

Imagina que acabas de llegar a un club de baloncesto de un pequeño pueblo y te han contratado para llevar a un equipo de categoría infantil (12-13 años). Tras las primeras entrevistas con los dirigentes consigues que te pasen la programación anual que es la que te detallo abajo:

| | |
|---|--|
| Pretemporada Desde la última quincena de agosto hasta la primera de octubre | Periodo de competiciones desde mitad de octubre hasta finales de mayo |
|---|--|

Como ya has podido comprobar no hay mucha información. Como buen profesional del área que eres (y lo sabes), me vas a decir cuáles son las tres primeras actuaciones que iniciarías para darle sentido y fundamentación a esa planificación y lo vas a justificar. Ten en cuenta que valoraré el orden y la importancia de las mismas. Te puedes apoyar en los criterios de planificación vistos en clase.

| | RAZONAMIENTO |
|--------------------------|---------------------|
| Primera actuación | |
| Segunda actuación | |
| Tercera actuación | |

RAZONAMIENTO

Primera actuación

VALORAR TODOS AQUELLOS ASPECTOS QUE VAN A INFLUIR EN CÓMO VAS A PLANIFICAR TU TEMPORADA:

- Analizar las condiciones de tu modalidad deportiva, el perfil de tus deportistas y el contexto (material, instalaciones).

Segunda actuación

ESTABLECER LOS OBJETIVOS A CONSEGUIR:

- En función de todos los condicionantes anteriores.
- Respetando las etapas de formación, fases sensibles y en la medida de lo posible la velocidad de crecimiento media de los jugadores.
- Ordenándolos desde los más sencillos a los más complejos
- No centrándolos única y exclusivamente en logros competitivos.

Tercera actuación

DEFINIR EL MODELO DE PERIODIZACIÓN EN FUNCIÓN DE LOS CONDICIONANTES ANTERIORES, TENIENDO EN CUENTA:

- Los tipos de carga a aplicar.
- Los medios y métodos a utilizar
- Los sistemas de evaluación de todo el proceso.

Contacta contigo una persona de 47 años (hombre) que ha sido recientemente operada (2 meses) del corazón por un infarto agudo de miocardio (IAM). El servicio de cardiología del hospital le ha dado el alta médica para que empiece a realizar actividad física controlada. ¿Cómo estructurarías el proceso de planificación de una manera lógica y ordenada?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Contacta contigo una persona de 47 años (hombre) que ha sido recientemente operada (2 meses) del corazón por un infarto agudo de miocardio (IAM). El servicio de cardiología del hospital le ha dado el alta médica para que empiece a realizar actividad física controlada. ¿Cómo estructurarías el proceso de planificación de una manera lógica y ordenada?

1. Información y formación sobre este tipo de patologías

2. Primera entrevista con cliente. Parte cualitativa, parte cuantitativa. Valoración de disponibilidades temporales y materiales

3. Primera entrevista con especialista en cardiología. Solicitud de acceso al historial médico pre y post cirugía. Valoración consensuada de los riesgos y limitaciones

4. Segunda entrevista con el cliente. Establecimiento de objetivos orientados a corto, medio y largo plazo.

5. Programación de la actividad (intervención). Selección de pruebas de evaluación en función de los objetivos (parte clínica al especialista). Distribución temporal de la intervención. Elección de medios y métodos.

6. Inicio de las sesiones, monitorización continua del impacto cardiovascular. Reevaluación por periodos. Entrevista con especialista por periodos.

7. Valoración de todo el proceso.