



COMITE
OLIMPICO
GUATEMALTECO

INSTRUCTIVO

ELABORACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO

Registro de Revisión y Aprobación

ELABORADO POR:

Nombre / Puesto / Unidad	Fecha	Firma
Luis Armando Rodríguez / Director de Normativa de Excelencia Deportiva	17 / 12 / 2024	

APROBADO POR:

Nombre / Puesto / Unidad	Fecha	Firma
Delia Azucena Morales Lemus / Subgerente de Normatividad para el Liderazgo Deportivo	18 / 12 / 2024	

**INTRODUCCION:**

La planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador. Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología. La planificación es un proceso para determinar adónde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible. La planificación de entrenamiento deportivo es la organización de todo lo que ocurre en la etapa de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia. Estructura y planificación son dos términos inseparables en el proceso de preparación deportiva, pero son diferentes.

La estructura es la organización del período de tiempo de entrenamiento como competiciones. La estructura del entrenamiento tiene un carácter temporal, por cuanto, considera un inicio y un fin del proceso de preparación y competencia. **Estará determinada fundamentalmente por: El calendario competitivo, que considera el número de competencias, la frecuencia, el carácter y la dispersión o concentración de las competencias en un período de tiempo dado. La organización y dosificación de las cargas; la concepción que se adopte en el carácter de carga, es decir, la proporcionalidad entre las cargas generales y las especiales.** Las direcciones del entrenamiento objeto de preparación, que considera las direcciones determinantes del rendimiento y las direcciones condicionantes del rendimiento.

En cuanto a la **planificación** del entrenamiento, **es buscar de una forma muy efectiva del mejoramiento de sus niveles de rendimiento deportivo, la cual se consigue con lograr el equilibrio adecuado en la aplicación de las diferentes cargas y la utilización de las diferentes formas de periodización para lograr las metas propuestas en las competencias principales, la cual se logra con una acción espontánea de los diferentes estudios para mejorar los diferentes métodos y medios de trabajo.**

Por lo tanto, **la planificación es anticipar de cierta forma las diferentes acciones y hechos que se proponen para un futuro de una forma sistemática y racional, de acuerdo a las necesidades y posibilidades reales.** La planificación del entrenamiento deportivo lo podemos definir bajo un concepto muy claro como un proyecto que se ha de desarrollar en diferentes fases por la cual pasa el proceso para luego alcanzar los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

DEFINICIONES:

El Plan de Entrenamiento Escrito constituye la fundamentación de todo el plan gráfico, parte del análisis del macrociclo anterior, cuyas dificultades o logros, así como el conocimiento que se tenga de los atletas y permite proyectarse hacia el Plan de Entrenamiento (Macrociclo) futuro, tomando en cuenta todos los aspectos teóricos que fundamental al Plan Gráfico.



El Plan de Entrenamiento Gráfico de entrenamiento se define como la CONSOLIDACIÓN NUMÉRICA todo lo reflejado en el PLAN ESCRITO.

Derivado de lo anterior y con el objetivo de estandarizar la realización de los planes de entrenamiento escritos y planes de entrenamiento gráficos, **SE ESTABLECE EL INSTRUCTIVO PARA LA ELABORACIÓN DE DICHO PLAN, EL CUAL DEBERÁ SER UTILIZADO TANTO POR LOS ENTRENADORES ENCARGADOS, ASISTENTES Y/O PERSONAL TECNICO RESPONSABLE DE LOS PROCESOS DE 1ª LÍNEA DE LAS FEDERACIONES Y/O ASOCIACIONES DEPORTIVAS NACIONALES QUE RECIBEN UNA ASIGNACIÓN PRESUPUESTARIA POR PARTE DEL COMITÉ OLÍMPICO GUATEMALTECO. (El plan de entrenamiento deberá ser entregado por técnico responsable del proceso de entrenamiento de los atletas de 1ª Línea, de acuerdo con su función).**

ES IMPORTANTE QUE EL CUERPO TÉCNICO TENGA PRESENTE QUE LA ENTREGA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN LA TEMPORALIDAD Y EL INSTRUCTIVO ESTABLECIDO, DETERMINARA UN PUNTEO EQUIVALENTE A TREINTA (30) PUNTOS. ESTOS PUNTOS CORRESPONDEN A UNO DE LOS ÍTEMS A SER VALORADOS EN EL EJE ESTRATÉGICO “CUMPLIMIENTO TÉCNICO METODOLÓGICO”, EN EL MODELO DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL COG.

EN EL CASO DE QUE EL TÉCNICO DE LA FEDERACIÓN Y/O ASOCIACIÓN DEPORTIVA NACIONAL INCUMPLA EN LA ENTREGA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN LA FECHA ESTABLECIDA, TENDRÁ UNA AFECCIÓN EN LA POSIBILIDAD DE OPTAR AL TOTAL DE PUNTOS DESCRITOS ANTERIORMENTE, DE ACUERDO A LA SIGUIENTE TABLA:

CUMPLIMIENTO EN LA ENTREGA DEL PLAN (30 Pts.)		
No.	PORCENTAJE	TEMPORALIDAD
1	100	Cumplió
2	80	De 01 a 15 días después de lo establecido
3	60	16 a 30 días después de lo establecido
4	40	Más de 31 días de lo establecido

NOTA:

En el caso que un plan de entrenamiento sea devuelto al técnico para que le haga alguna corrección o ampliación a la información presentada, este tendrá un máximo de cinco días (05) hábiles para reenviar los cambios solicitados.

EL NOR-INS-01 VERSIÓN 9 ES UNA GUÍA, ADJUNTO A LA MISMA SE PROPORCIONARÁ UN FORMATO PARA EL INGRESO DE LA INFORMACION REFERENTE AL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO. NO SERÁ ACEPTADO NINGÚN PLAN QUE CONTENGA ESTA CODIFICACIÓN, DE SER ASI, SERÁ DEVUELTO PARA QUE SE ELABORE Y ENTREGUE NUEVAMENTE.



Es importante indicar que como mínimo los atletas priorizados del proceso de 1ª Línea deberán contar con Planes de Entrenamiento Individualizados.

Todo Plan de Entrenamiento deberá contar con: Un (1) Plan de Entrenamiento Escrito, Un (1) Plan de Entrenamiento Gráfico y en el caso de los atletas priorizados se debe contar con un (1) Plan de Preparación Física Individualizado, en caso que el entrenador sea asistido por un responsable para esta preparación, el plan de preparación física deberá contar con el aval y aprobación del entrenador responsable del proceso de 1ª Línea.

Para los deportes de Conjunto si se cuenta con entrenador asistente del proceso de entrenamiento, este deberá presentar: Un (1) Plan de Entrenamiento Escrito, Un (1) Plan de Entrenamiento Gráfico plan específico: Reiterando que la presentación del Plan debe ser Individualizado definiendo las funciones y las partes del entrenamiento bajo su responsabilidad.

No se aceptará que las otras funciones dentro del cuerpo técnico, copie el plan de entrenamiento del entrenador principal, cada uno deberá elaborar su plan enfocado a su respectiva función.

NOTA: Si un entrenador posee una matrícula de cinco (5) atletas de 1ª Línea, de diferentes disciplinas o pruebas, deberá presentar Plan de Entrenamiento Individualizado cumpliendo con el Principio de Entrenamiento Deportivo "Individualización de la Carga". En su defecto se deberá contar con un plan de Entrenamiento Escrito y Gráfico de cada disciplina o prueba

SI POSEE EN SU MATRÍCULA ATLETAS DEL SEXO MASCULINO Y SEXO FEMENINO DEBERÁ OBLIGATORIAMENTE ENTREGAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA CADA SEXO YA QUE LA DIFERENCIACIÓN DE CARGAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES MERECE UNA ESPECIAL ATENCIÓN.

TODO PLAN DE ENTRENAMIENTO DEBE CONTENER PLAN ESCRITO Y PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO. CUMPLIENDO CON LOS ASPECTOS DESCRITOS ANTERIORMENTE.

PARA LOS ATLETAS QUE DESARROLLEN PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN EL EXTRANJERO, DEBERÁN SER ENTREGADOS OBLIGATORIAMENTE PREVIO AL INICIO DE LA PREPARACIÓN PARA CUMPLIR CON EL PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN, PRESENTACIÓN Y APROBACIÓN DEL MISMO.

TODOS LOS ASPECTOS QUE NO INCLUYAN EL PRESENTE INSTRUCTIVO Y AQUELLAS CAUSAS PARTICULARES DE CADA DEPORTE QUE SE CONSIDEREN DE APOYO O SUSTENTACIÓN DEBEN SER INCLUIDAS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y EN EL PLAN GRÁFICO.

SE ACEPTARÁ QUE EL ENTRENADOR DIVERSIFIQUE EN EL PLAN GRÁFICO LA CARGA DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFICA PARA CADA RAMA (MASCULINA Y FEMENINA). SERÁ

	Instructivo		
	ELABORACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO		
Del proceso: Normativa, desarrollo y seguimiento a la preparación deportiva	Código: NOR-INS-01	Versión: 10	Página 5

RESPONSABILIDAD DEL TÉCNICO ESTRATÉGICO DEPORTIVO, REVISAR, CORREGIR, VERIFICAR Y APROBAR EL CUMPLIMIENTO DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO PLANIFICADAS.

LOS ASPECTOS DEL PRESENTE INSTRUCTIVO QUE NO SE AJUSTEN A LAS CARACTERÍSTICAS DE ALGÚN DEPORTE DEBEN SER OMITIDAS PARA LA PRESENTACIÓN DEL PLAN GRÁFICO Y DEL PLAN ESCRITO, MÁS NO EXIMEN QUE SE NO SE PRESENTE EL PLAN ESCRITO Y GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO.

I. INFORMACION ADMINISTRATIVA

A. Federación o Asociación Deportiva Nacional:

Escribir el nombre de la Federación o Asociación Deportiva Nacional

B. Presidente de la Federación o Asociación Deportiva Nacional:

Escribir el nombre del presidente o miembro del Comité Ejecutivo que avala la realización del presente plan de entrenamiento.

C. Representante administrativo de la Federación o Asociación Deportiva Nacional:

Escribir el nombre del Gerente Administrativo o Gerente Técnico, responsable del seguimiento al trabajo a realizarse por el entrenador por parte de la Federación o Asociación Deportiva Nacional.

D. Nombre del Técnico (entrenador, auxiliar, preparador físico, etc.) y su función dentro del seleccionado:

Nombre completo: (dos nombres y dos apellidos),

Descripción de su función: si es Entrenador titular o asistente (área en la que trabajara)

II. INFORMACION ESPECIFICA DEL PLAN ANTERIOR

A. COMPARATIVO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ANTERIOR (PLANIFICADO - EJECUTADO):

El Plan escrito General debe iniciarse con un resumen del macrociclo anterior, tomando como base el control y análisis total del macrociclo, sintetizando los aspectos de mayor importancia y resaltando los valores de forma general. Deberá contar con la siguiente información:

1. Comparativo del cumplimiento del plan de entrenamiento planificado en cuanto a días de entrenamiento y volumen de trabajo (tiempo, kilogramos, toneladas, metros, kilómetros, etc.)
2. Comparativo entre los test pedagógicos (físico, técnico, táctico y otros) planificados y ejecutados.
3. Comparativo sobre las evaluaciones médicas planificadas con relación a las ejecutadas.
4. Resultados a nivel general (comparativo pronóstico-resultado):



- a) Juegos del Ciclo Olímpico en los cuales participó
- b) Competencias propias de la Federación o Asociación Deportiva Nacional
- c) Competencias Regionales
- d) Competencias Invitacionales
- e) Competencias Nacionales
- f) Participación en campamentos de entrenamiento (beneficios obtenidos)

B. ANALISIS DESCRIPTIVO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ANTERIOR:

Tomando como referencia los numerales anteriormente descritos realizar el análisis descriptivo del plan de entrenamiento anterior, dando a conocer todos aquellos aspectos de la preparación del deportista (físico, técnico-táctico, competitivo, psicológico, etc.) que se lograron mejorar y todos aquellos que presentan una oportunidad de mejora para el presente plan de entrenamiento.

C. COMPARATIVO INDIVIDUAL Y COLECTIVO DE LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA DEL PLAN ANTERIOR

En este ítem el entrenador escribirá de manera general por atleta los diferentes contenidos de la preparación: física, técnica, táctica, teórica y psicológica (planificado-ejecutado).

1. INFORMACION SOBRE ATLETAS, DISCIPLINAS Y PRUEBAS DEL DEPORTE**a) Atleta:**

Escribir el nombre completo del atleta

b) Preparación Física:

Descripción del volumen planificado con relación al ejecutado (por atleta).

c) Preparación Técnico - Táctica:

Descripción del volumen planificado con relación al ejecutado (por atleta).

d) Preparación Teórico - Psicológica:

Descripción del volumen planificado con relación al ejecutado (por atleta).

D. MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO CON PROYECCION A LOS JUEGOS DEL CICLO OLIMPICO DEL PRESENTE AÑO.

Descripción del Modelo de Planificación Elegido (Planificación Tradicional, Convencional (Modelo ATR, Bloques de Entrenamiento, Microestructura, Morfo Ciclo, etc.) para el Plan de Entrenamiento y la justificación de los motivos que sustenten la elección del modelo de planificación.

Por ejemplo: En base al Modelo de Planificación: número de competencias fundamentales, el período de tiempo previo a la competencia fundamental, la acentuación de capacidades físicas durante la preparación, desarrollo de ranking clasificatorio para otorgar plazas para la competencia fundamental, por nombrar algunos.

	Instructivo		
	ELABORACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO		
Del proceso: Normativa, desarrollo y seguimiento a la preparación deportiva	Código: NOR-INS-01	Versión: 10	Página 7

Si el entrenador utiliza un modelo de planificación mixto, deberá describirlo y exponer las razones por las cuales ha seleccionado dicho modelo, podrá utilizar experiencias anteriores, modelos descritos en bibliografía, modelos de buenas prácticas, etc.

1. DATOS GENERALES

a) Fechas específicas de Inicio y finalización de la planificación:

Día/mes/año

b) Total, de microciclos de entrenamiento:

Cantidad de microciclos durante todo el macrociclo

c) Total, de mesociclos de entrenamiento:

Cantidad de mesociclos de entrenamiento

d) Total, de días de entrenamiento:

Días reales de entrenamiento durante el macrociclo

e) Volumen Total de entrenamiento:

Describir el dato numérico correspondiente al volumen total del Plan de Entrenamiento, recordar que este valor puede ser en la unidad acorde a la especialidad deportiva. **Volumen Total de Carga Cuantificable acorde al Modelo de Planificación (Hrs, Min, Seg, Series, Rep, Kgs, 1RM, etc.). EL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO DEBERÁ SER LA MISMA UNIDAD DE MEDIDA PARA TODO EL MACROCICLO.**

f) Días, horarios y lugares de entrenamiento:

Descripción de los días, horarios y lugares de entrenamiento (instalación y/o instalaciones).

2. PERIODIZACION

a) Objetivos de la planificación por tipo de preparación:

Describir el (los) Objetivos Generales del Plan, es decir que se pretende alcanzar (resultados, logros, marcas, intentos, tiempos, posiciones, rankings) o el desarrollo de determinada capacidad determinante para obtener el resultado en la competencia fundamental.

Es importante que este ítem contenga la forma de valoración y el período de tiempo en que se conseguirá.

Describir el (los) Objetivos Específicos del Plan, es decir que se pretende por Etapa de Preparación, Por Competencia Deportiva, Por Capacidad Física, Capacidad Técnica y/o Capacidad Táctica. Para cada uno de los objetivos específicos es importante contar con la forma de valoración y el período de tiempo en que se conseguirá.

b) Periodo:

Describir el nombre de los segmentos prolongados de preparación en que se



dividirá el Plan, sean Períodos y Etapas si se utiliza la planificación clásica o los segmentos de la planificación contemporánea ATR (acumulación, transformación y realización) o los Bloques de Carga Concentrada haciendo énfasis en una capacidad motora (condicionales / coordinativas).

En el caso que tenga más de un ciclo de entrenamiento deberá mencionarlo dentro de la planificación. Y deberá enunciar cada uno de los ítems a continuación con las fechas específicas en cada uno de los periodos.

- (1). Períodos:** Fecha de inicio, fecha de finalización, objetivos del periodo, cantidad de días, volumen e intensidad.
- (a). Objetivos por periodo
 - (b). Total, de días de entrenamiento por periodo
 - (c). Volumen (tiempo, distancia, kilogramos, promedio, repeticiones, etc.)
 - (d). Intensidad (unidad de medida utilizada, por ejemplo: frecuencia cardiaca, porcentajes, etc.)

c) Etapas:

Fecha de inicio, fecha de finalización, objetivos de la etapa, cantidad de días, volumen e intensidad.

- (1). Objetivos
- (2). Total, de días de entrenamiento
- (3). Volumen (tiempo, distancia, kilogramos, promedio, repeticiones, etc.)
- (4). Intensidad (unidad de medida utilizada, por ejemplo: frecuencia cardiaca, porcentajes, etc.)

d) Mesociclos:

Fecha de inicio, fecha de finalización, objetivos por mesociclo, cantidad de días, volumen e intensidad.

- (1). Objetivos
- (2). Total, de días de entrenamiento
- (3). Volumen (tiempo, distancia, kilogramos, promedio, repeticiones, etc.)
- (4). Intensidad (unidad de medida utilizada, por ejemplo: frecuencia cardiaca, porcentajes, etc.)

e) CONTROLES Y/O TESTS PEDAGOGICOS

Pruebas y/o evaluaciones (test pedagógicos) a ser realizadas durante la planificación del proceso de entrenamiento.

(1). Tipo de Test a realizar:

- (a). Físico
- (b). Técnico
- (c). Táctico
- (d). Psicológico
- (e). Médico
- (f). Morfofuncional
- (g). Otros

(2). Fecha de realización

(3). Lugar de realización

**(4). Objetivo de cada uno de los test****(5). Escala de valoración****3. PLAN GRAFICO**

Este es uno de los aspectos sumamente importantes para la planificación del proceso de entrenamiento deportivo. Este documento posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos de entrenamiento ya que ofrece la posibilidad de abarcar de un solo golpe de vista varios indicadores y de reconocer relaciones de una manera más rápida y sencilla. La estructura del plan grafico general se refleja en la división racional del tiempo de duración de los macrociclos, periodos, etapas y mesociclos atendiendo la cantidad de microciclos con que contamos para planificar el entrenamiento.

PARA ESTRUCTURAR EL PLAN GRAFICO GENERAL ES PREMISA INDISPENSABLE CONOCER LA FECHA DE LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL QUE ES, EN DEFINITIVA, DONDE LOS ATLETAS DEBER OBTENER EL MÁXIMO RESULTADO DEPORTIVO.

Para los atletas priorizados el evento del Ciclo Olímpico del año en curso debería ser su "Competencia Fundamental" o una de sus competencias fundamentales. Respetando los procesos de clasificación a los eventos del Ciclo Olímpico, para los deportes que no participen de los procesos de clasificación o queden fuera de los mismos, deberán definir la (s) competencia (s) fundamental (es) del plan de entrenamiento que se presentará.

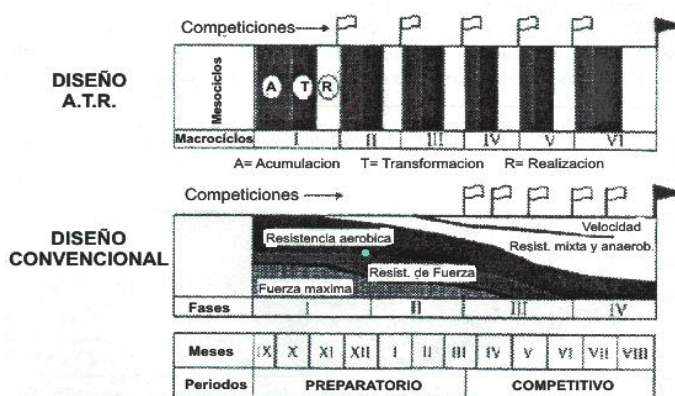
- a) **PLANIFICACIÓN GRAFICA:** estará en dependencia del modelo de planificación utilizado. Deberá contener todo lo que a continuación se solicita, es importante que se tome en cuenta que no hay un formato establecido, y el entrenador deberá diseñar uno acorde a sus necesidades cumpliendo con los parámetros descritos a continuación:
- (1). Deporte
 - (2). Nivel
 - (3). Rama
 - (4). Fecha
 - (5). Responsable del desarrollo del plan
 - (6). Objetivo General

 - (7). Macro ciclo (una, dos o tres cimas) y/o más cimas de rendimiento competitivo
 - (8). Periodos
 - (9). Etapas
 - (10). Mesociclos
 - (11). Meses Lectivos
 - (12). Microciclos de trabajo (No. y tipo) SI APLICA, No. Correlativo
 - (13). Semanas
 - (14). Días Lectivos
 - (15). Sesiones de entrenamiento
 - (16). Volumen del Macro ciclo (tiempo, distancia, kilogramos, promedio, repeticiones, etc.)



- (17). Intensidad (unidad de medida utilizada, por ejemplo: frecuencia cardiaca, porcentajes, etc.), es importante indicar de qué forma será controlada esta variable y que sea evidente tanto dentro como fuera del plan gráfico.
- (18). Descripción grafica del volumen e intensidad
- (19). Tareas Fundamentales (Campamentos y Competencias de acuerdo a lo establecido en el presente instructivo)
- (20). Controles y/o Test Pedagógicos

Ejemplo:

**NOTA:**

La elaboración del plan de entrenamiento grafico estará en dependencia al tipo de planificación que utilice ya sea la clásica (Periodización) o la contemporánea (Bloques, ATR, microestructuras, etc.), en cualquiera de los casos esta deberá contener la descripción teórica correctamente. **SE DEJA A ELECCIÓN DE CADA ENTRENADOR O CUERPO TÉCNICO LA ELECCIÓN DEL MODELO DE PLANIFICACIÓN QUE SE UTILIZARÁ.**

De contar con un entrenador responsable de la Preparación Física, se debe adjuntar el Plan Escrito y Gráfico del trabajo a realizar, ratificado por el entrenador principal. La importancia de entregar este plan es que el entrenador principal avale y respalde la preparación de los atletas a su cargo que supervise, apoye la dosificación de cargas y el cumplimiento de las sesiones, ya que la continuidad de entrenamiento favorecerá el cumplimiento de la Planificación del atleta en función de la obtención de la forma deportiva competitiva.

4. MATRICULA DE ATLETAS DENTRO DEL PLAN

En este apartado se deberá escribir cada uno de los atletas que estarán siendo parte del nuevo plan de entrenamiento.



Se deberá escribir el nombre completo de cada uno de los atletas, la prueba y/o pruebas, la competencia fundamental que se proyectará su participación y finalmente la proyección de resultado deportivo (pronóstico) que se espera por cada una de las pruebas en las que se proyecta su participación.

5. PROYECCION DE COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES (PREPARATORIAS, CLASIFICATORIAS Y PREVIO A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL (JUEGO DEL CICLO OLIMPICO):

Definición de Competencias

- a) **Selectivos o Topes Internos:** Competencias Internas y Selectivos Nacionales que se realizan para designar delegaciones deportivas cuando se sobrepasa el cupo máximo disponible de atletas para participar en una competencia.
- b) **Preparatorias:** Competencia Nacionales o Internacionales que complementan el Plan de Entrenamiento y que contribuyen en el logro de objetivos de preparación para la participación y consecución de objetivos en la (s) competencias fundamentales.
- c) **Clasificatorias:** Competencia Internacionales que permiten obtener plaza de clasificación para las competencias fundamentales, Campeonatos Mundiales, Test Event, Juegos del Ciclo Olímpico.
- d) **Fundamentales:** Competencias más importantes del Plan de Entrenamiento, en las cuales los atletas deberán demostrar la eficacia de la planificación y cumplir con los pronósticos establecidos por el entrenador principal al inicio de la preparación.
- e) **Modelaje Competitivo:** Competencias que permiten simular el escenario competitivo, sea preparatorio, clasificatorio y/o fundamental, las cuales son utilizadas en momentos especiales del Plan de Entrenamiento para Evaluar la Eficiencia de la Carga Planificada.

No es aceptable competencias definidas como fogueos, ya que el término ha sido mal utilizado en algunas disciplinas deportivas para demeritar la importancia de la competencia o de los resultados obtenidos. La Planificación Moderna delimita que los atletas están en constante preparación por lo que permite exigir cualquier demanda dentro del proceso de preparación deportiva. Por tanto, cada competencia que se decida participar se deberá delimitar los objetivos de preparación y rendimiento que se buscará cumplir.

Las competencias de preparación, clasificatorias o de modelaje competitivo se planifican atendiendo a diferentes objetivos que en muchas ocasiones están determinados por la fase en la que se enmarcan dentro del proceso de entrenamiento, no sería lógico pretender el logro de idénticos objetivos a través de una competencia planificada para la etapa de preparación general que para otra competencia planificada en la etapa de preparación especial, de igual forma no es posible el logro de los mismos objetivos frente a



uno u otro rival o equipos oponentes, por lo tanto, cada competencia debe tener sus objetivos propios.

DESCRIPCIÓN DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS INDICANDO: NOMBRE DE LA COMPETENCIA, FECHA DE REALIZACIÓN, NOMBRE DEL PAÍS SEDE (CIUDAD Y PROVINCIA), OBJETIVO DE LA COMPETENCIA, NOMBRE DE LOS ATLETAS QUE PARTICIPARAN Y LA PROYECCION DEL RESULTADO DEPORTIVO PRONÓSTICO (POR COMPETENCIA), TANTO EN RESULTADO (TIEMPO, DISTANCIA, KILOGRAMOS, PROMEDIO, ETC.) COMO EN POSICIÓN, ASÍ COMO LA PROYECCION PRESUPUESTARIA DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS PLANIFICADAS.

(1). Nombre de la Competencia:

Descripción del nombre específico de la competencia.

(2). Fecha de realización y sede:

Fecha de realización, nombre del país (ciudad y provincia)

(3). Objetivo de la competencia:

En cuanto al proceso de entrenamiento, las competencias, preparatorias, clasificatorias o de modelaje competitivo deberán ir encaminadas a los Juegos del Ciclo Olímpico, que corresponda y/o la competencia fundamental de su deporte en el año. Los objetivos deberán ser medibles y se deben evidenciar en el informe de competencias, así como al finalizar su planificación, de no ser así afectará su recontractación para el siguiente ciclo ya que no habrá manera de realizar una medición cualitativa y cuantitativa.

(4). Nombre de los atletas que participarán en cada competencia:

Descripción de los atletas en cada una de las competencias

En todas las competencias descritas dentro de la planificación se incluirán únicamente a los atletas que tienen proyección de participación en las diferentes competencias del Ciclo Olímpico y en su efecto solo 1ª Línea.

(5). Proyección de resultado deportivo (pronóstico):

Este deberá ser individual y de acuerdo a la competencia en la cual se proyecta la participación del atleta, así como al nivel de la misma. Este deberá ser tanto en resultado (tiempo, distancia, kilogramos, promedio, etc.) como en posición (1º, 2º, 3º etc.) El atleta deberá contar con un pronóstico de resultado deportivo (predicción) en cada prueba que se proyecte participar si el atleta participa por ejemplo en 6 pruebas, deberá tener pronóstico en las 6 pruebas.

(6). Presupuesto: (*)

	Instructivo		
	ELABORACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO		
Del proceso: Normativa, desarrollo y seguimiento a la preparación deportiva	Código: NOR-INS-01	Versión: 10	Página 13

El entrenador deberá presentar una proyección del presupuesto estimado para cada una de las competencias que están dentro de la planificación, tomando de referencia la asignación presupuestaria del año anterior.

6. PROYECCION DE CAMPAMENTOS DE ENTRENAMIENTO CONJUNTO DE PREPARACION A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL (JUEGO DEL CICLO OLIMPICO):

Definición de Campamento de Entrenamiento

- a) **Microestructura:** Período de Entrenamiento de Carga Concentrada en donde se realizan hasta 12 sesiones de entrenamiento en un período de 3-4 días. Se caracterizan por ser períodos de sesiones largas de entrenamiento en donde se busca desarrollar una capacidad, un elemento físico, técnico y/o táctico. Se utilizan en deportes de conjunto que llevan una Liga Profesional paralela a los entrenamientos de 1ª Línea.
- b) **Base de Aproximación:** Es la que se realiza cuando se participará en una competencia preparatoria, clasificatoria y/o fundamental y se programa un período de entrenamiento que no supera los 8 días previos al inicio de la competencia, esta preparación se caracteriza por cumplir con elementos de entrenar en el horario de la competencia, adaptarse a condiciones climáticas, adaptación a la implementación deportiva y otros aspectos de la competencia relacionados a logística.
- c) **Base de Aclimatación:** Es la que se realiza cuando se participará en una competencia preparatoria, clasificatoria y/o fundamental y se programa días previos al inicio de la competencia y el objetivo del mismo es adaptarse a condiciones climáticas del lugar de competencia. Altura, Humedad, Frío, Nivel del Mar. La temporalidad será variada, según las condiciones anteriormente descritas.
- d) **Base de Cambio de Horario:** Es la que se realiza cuando se participará en una competencia preparatoria, clasificatoria y/o fundamental y se programa un período de entrenamiento que puede variar entre los 5 y los 18 días en virtud que se pretende adaptar al organismo al cambio de horario aplica en los continentes de Europa, Asia, África y Oceanía.
- e) **Campamento de Entrenamiento Pre Competitivo:** Es un periodo de entrenamiento que supera los 21 días en los cuales se pretenden obtener beneficios físicos, técnicos tácticos y se realizarán competencias preparatorias y/o de modelaje competitivo. Previo a la participación en la competencia Fundamental. Campamentos de Altura, Campamentos a Nivel del Mar, Campamentos en Condiciones de Bajas Temperaturas, Campamento en Condiciones de Altas Temperaturas.
- f) **Campamentos de Entrenamiento Permanente:** Períodos prolongados de entrenamiento que superan los 25 días en los cuales se pretenden obtener beneficios físicos, técnicos tácticos y se realizarán competencias preparatorias y/o de modelaje competitivo.

	Instructivo		
	ELABORACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO		
Del proceso: Normativa, desarrollo y seguimiento a la preparación deportiva	Código: NOR-INS-01	Versión: 10	Página 14

Dentro del plan escrito, se debe escribir cada uno de los campamentos de entrenamiento a realizarse dando a conocer: Tipo de campamento, fecha de realización, así como nombre del país y ciudad, nombre de cada uno de los atletas que participaran y finalmente el Objetivo del campamento.

(1). Tipo de campamento:

Descripción del tipo de campamento planificado.

(2). Fecha de realización:

Descripción de la fecha de realización del campamento de entrenamiento planificado.

(3). Nombre del país y ciudad sede:

Descripción del nombre del país (ciudad y provincia)

(4). Nombre de los atletas que participarán en el campamento de entrenamiento:

Descripción del nombre de cada uno de los atletas que participaran en cada uno de los campamentos de entrenamiento planificados.

(5). Objetivo del campamento de entrenamiento:

Es importante la descripción del o los objetivos por los cuales se plantea la realización de los campamentos de entrenamiento, los cuales definitivamente tendrán que ir enfocados a la competencia fundamental, los Juegos del Ciclo Olímpico que corresponda al presente año y en su efecto a la competencia fundamental de su deporte.

(6). Presupuesto: (*)

El entrenador deberá presentar una proyección del presupuesto estimado para cada una de las competencias que están dentro de la planificación, tomando de referencia la asignación presupuestaria del año anterior.

7. NECESIDADES:

Los requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos son elementos de carácter material indispensables para cumplir con la planificación propuesta. Aquí no se trata de hacer una descripción de los medios auxiliares del entrenamiento sino, más bien, de aquellos elementos materiales que rebasan esa planificación pero que, sin embargo, son imprescindibles en un momento determinado, por ejemplo; implementación, etc. Estos requerimientos se particularizan en dependencia de las diversas disciplinas deportivas y el criterio de los entrenadores.

V. NOTA:

En el caso de los entrenadores que utilicen planificación a través de ATR, tendrán que dar información escrita en base a los ítems escritos en este manual y que sean aplicables a dicha planificación y de las capacidades que desean acentuar en

	Instructivo		
	ELABORACION DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO Y GRÁFICO		
Del proceso: Normativa, desarrollo y seguimiento a la preparación deportiva	Código: NOR-INS-01	Versión: 10	Página 15

cada una de las porciones de entrenamiento correspondientes a este tipo de planificación.

Cualquier tipo de cambio y/o ajuste a la planificación ya sea escrita o del plan grafico deberá notificarse por escrito justificando las razones por las que se realizó dicho cambio. La notificación deberá contar con el aval de su Federaciones y/o Asociación Deportiva Nacional.

VI. AVALES

A. Plan de Entrenamiento de Entrenador (es) Auxiliares

El entrenador principal es el encargado de firmar el primer aval, ya que delimita las funciones de su entrenador auxiliar y le encomienda partes específicas de la preparación para su planificación, control y seguimiento.

B. Plan de Entrenamiento de Preparador Físico

El entrenador principal avala la entrega del plan de preparación física, cuando cuente con el apoyo de un preparador físico para desarrollar este trabajo como parte de su plan de entrenamiento,

C. Firma y sello de representante de Comité Ejecutivo de la Federación o Asociación Deportiva Nacional:

En este apartado se deberá plasmar la firma y el sello del presidente o un miembro de Comité Ejecutivo de la Federación o Asociación Deportiva Nacional que avale el llevar a cabo en el presente año la información técnica escrita anteriormente.

D. Firma y sello del representante Administrativo de la Federación o Asociación Deportiva Nacional:

Se deberá contar con la firma y sello del representante administrativo del seguimiento del proceso de entrenamiento de la Federación o Asociación Deportiva Nacional.

E. Firma del Técnico (Entrenador):

En este apartado se deberá plasmar la firma del entrenador responsable de llevar a cabo la presente planificación.

F. Fecha de entrega del Plan de Entrenamiento:

En este espacio se deberá colocar el sello de recepción del Comité Olímpico Guatemalteco, así como también la fecha en la que se presentó.