
- Su importancia consiste en ser apoyo del aprendizaje de técnicas y habilidades en el entrenamiento.
- Su rendimiento se expresa en percepción, reacción y motor global.
- 1ª fase: en la edad infantil hasta la primera fase de la pubertad, se caracteriza por un aumento lineal y progresivo del rendimiento en todos los ámbitos de las habilidades de coordinación.
- 2ª fase: inestabilidad y readaptación durante la pubescencia.
- 3ª fase: formación individual completa de la capacidad de rendimiento en la coordinación en el nivel del desarrollo de la adolescencia.

Capacidad de velocidad

- Se muestran en la reacción más rápida posible a los estímulos o señales en relación con los rendimientos deportivos complejos y en la realización de movimientos con la menor resistencia posible y la más alta velocidad (Martín, Carl y Lehnert, 1991).
- Prioridad en el entrenamiento de todas las características de los rendimientos de velocidad (reacción, aceleración y acción) en el entrenamiento de la condición física.
- Las mejoras más importantes pueden registrarse a temprana edad y la prepuberal, así como en la primera fase de la pubertad en rendimientos de velocidad a-cíclicos con altas velocidades finales.
- En la 2da fase de la pubertad (adolescencia) se desarrollan una vez más y rápidamente las capacidades de la velocidad de acción condicionado por las mejoras de la técnica y la fuerza.

Capacidad de fuerza

- La capacidad de fuerza se basa en condiciones neuromusculares que generan fuerza muscular al ejercer fuerza en el desarrollo de movimientos físicos que pueden realizarse individualmente.
- La importancia de la capacidad de fuerza es que sirve como generador del rendimiento del movimiento.
- En el entrenamiento infantil y juvenil debe basarse en una consideración diferenciada teniendo en cuenta la coordinación de movimiento y la tolerancia del aparato locomotor pasivo
- A partir de los 12-13 años se puede entrenar la capacidad de la fuerza y no necesariamente esperar que haya un equilibrio de las hormonas andrógenas hasta la llegada de la pubertad. El organismo cuenta con mecanismos de ajustes mediante la coordinación intramuscular e intermuscular en la mejora del rendimiento de la fuerza.
- El desarrollo de la velocidad en técnicas específicas es significativo pero todavía no se alcanza en su ejecución la resistencia mecánica necesaria.
- Es necesario de un entrenamiento funcional de la fuerza para atender la debilidad postural y desequilibrios musculares.

Capacidad de movilidad

- Es la capacidad para dirigir arbitraria y concretamente, con la amplitud de movimiento necesaria y óptima de las articulaciones, los músculos, tendones y ligamentos implicados. En una capacidad que se relaciona además con el concepto de la agilidad.
- Los músculos implicados en las capacidades no aprovechadas de la movilidad tienden al acortamiento y la debilidad.
- Necesidad de movilidad funcional para prevenir el acortamiento de grupos musculares concretos que se relaciona con las deficiencias de los desequilibrios musculares.

Capacidad de Resistencia

- La resistencia es la capacidad para mantener durante un periodo de tiempo lo más largo posible un rendimiento en una técnica de movimiento especial.
- Elevada capacidad de la resistencia en todas las etapas.
- En los chicos hay registros de mejora continua de los 7 a 11 años, seguido de una estabilización cerca de 4 años hasta una mejora con la pubertad de los 14-16 años.
- En las chicas una mejora continua hasta los 11 años pero estabilizada en la pubertad y mejora con la adolescencia.
- Capacidad de entrenamiento de resistencia como fuente aeróbica no tiene restricciones con niños y adolescentes. Excepto con la resistencia corta y de media duración por la dificultad de la tolerancia láctica, que no es tan pronunciada como los adultos.
- Los niños no están preparados para las formas de esfuerzo intenso de 10 hasta 120 segundos.

Objetivos Durante el Desarrollo del Atleta Joven:

- Enseñar las reglas básicas del deporte
- Mejorar la socialización y el trabajo en equipo
- Conseguir hábitos de práctica deportiva
- Mejorar su rendimiento deportivo
- Mejorar y mantener la salud de los jóvenes

¿Cuáles son las Recomendaciones para un Joven Atleta?

- **National Strength and Conditioning Association (NSCA)**
 - **Position Statement on Long-Term Athletic Development (LTAD) (Lloyd et al., 2016)**
 - Enfoque centrado en la actividad física y desarrollo del atleta joven como para sus necesidades en todos los niveles de desarrollo promoviendo la diversión, deporte positivo y experiencias de aptitud física que promueven los fundamentos que comprometen de por vida a un estilo de vida activa y saludable.

Diez Pilares de un Desarrollo Atlético a Largo Plazo (LTAD)

- Las vías del LTAD deberían acomodarse a la naturaleza altamente individualizada y no lineal del crecimiento y desarrollo de los jóvenes.
- Jóvenes de todas las edades, habilidades y aspiraciones deben participar en programas de LTAD que promuevan tanto la condición física como el bienestar psicosocial.
- Se debe animar a todos los jóvenes a mejorar la condición física desde la niñez de edades tempranas, con un enfoque primario en la habilidad motora y el desarrollo de la fortaleza muscular.
- Las vías de LTAD deben fomentar un enfoque de muestreo temprano para los jóvenes que promueva y mejore una amplia gama de habilidades motoras. La salud y el bienestar del niño deben ser siempre el principio central de los programas del LTAD.

Diez Pilares de un Desarrollo Atlético a Largo Plazo (LTAD)

- Los jóvenes deben participar en acondicionamiento físico que ayude a reducir el riesgo de lesiones para asegurar su participación continua en los programas del LTAD.
- Los programas del LTAD deben brindar a todos los jóvenes una gama de modos de entrenamiento para mejorar tanto los componentes de aptitudes físicas relacionados con la salud como las relacionadas a las destrezas motoras.
- Los profesionales deben de utilizar herramientas de monitoreo y evaluaciones relevantes como parte de una estrategia del desarrollo físico a largo plazo.
- Los profesionales que trabajan con jóvenes deben progresar sistemáticamente e individualizar los programas de capacitación para el éxito del LTAD.
- Los profesionales calificados y los enfoques pedagógicos son fundamentales para el éxito de los programas del LTAD.

Guías de Baloncesto para Jóvenes (NBA y USAB)

- Con el propósito de fomentar el desarrollo de las relaciones entre pares, autoconfianza, cualidades de liderazgo y salud física a través del baloncesto para niños y jóvenes.
- Ellos identifican problemas que se han sucedido en los deportes juveniles, entre estos:
 - Presión para comenzar entrenamientos de alta intensidad a temprana edad
 - Especialización de entrenamiento desde temprana edad
 - Eventos competitivos múltiples y frecuentes
 - Incremento del riesgo de lesiones, “quemarse” y retirada del deporte.

(<https://youthguidelines.nba.com/>)

Guías de Participación (NBA y USAB)

Age	Game Length	# of Games Per Week	Practice Length	# of Practices Per Week
Ages 7-8	20-28 min	1	30-60 min	1
Ages 9-11	24-32 min	1 to 2	45-75 min	2
Ages 12-14	28-32 min	2	60-90 min	2 to 4
Grades 9-12	32-36 min	2 to 3	90-120 min	3 to 4

(<https://youthguidelines.nba.com/>)

Guías de Máximas de Participación (NBA y USAB)

Age	# of Games Per Day	# of Hrs. Per Week in Organized Basketball
Ages 7-8	1	3 hours
Ages 9-11	2*	5 hours
Ages 12-14	2*	10 hours**
Grades 9-12	2*	14 hours

(<https://youthguidelines.nba.com/>)

Guías de Descanso (NBA y USAB)

Age	Min. # of Rest Days Per Week	Max. Months Per Year in Organized Basketball	Recommended Hours of Sleep Per Night
Ages 7-8	2	4 months	9-12 hours
Ages 9-11	2	5 months	9-12 hours
Ages 12-14	1	7 months	8-10 hours*
Grades 9-12	1	9-10 months	8-10 hours

(<https://youthguidelines.nba.com/>)

Recomendaciones (NBA y USAB)

- Se recomienda retrasar la especialización en el baloncesto hasta por lo menos la edad de 14 años.
- Los médicos y científicos expertos recomiendan que a edades tempranas los jóvenes se dediquen a practicar varios deportes.
- Especialización temprana **NO** necesariamente produce rendimiento nivel elite, sino que puede ser detrimental para el desarrollo a largo plazo.

Beneficios del Muestreo Deportivo (NBA y USAB)

- Compromiso prolongado en deportes
- Experiencias más placenteras y positivas a temprana edad
- Desarrollo físico, psicológico y social saludable
- Transferencia de habilidades adquiridas de múltiples deportes para el deporte primario de ocurrir la especialización.



**FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL
INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION**

BASKETBALL FOR YOUNG PLAYERS

GUIDELINES FOR COACHES



EUROPEAN ASSOCIATION BASKETBALL COACHES



WORLD ASSOCIATION BASKETBALL COACHES

(http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=35664793)

Guías para Entrenadores de Jóvenes Jugadores de Baloncesto (FIBA y EABC)

- Entrenadores que utilicen las cargas más apropiadas deberían:
 - Mejorar la condición física de sus jugadores.
 - Ayudar a los jugadores asimilar mejor las técnicas y tácticas.
 - Evitar el agotamiento y “quemar” al atleta.
 - Ayudarlos a rendir mejor durante los juegos.
- Por ende, debe tener en mente la carga física en todo momento.
- En la distribución de las cargas de entrenamiento se debe considerar:
 - Trabajo y Descanso
 - Volumen e Intensidad

(http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=35664793)

Ejemplos de Mesociclos y Microciclos (FIBA y EABC)

MESOCYCLE PLANNING: WORK LOAD	
PERIOD: FROM: <u>18-1</u>	TO: <u>21-2</u>
NUMBER OF TRAINING SESSIONS: <u>15</u>	TOTAL TIME AVAILABLE: <u>22 h 30'</u>
NUMBER OF GAMES: <u>5 (days 24, 31, 6, 13 and 21)</u>	

WEEK	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
1	DATES :	18	19	20	21	22	23 24
	VOL :		HIGH (H)		MEDIUM (M)	L	
	INT :		LOW (L)		M	M	
	PSYCH :		H		M	L	
2	DATES :	25	26	27	28	29	30 31
	VOL :		H		H	L	
	INT :		M		M	M	
	PSYCH :		M		L	L	
3	DATES :	1	2	3	4	5	6 7
	VOL :		M		L	L	
	INT :		M		H	L	
	PSYCH :		M		M	L	
4	DATES :	8	9	10	11	12	13 14
	VOL :		M		L	L	
	INT :		M		H	L	
	PSYCH :		H		M	L	
5	DATES :	15	16	17	18	19	20 21
	VOL :		H		M	L	
	INT :		L		M	M	
	PSYCH :		M		M	M	

Table 6. Example of tool to plan physical work load: Volume (VOL) and Intensity (INT), and psychological load (PSYCH) in a mesocycle of five weeks.

MICROCYCLE PLANNING	
PERIOD: FROM: <u>18-10</u>	TO: <u>24-10</u>
NUMBER TRAINING SESSIONS: <u>3</u>	TOTAL TIME AVAILABLE: <u>4 h 30'</u>
NUMBER GAMES: <u>1 (day 24)</u>	

WORK LOAD	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
	18	19	20	21	22	23	24
VOLUME		HIGH		MEDIUM	LOW		
INTENSITY		LOW		MEDIUM	MEDIUM		
PSYCHOLOGICAL LOAD		HIGH		MEDIUM	LOW		

	GOALS	CONTENTS
D E F E N S E		
O F F E N S E		
O T H E R S		

Table 7. Example of tool to plan goals and contents in a microcycle of one week, considering time available, games, physical work load (volume and intensity) and psychological load.

(http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=35664793)

Guías para Entrenadores de Jóvenes Jugadores de Baloncesto (FIBA y EABC)

- **Relación de Trabajo y Descanso**
 - Considerar la carga de trabajo de los entrenamientos como también de las cargas de otras actividades que esté el joven realizando en su diario (***Importante la Individualización***)
 - **Lograr la mejor condición física para jugar no debe ser el objetivo de los equipos de jugadores de 14 años o menos.**
 - Los jugadores deben llegar descansados a los juegos y recordar que luego de un juego necesitarán recuperar.

Guías para Entrenadores de Jóvenes Jugadores de Baloncesto (FIBA y EABC)

- Relación de Volumen e Intensidad
 - Se relacionan inversamente.
 - Es menos relevante en los jugadores menores de 14, a menor edad menos importante.

Clausura

- Preguntas
- Comentarios





Gracias
por su atención