## **PLANIFICACIONES**



Planificar, significa diagramar la actividad a realizar el lugar en donde trabajamos. Esta variará, de acuerdo a la edad y a la época en la que nos encontremos con el equipo.

Las planificaciones se dividen en distintos ciclos:

- MACROCICLOS: ciclos de larga duración ( 1 o 2 años ).En los que buscaremos beneficios genéricos. Ej.: mejoría en la aptitud física del plantel, implementar una idea de juego, una filosofía de conducta deportiva, etc.
- MESOCICLOS: ciclos de media duración ( 2 a 6 meses ) en los que se buscarán beneficios puntuales para el plantel, respetando y buscando los fines del macrociclo. Ej.: preparar físicamente para la competencia, implementar distintos sistemas de juego, buscar mejorías técnicas en su totalidad de facetas, etc.
- MICROCICLOS: ciclos de corta duración ( diarios, semanales y mensuales ) en los que se buscan fines específicos, que pueden tener que ver , o no, con lo visto en la competencia anterior o con lo que se crea , será la competencia venidera. En niños y jóvenes , la planificación recomendada no tiene que cambiar por la competencia, sino que tiene que seguir parámetros definidos y siguiendo los pasos del mesociclo y este del macrociclo. Ej.: trabajos para mejorar juego aéreo, trabajos para mejorar marcación, trabajos de definición, etc.

Además es fundamental la evaluación, al final del mesociclo, para saber si los objetivos

puntuales son cumplidos para que en conjunto se puedan lograr los objetivos genéricos. **por Alejandro Luis Trionfini** 

