



La planificación del entrenamiento en el fútbol: una experiencia personal

de David Palma Cuevas





2010. Silvia Martín López

Portada diseño: Celeste Ortega (www.cedeceste.com)



Licencia Creative Commons

Edición cortesía de www.publicatuslibros.com. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

No puede utilizar esta obra para fines comerciales. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta. Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor. Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.



Publicatuslibros.com es una iniciativa de:



Íttakus, sociedad para la información, S.L.

C/ Sierra Mágina, 10

23009 Jaén-España

Tel.: +34 902 500 421

www.ittakus.com

Índice

PRIMERA PARTE: Aspectos generales

I.	Introducción	5
II.	Características del grupo	5
III.	Material e instalaciones	6
IV.	Objetivos a conseguir	6

SEGUNDA PARTE: Aspectos específicos

I.	Introducción	9
II.	Sistemas de entrenamiento	10
III.	Planificación y organización del entrenamiento	11
IV.	Ejemplos de microciclos	16
	IV.1. De competición	16
	IV.2. Corriente	22
	IV.3. De restablecimiento	26
V.	Ejemplos de calentamientos	28
	V.1. De velocidad	28
	V.2. De fuerza	29
	V.3. De resistencia anaeróbica	30
	V.4. De resistencia aeróbica	30
	V.5. De partido I	31
	V.6. De partido II	31
VI.	Reflexión final y conclusiones	32
VII.	Bibliografía	33

PRIMERA PARTE

Aspectos generales

I. INTRODUCCIÓN

Esta parte está dirigida a establecer las condiciones en las que se desarrolló mi trabajo de preparación física con este equipo. La planificación y organización del entrenamiento deportivo no puede ser siempre igual. No es válido elaborar una programación y aplicarla al equipo que sea. Todo entrenamiento debe partir del análisis detallado de las condiciones de partida y de los objetivos que se pretenden. Cualquier otra forma de planificar puede no tener los resultados pretendidos.

En el caso que se presenta, mi trabajo comenzó con la competición ya empezada. El equipo había comenzado su preparación en la primera semana de agosto y yo llegué en noviembre. Se llevaban diez jornadas y los resultados no eran buenos. El equipo se encontraba en la penúltima posición en una liga con 18 equipos. Se trataba de un equipo de la Liga Preferente Juvenil de Granada. Era otro de los aspectos al que había que adaptarse y con el que se tenía que trabajar.

II. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO

Cuando llegué, el grupo tenía problemas: el equipo estaba penúltimo en la clasificación y la relación entrenador-jugadores no era buena. La plantilla tenía 16-17 jugadores poco motivados y poco responsables. A los entrenamientos diarios no iban más de 12 jugadores (y esto podría considerarse ya un éxito). Por otro lado, no estaban muy predispuestos para trabajo, había muy poca disciplina; mostraban poca atención ante las explicaciones y colaboraban muy poco en las sesiones. Por supuesto había algunas excepciones, como en todo grupo.

Yo creo que todo el problema procedía de la falta de disciplina, de la falta de respeto hacia el entrenador; esto los hizo un grupo algo difícil de conducir. No obstante, cuando yo dirigía el entrenamiento mostraban más atención que cuando lo hacía el entrenador.

A pesar de estos problemas, con el paso del tiempo y la mejora de los resultados, los jugadores fueron progresando en su disposición al trabajo, aunque no logré cotas muy altas. Parece que los resultados fortalecieron el trabajo realizado y que les daba confianza.

La mayoría de los jugadores eran juveniles de primer año. Había sólo 3 ó 4 de tercer año y 2 ó 3 de segundo año. Se habían formado subgrupos (en opinión de todos por esta causa) por lo que algunas veces surgían problemas y tirantezas. Yo intenté luchar contra esto mezclándolos cuando hacíamos equipos y algo creo que se mejoró, aunque también la mejoría progresiva de los resultados pienso que contribuyó.

Además de comentarme desde los primeros días los jugadores los problemas que tenían con el entrenador, también me hablaron de cómo se sentían físicamente: no habían tenido una buena pretemporada y no se sentían muy bien físicamente. Profundizaré en este aspecto más adelante.

III. MATERIAL E INSTALACIONES

En cuanto al material, tenía casi todo lo necesario: un campo entero para entrenar (excepto un día que lo compartíamos), suficientes balones, bastantes conos, picas, petos, cuerdas, balones medicinales (sólo dos de cinco kilo, pero ya está bien), porterías auxiliares, etc. El estado de los materiales era más o menos bueno, pero siempre aceptable y eso es lo importante: que exista y que se pueda utilizar.

Las instalaciones constaban de lo necesario: vestuarios, luz artificial, almacén, oficinas y bar. El campo era de tierra y solía estar en buen estado, excepto cuando no llovía en mucho tiempo o no se pasaba el rodillo que se ponía demasiado arenoso y polvoriento. Pero al menos no era demasiado duro.

IV. OBJETIVOS A CONSEGUIR

Como ya he comentado, el nivel de preparación física no parecía adecuado. Lo primero que hice fue preguntar al entrenador qué tipo de trabajo habían estado realizando; aquí me encontré el primer problema: el entrenador no sabía definir bien lo que había hecho. Además no llevaba un control de las sesiones: le pedí que me dejara los entrenamientos, pero no los tenía escritos. Sólo tenía algunos ejercicios tipo y poco más. Pero tampoco sabía cuándo los había realizado ni cuantas veces. Por tanto, partía del desconocimiento de lo que habían hecho antes. Sólo me dijo que venía entrenando resistencia los martes, fuerza los miércoles y velocidad los viernes.

Ante esto se me ocurrió ver cómo entrenaba durante una o dos semanas. Yo hubiese preferido dos, pero él estaba deseando que yo cogiera el equipo para desligarse un poco, creo, así que la segunda semana que estuve en el equipo me puse a trabajar. Por lo que vi en la semana que entrenó él, el día de **resistencia** lo dedicaba a **capacidad aeróbica**, con una intensidad baja: por ejemplo ejercicios de conducción por el campo, entre conos, etc. Esto lo llevaba haciendo desde la pretemporada, la poca que hicieron. En cuanto a la sesión de **fuerza**, lo dedicaba más bien a **fuerza básica**: ejercicios con balón medicinal, flexiones, abdominales, levantamiento de barra con pesas, etc. En la sesión de **velocidad** hacía trabajo de **capacidad de aceleración**, aunque no era suficientemente estricto con los tiempos de trabajo y descanso.

En función de lo que vi, tanto en los entrenamientos como en los dos primeros partidos, de la información que me dio el entrenador y de lo que me comentaron los jugadores, me planteé los siguientes **objetivos**:

- *Mantener al nivel de capacidad aeróbica, mejorando la potencia aeróbica.* En mi segunda semana en el equipo los jugadores pasaron el test de Cooper. Lo pensé para conocer aproximadamente su VO₂ máx. El resultado fue positivo, es decir, estaban dentro de los márgenes necesarios para jugar al fútbol. Por esto me planteé este primer objetivo, que no prioritario respecto a los siguientes.
- *Entrenar el metabolismo anaeróbico, principalmente el láctico.* Este creo que era uno de los grandes déficits del equipo. En los partidos

se podía observar que los jugadores no eran capaces de realizar esfuerzos intensos durante un tiempo relativamente largo, manteniendo la intensidad; siempre era el otro jugador el que salía ganando en el enfrentamiento. La falta de intensidad en los entrenamientos les hacía rendir muy por debajo de sus posibilidades.

- *Conseguir explosividad.* Creo que este era el otro gran déficit del equipo. Se veía cierta pesadez en las acciones de los jugadores, lo que también determinaba el rendimiento de los jugadores. Este fue uno de los objetivos que más perseguí.
- *Utilizar los ejercicios para mejorar la táctica individual y grupal, así como la técnica, en lo posible.* Esto lo consideré también importante, aunque de más difícil consecución porque creo que es función del entrenador, y yo no quería inmiscuirme; no quería dar demasiadas indicaciones técnico-tácticas para que el entrenador no pensase que me inmiscuía en su labor (quizás él no estuviese de acuerdo con algunas de mis indicaciones). Para mí este fue el apartado de mi trabajo más difícil de conducir, sobre todo cuando veía que el entrenador no aportaba información, correcciones, indicaciones, etc. a los jugadores. Aún así intenté hacerlo lo mejor que podía integrando estos aspectos en los ejercicios planteados.

La **finalidad** que me planteé con estos objetivos, y lo que a todos los miembros del club interesaba, fue contribuir a la **mejora de la clasificación**. Cuando llegué éramos penúltimos y luchábamos contra el descenso de categoría. Mi única aportación podía ser en el apartado físico, aunque, al ver la actitud del entrenador, intenté hacer algo en el aspecto técnico-táctico e incluso psicológico, pero siempre con reservas por la actitud del entrenador, como he explicado con anterioridad.

SEGUNDA PARTE

Aspectos específicos

I. INTRODUCCIÓN

Esta parte la he dedicado al tratamiento del entrenamiento. En ella explicaré los sistemas utilizados para el entrenamiento, la planificación que hice y pondré ejemplos de calentamientos y microciclos.

Yo empecé el 8 de noviembre a entrenar, cuando, como ya dije, se llevaban transcurridos diez partidos de liga. Durante la primera semana dirigí los calentamientos solamente, pero en la siguiente ya era yo quien dirigía la parte física de la sesión (aunque sólo un día hubo entrenamiento físico), e incluso algunas veces el entrenador me pedía que toda la sesión la preparase yo de forma integrada con tal o cual medio grupal. El caso es que en estas primeras semanas, me limité a proponer entrenamientos pero sin un ajuste de las cargas dentro de una estructura mayor. Simplemente entrenaba las cualidades que consideraba importantes, según los objetivos que me marqué, y las cargas las calculaba por cómo veía que reaccionaban los jugadores y por las pautas que marcaban los distintos autores y teniendo en cuenta periodos de carga y descarga, así como la edad de los jugadores; los contenidos eran a veces seleccionados por mí y otras a petición del entrenador. Este periodo duró **6 semanas**, hasta las vacaciones de Navidad.

Una planificación seria y correcta necesitaba, en primer lugar, conocer bien a los jugadores, su forma de trabajar y sus necesidades; en segundo lugar, necesitaba un tiempo prudencial para conocer la competición, a los equipos a los que nos enfrentaríamos y el nivel que tenían; en tercer lugar, había que organizar bien el entrenamiento, sin prisas, para ajustar bien la programación, puesto que aún quedaba mucho tiempo de competición. Por eso en las primeras semanas no se hace mención a las cargas ni aparece un entrenamiento integrado dentro de estructuras superiores. En definitiva, fueron jornadas de conocimiento mutuo, tanto con el grupo como con el entrenador.

Tras el estudio del grupo, el entrenador y la competición y aprovechando el parón en la competición por las vacaciones navideñas, preparé la planificación de la segunda vuelta del campeonato. Por eso en el periodo de enero a abril, **21 semanas**, sí presento una organización del entrenamiento, con sus cargas, etc., que es realmente la parte principal de este trabajo.

Creo que este periodo inicial de conocimiento fue esencial para la programación posterior del entrenamiento y para el éxito al final de la temporada. Lo más normal hubiese sido organizarlo todo directamente, pero creo que entonces lo hubiera hecho apresuradamente y, seguramente, no tan bien, puesto que no hubiese podido contar con tantos datos como después tuve. Con esto, sólo quiero que quede constancia de por qué en las primeras semanas no hay una organización del entrenamiento. Evidentemente, no es lo mismo entrenar a un equipo que se conoce, desde el principio de la temporada y en una categoría conocida, que ser contratado con la competición en marcha, sin conocerla y con un equipo en la penúltima posición y mal entrenado, sin planificación ninguna, con una mala pretemporada y con un nivel físico pobre, puesto que sólo se había dedicado tiempo a la resistencia aeróbica.

II. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

Según las cualidades a trabajar, utilicé los siguientes:

a) Resistencia

- Capacidad aeróbica: No la traté con métodos específicos, sino que con el **calentamiento**, el trabajo **táctico** y otros **juegos** me bastaban para mantenerla. No obstante algunas veces sí busqué su entrenamiento con **cuadrados** o **partidos** 4x4, 5x5, etc.
- Capacidad aláctica: Utilicé actividades variadas, casi siempre integradas con entrenamiento de medios tácticos grupales, con una duración de unos **20"** y que provoquen una intensidad máxima.
- Potencia aeróbica: Empleé el método de **CCVV** propuesto por Bosco, el trabajo **intermitente "carrera"** propuesto por Cometti o también **enfrentamientos** 2x2 o 3x3, con dos o más porterías.
- Anaeróbica láctica (tolerancia al lactato): Aquí usé **enfrentamientos** 1x1, 2x2 o 3x3, con dos o más porterías.

b) Fuerza

- F-V: Multisaltos.
- Fuerza específica: Utilicé el método de Cometti de **Fuerza específica secuencial**.
- Resistencia a la fuerza explosiva: Trabajo **intermitente "fuerza"** de Cometti.
- Fuerza-resistencia: Usé **multisaltos, juegos** (pelea de gallos sin llegar a estar en cuclillas, por ejemplo) y **ejercicios** (cargas o arrastres, por ejemplo).
- Fuerza compensatoria: Se trabaja con la oposición de un compañero o propia al movimiento (isquiotibiales, sóleo y aductores) y el trabajo abdominal y lumbar respetando las fases concéntrica, isométrica (unos 3") y excéntrica.

c) Velocidad

- Capacidad de aceleración: Utilizo carreras a máxima velocidad sobre 10-40 metros con o sin cambio de dirección.

*NOTA: En el entrenamiento de la capacidad de aceleración se incluye el de **velocidad de reacción**, comenzando la carrera ante distintos estímulos y en distintas posiciones. En cuanto a la **velocidad gestual**, considero que está implícita en las propias acciones del juego y que, por tanto, no necesitaba un entrenamiento específico.*

d) Amplitud de movimiento. Estiramientos pasivos libres y asistidos.

III. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

a) Primer periodo (6 primeras semanas)

Como ya he comentado, estas semanas fueron de conocimiento para todos. Mi relación con el entrenador (nuestras funciones, mi papel en el equipo, etc.) no se terminaba de aclarar. Por eso las primeras semanas fueron algo confusas, sobre todo las dos primeras.

Este fue el trabajo realizado en este periodo (en rojo se señalan los días de partido, el rival, el resultado y si el partido era fuera o en casa):

MICRO-CICLO	DÍA	MES	CUALIDAD FÍSICA ENTRENADA	MÉTODO
1°	9, 10 y 12	N O V I E M B R E	Sólo dirijo los calentamientos de cada sesión	--
	14		PARTIDO OFICIAL FUERA contra <i>Huétor-Tajar</i> : 6-1	
2°	16		Hacemos tests. Quiero hacer el test de Course-Navette pero no se puede por problemas técnicos, así que hago el test de Cooper. El entrenador hace otros que él conoce, pero de cuya valía dudo.	--
	17		<i>Fuerza-velocidad</i>	<i>Multisaltos</i>
	19		<i>Resistencia anaeróbica láctica</i>	<i>Enfrentamientos 1x1</i>
	21		El entrenador propone dedicar la sesión a las jugadas a balón parado, por lo que sólo hago el calentamiento.	--
PARTIDO OFICIAL CASA contra <i>Monachil</i> : 7-3* <i>*Anulado finalmente en la clasificación final por retirada de la competición del Monachil.</i>				
3° (Carga)	23		El entrenador grabó en vídeo el partido anterior y quiere que lo veamos, así que me dice que no prepare nada. Pero el vídeo no funcionó por lo que propuso que jugásemos un partido entre nosotros.	--
	24		<i>Fuerza-velocidad</i>	<i>Multisaltos</i>
	26		<i>Resistencia anaeróbica láctica</i>	<i>Emfrentamientos 1x1</i>
	28		<i>Capacidad de aceleración</i>	<i>Con y sin cambio de dirección.</i>
	PARTIDO OFICIAL FUERA contra <i>Guadix</i> : 2-1			
4ª (Carga)	30		<i>Fuerza-velocidad</i>	<i>Multisaltos</i>
			<i>Capacidad aeróbica</i>	<i>Cuadrados</i>
	1	<i>Resistencia anaeróbica láctica</i>	<i>Enfrentamiento 2x2</i>	
	3	<i>Fuerza-velocidad</i>	<i>Multisaltos</i>	

	5	D I C I E M B R E	PARTIDO OFICIAL CASA contra <i>Granada B</i> : <u>4-4</u>	
5° Se preveían dos partidos, pero también se mete uno aplazado Entrena- mos sólo un día esta semana.	6		PARTIDO OFICIAL (aplazado) CASA contra <i>Loja</i> : <u>2-4</u>	
	7		Descanso	
	8		PARTIDO OFICIAL CASA contra <i>Atarfe</i> : <u>3-1</u>	
	10		<i>Recuperación: algo de carrera continua y fútbol-tenis</i>	
	12		PARTIDO OFICIAL FUERA contra <i>Peligros</i> : <u>3-2</u>	
6ª Recupera ción, por la alta carga de la anterior semana.	14		Capacidad aeróbica	Juegos y centros desde banda y remate.
	15		Partido contra los cadetes	40'
	17		Capacidad de aceleración	Sin cambio de dirección
	19		PARTIDO OFICIAL CASA contra <i>Cult. y Deporte</i> : <u>2-0</u>	

b) Periodo de vacaciones de Navidad (20 de Diciembre-5 de Enero, 10 días)

Le comenté al entrenador la posibilidad de preparar un plan de trabajo para los jugadores durante las vacaciones, pero me dijo que sería mejor dejarlos descansar porque los veía un poco desanimados, y que sería bueno que volvieran luego con ganas. No obstante, yo les dije a los jugadores que no dejaran de hacer ejercicio durante las vacaciones: que jugaran al fútbol, al tenis, al baloncesto, que corrieran, que hicieran abdominales... aunque lo dejé un poco a su antojo (por las indicaciones del entrenador).

Sobre todo me preocupaba que el día 6 de enero teníamos un partido y el entrenador los había convocado directamente en el estadio el día del partido. El entrenador pensaba que era mejor así.

c) Segundo periodo (11 de Enero-23 de abril, 21 semanas)

La semana tras las vacaciones había dos partidos: el 6 de enero en casa contra los Ogíjares 89 (1-2) y el 9 fuera contra el Baza (4-2). Era previsible que perdiésemos después de tanto tiempo sin entrenar. En esta primera semana tras las vacaciones sólo hubo un entrenamiento, el día 7, viernes. El entrenador me dijo que no fuese, porque él iba a entrenar las jugadas a balón parado.

Por tanto, la planificación que a continuación se muestra es la que yo realicé y desarrollé hasta el final de la temporada. Por supuesto, no todo salió como planeé desde el principio y hubo cosas que tuve que ir adaptando por distintos motivos. Esto es lo que finalmente se hizo (en *gris*, la carga semanal; en *verde*, la carga de cada sesión; los recuadros grises muestran los aspectos trabajados en cada sesión; leyenda al final del cuadro):

MACROC		MACROCICLO 2																							
MESOC		INTRODUCTORIO									COMPETICIÓN 1														
MICROC		CORRIENTE (7)			CORRIENTE (8)			COMPETICIÓN (9)			COMPET (10)			RESTABLEC (11)			COMPETICIÓN (12)								
DÍA ENTº		11	12	14	16	18	19	21	23	25	26	28	30	1	2	4	6	8	9	11	13	15	16	18	
MES		ENERO												FEBRERO											
CARGA																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
Cap aer		T	N																						T
Cap aldc																									20"
Pot aer		cv	cv																						
Ran lac																									
F-V																									
Fesp																									
F-R		ms																							S
RFexp																									
V																									
C. Acel								sc																	sc
Fcomp																									
Ab/lum																									
ADM																									
Tec-Tác																									
OTROS																									

MACROCICLO 2																																																																																									
INTERMEDIO					COMPETICIÓN 3																																																																																				
COMPETICIÓN (13)					REESTABLECIM (14)					CORRIENTE (15)			ESPECIAL (16)					COMPETICIÓN (17)					CORRIENTE (18)			COMPET (19)			CO RR																																																												
20	22	23	25	27	29	1	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29	31	2	4	5	7	9	11																																																												
MARZO													ABRIL																																																																												
E L O J A 8 - 0													C A S A 7 4 5 - 3											E C H A N A 1 - 2											C H U É T O R 3 - 1											D E S C A N S O											C G U A D I X 2 - 1											E G R A N A D A 2 - 1											E A T A R F E 2 - 3										
J					J	V	T		T	T			J		T		T		T		T		T		T	T	T	T	T	J																																																											
		I						sm			2			cv	E									ms					I			E				S																																																					
		f/e						sc								f/e								ms																																																																	
			sc					sc				sc								cc								cc	cc								cc																																																				

								S		T
			sc							T
C P E L I G R O S 0 6										
			sc							J
E C U L T. Y D E P. 2 6										
								RESTABLEC (21)		
12	14	16	18	-	-	-	23			

*Leyenda

- **J**: Juegos. Distintos juegos que provocan el esfuerzo necesario para trabajar la cualidad en cuestión.
- **V**: Variado. En este tipo de trabajo no se desarrolla un solo método (por ejemplo: un juego, una jugada de ataque y un cuadrado)
- **T**: Propuesto por mí para desarrollar una cualidad concreta (entrenamiento integrado).
- **N**: Este tipo de entrenamiento consiste en partido 4x4, 5x5, etc. Lo utilizo como desarrollo de la capacidad aeróbica principalmente, variando las condiciones del juego.
- **cv**: Carrera continua con variación de velocidad. Es la propuesta de Bosco para el desarrollo de la potencia aeróbica.
- **I**: Trabajo intermitente. Propuesta de Cometti para el desarrollo de la resistencia específica del futbolista. Yo lo identifico con la potencia aeróbica.
- **E**: Enfrentamientos 1x1, 2x2 ó 3x3. En función de las consignas dadas, los utilizo para desarrollar uno u otro aspecto de la condición física.
- **20"**: Consiste en mantener un esfuerzo máximo cualquiera durante 20" para mejorar la capacidad aláctica.
- **ms**: Multisaltos.
- **mx**: Sesión mixta, en la que se dan aceleraciones con y sin cambio de dirección (ver sc y cc)
- **S**: Sesión de fuerza específica secuencial, propuesta por Cometti.
- **j/e**: Juegos y ejercicios concretos (pelea de gallos, tracciones, cargas, etc)
- **sc**: Capacidad de aceleración sin cambio de dirección (siempre en los ejercicios de aceleraciones las salidas son ante distintos estímulos y posiciones).
- **cc**: Idem, pero con cambios de dirección.
- **PA**: Partido amistoso con los cadetes.
- **Téc-ta**: Entrenamiento técnico-táctico propuesto por el entrenador.
- **Ab/lum**: Abdominales y lumbares.
- **Rfexp**: Resistencia a la fuerza explosiva.
- **F-R**: Fuerza-resistencia.
- **F-V**: Fuerza explosiva.
- **Fesp**: Fuerza específica.
- **Ran lac**: Resistencia aneróbica láctica.
- **Pot aer**: Potencia aeróbica.
- **Cap ala**: Capacidad aláctica.
- **Cap aer**: Capacidad aeróbica.
- **Fcomp**: Fuerza compensatoria.
- **ADM**: Amplitud de movimiento.

- **C**: Partido en casa contra el equipo que se indica.
- **F**: Partido fuera contra el equipo indicado.

Por diferenciar los microciclos en cuanto a su carga les he dado nombres distintos. Es más por esta causa que por los contenidos y objetivos que persiguen, que no se adaptan a los propuestos por Platonov (1984), a pesar de que se utilice su nomenclatura. Como se puede ver en los cuadros, los de menor carga son los de **restablecimiento** (1), luego los **corrientes** (2-3) y los de más carga son los de **competición**. Además hay un microciclo que es distinto a los demás porque ese domingo no hubo competición; lo he denominado **especial** y, aunque la carga de las sesiones es alta, incremental, al no haber partido la carga semanal se reduce mucho. Aprovecho ese descanso como el restablecimiento de dicho microciclo.

IV. EJEMPLOS DE MICROCICLOS

A continuación se presentan ejemplos de tres microciclos distintos para que se compruebe cuál es la metodología empleada. En cada sesión no especifico el calentamiento realizado porque hay un apartado específico para el calentamiento más adelante, en el que se expondrán calentamientos típicos para sesiones de velocidad, fuerza, resistencia y de partido.

IV.1. Microciclo nº 17: Competición

Durante este microciclo estuve yo sólo en el entrenamiento, sin el entrenador. En esta época se había ido a Cádiz a trabajar y no asistía a los entrenamientos. Yo los dirigía y él venía para los partidos. Por eso lo he incluido en este trabajo. Quise aprovechar para intentar cubrir aspectos que no eran muy atendidos por el entrenador, como los movimientos en ataque. De hecho él no prestaba mucha atención en general, por eso ahora que yo me veía sólo me inmiscuí algo más en aspectos tácticos, propios del entrenador de fútbol; pero sin abandonar, por supuesto, el apartado físico que es tan importante en el fútbol.

La distribución de las cargas y los contenidos es la siguiente:

	D	L	M	X	J	V	S	D
5	COMP			F-V				COMP
4				Pot Ae				
3			Téc.	ADM		C. acel		
2			Fesp			Táct		
1			ADM					

Las **sesiones diarias** y detalladas son las siguientes:

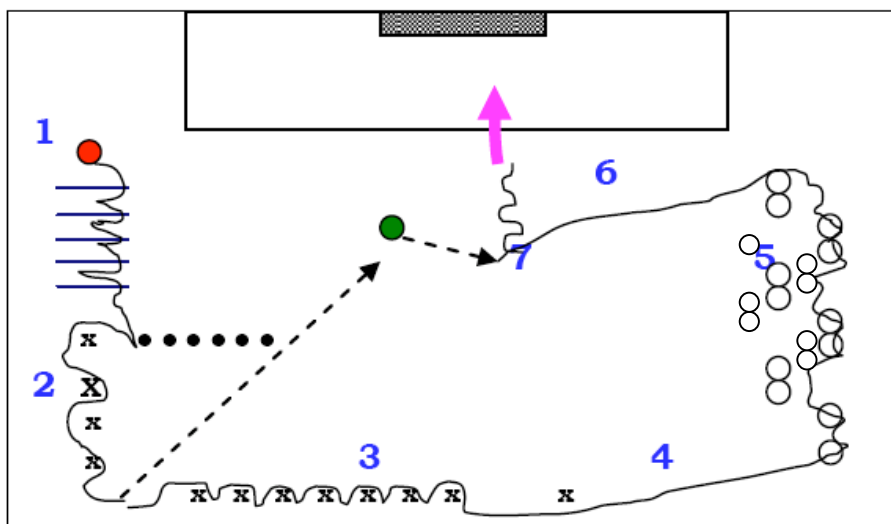
MARTES 21 de abril (aprox. 100')

1. **Calentamiento.** 15'
2. **Técnica.** 20'
 - a) Rondo: 4x1

- b) Mantenimiento de balón en el aire.
- c) Conducción en zig-zag entre conos y tiro a puerta.

3. Fuerza específica. 40'

Se distribuyen en ambas porterías las zonas de trabajo con espacio entre ellas para la recuperación.



- **Ejercicio 1:** Salto (30-40 cm.) con los pies juntos. Después coge un balón y conduce en zig-zag. Cuando termina, pasa al entrenador que parará el balón para luego volverle a pasar para que chute.
- **Tramo 2:** Conducción de balón en zig-zag (ritmo bajo de recuperación)
- **Ejercicio 3:** Amplitud de zancada más sprint de 15 metros
- **Tramo 4:** Carrera continua hasta el siguiente ejercicio (ritmo bajo de recuperación)
- **Ejercicio 5:** Salto con una pierna y hasta el otro lado para caer con la otra, y así sucesivamente.
- **Tramo 6:** Carrera continua hasta el ejercicio 7 (recuperación)
- **Ejercicio 7:** Lanzamiento a portería.

En cuanto a la **cuantificación**, se realizarán 3 series, siendo cada serie de 2 repeticiones del circuito. Entre ejercicios 1, 3, 5 y 7 (tramos 2, 4, 6 y 8), deben pasar entre 15-25" que servirá como recuperación entre los esfuerzos. Entre series, 8' de pausa. Este tiempo se aprovechará para hacer abdominales.

NOTA: Es muy importante que los tramos entre los ejercicios se realicen a un ritmo muy bajo, que sirva de recuperación entre los esfuerzos.

4. Amplitud de movimiento. 15'

Todos los días, al final del entrenamiento dedicamos 10-15' a estirar los fundamentales grupos musculares: gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, espalda, etc.

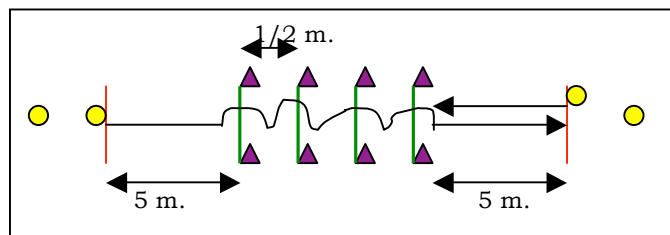
MIÉRCOLES 22 de abril (aprox. 110')

1. Calentamiento. 25'

2. Fuerza-velocidad. 25'

Se realizaron dos ejercicios distintos:

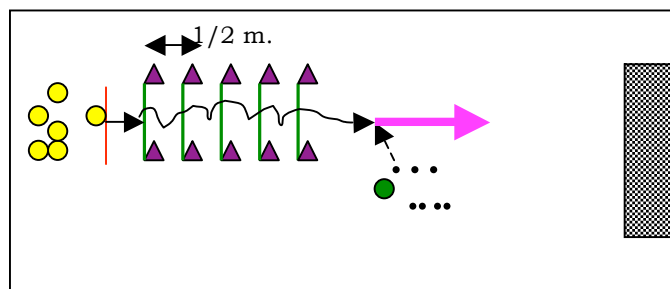
- **Carrera de relevos** en el que se esprintaban 5 metros, se saltaban 4 conos (con picas encima) con los pies juntos y otro esprint de 5 m. En el siguiente gráfico se ve mejor:



NOTA: Al poner sólo $\frac{1}{2}$ metro entre los obstáculos intento que haya poco espacio y el jugador se tenga que centrar más en la acción de salto.

En cuanto a la **cuantificación**, se realizaron:

- 2 series de 4 repeticiones
 - *Recuperación:* 1' entre repeticiones y 5' entre series. La recuperación de 5' es activa, haciendo por tríos manejo de balón en el aire. En la de 1', sólo pase de balón entre los jugadores.
- **Salto más tiro a portería.** Ahora los saltos se realizan con una sola pierna y se chuta con la misma, haciendo cada repetición con una pierna. Se ve mejor en este gráfico:

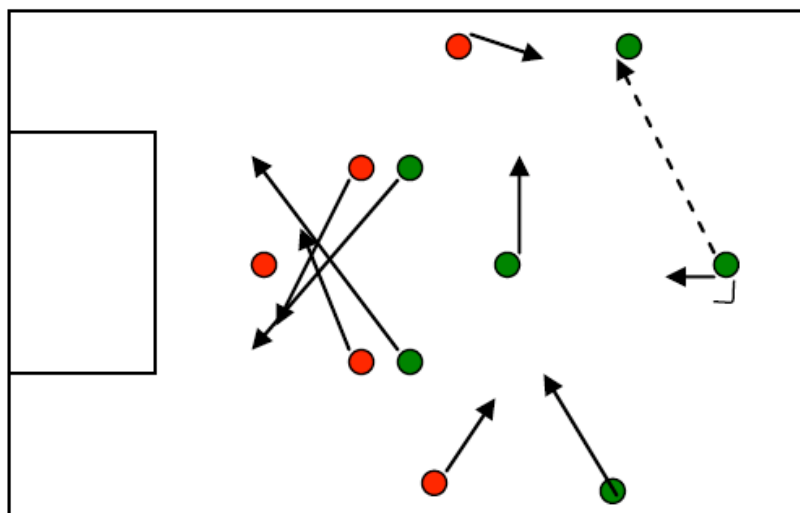


La **cuantificación** es la siguiente:

- 2 series de 4 repeticiones
- *Recuperación:* 1' entre repeticiones y 5' entre series. La recuperación es activa, realizando pases por parejas.

3. **Potencia aeróbica.** 30'

Para trabajar la potencia aeróbica se debe trabajar a un 60-80% durante el tiempo de ejercicio. Se utilizó un ejercicio de 6x5.



Las *consignas* de los delanteros fueron:

- a) Cuando el balón va a banda:
 - 1) Cruce de los delanteros.
 - 2) El delantero de esa banda cae a banda y el otro cruza.

- b) Cuando el balón va al centro:
 - 1) Caer a banda (uno sólo o los dos)
 - 2) Uno va en apoyo y el otro se desmarca en diagonal.
 - 3) Uno queda en su sitio y el otro lo busca, creando aglomeración en ese espacio.

Es muy importante hacer notar a los jugadores que el espacio que creen los delanteros debe ser aprovechado por el resto. Sobre todo el mediapunta. Nuestro equipo sabe dónde se van a crear los espacios y eso es lo que tenemos que aprovechar.

Para la **cuantificación** del esfuerzo, se seguirán estos parámetros:

- 5 repeticiones x 5', con 1' de descanso.
- Todos los jugadores no realizaban el mismo esfuerzo, así que en cada repetición cambiaban de posiciones (también se les permitió durante el periodo de trabajo cambiar sus posiciones, siempre que se mantuviese el orden, porque esto es lo que ocurre en el partido):
 - En ataque: Mediapunta-mediocentro.
Delanteros-interiores.

- En defensa: Todos ocuparán todas las posiciones.
- El tiempo de ejercicio debía ser continuo, por lo que se disponía de balones auxiliares para pasárselos a los jugadores.
 - Para dar esta continuidad se requiere motivación por parte del jugador y del entrenador, animando al jugador a esforzarse.

4. **Abdominales y lumbares.** 15'

5. **Estiramientos.** 15'

VIERNES 24 de abril (aprox. 110')

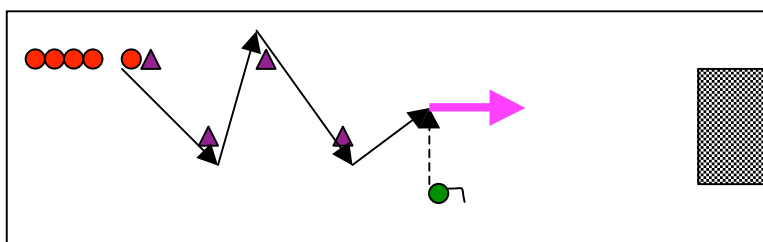
1. **Calentamiento.** 25'

2. **Capacidad de aceleración.** 20'

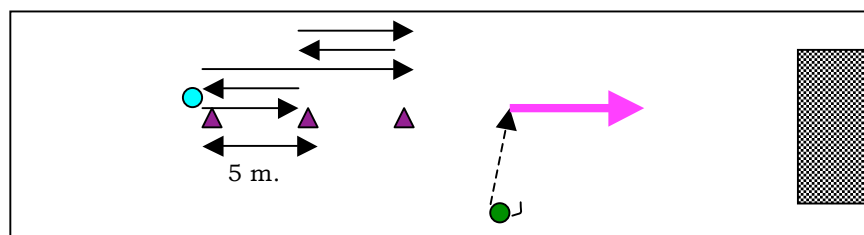
Se utilizaron ejercicios con cambio de dirección. Se utilizaron dos:

- En **zig-zag más lanzamiento a portería**. La cuantificación será:
 - 2 series de 3 repeticiones.
 - *Recuperación*: Entre repeticiones, 1'; entre series, 5'
 - *Distancia*: 21 metros (distancia entre conos: 7 metros)

En este gráfico se ve mejor:



- En **línea recta más tiro a portería**. No hay cambio de dirección en este ejercicio sino de sentido. En el cuadro se ve de qué forma:

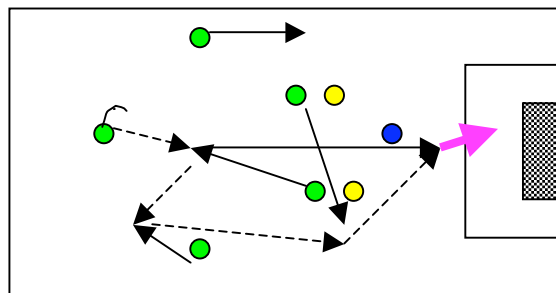


En la **cuantificación**:

- 1 serie de 4 repeticiones
- Recuperación: 1' 30" entre cada repetición.
- Distancia entre conos: 5 m., por lo que la distancia total será 30 m.

3. Capacidad aeróbica (táctica). 20'

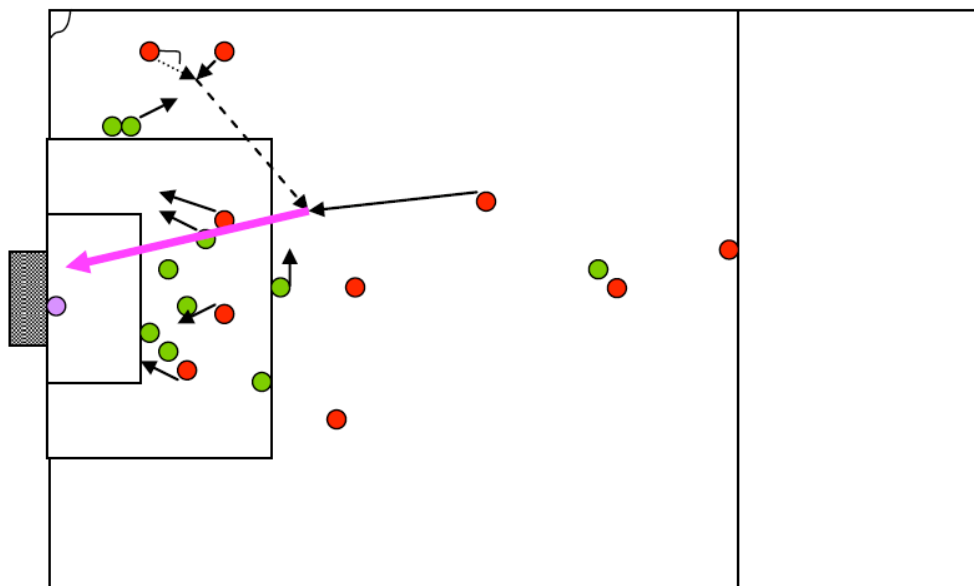
Empleé un ejercicio táctico en el que se repasaban los movimientos realizados en la sesión del miércoles, esta vez a menor intensidad y sin oposición en principio y luego con hasta tres defensas (primero se introducen los amarillos y luego el azul)



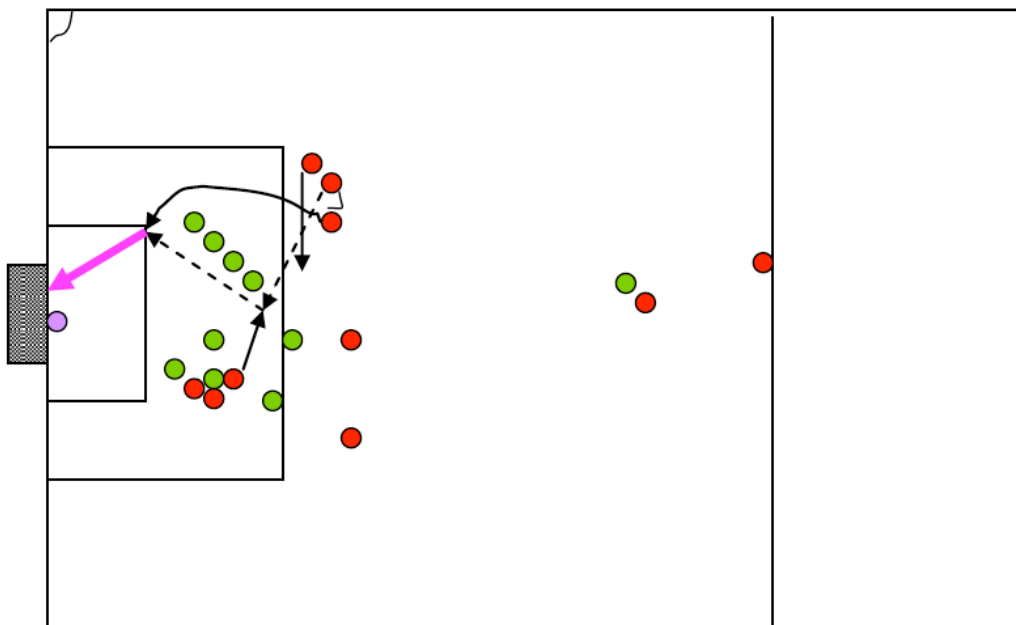
Se jugaron 5' sin oposición, 5' con dos defensas y 5' con tres defensas, siempre con un minuto de descanso entre cada fase

4. Jugadas a balón parado. 15'

Estuvimos ensayando dos jugadas. La **primera** podría servir tanto para faltas en esta posición e incluso en córners, por supuesto por ambas bandas. Nuestro problema era que no teníamos jugadores suficientes para realizar estas acciones con oposición; por eso nos limitábamos a realizar los movimientos y a dejar claras las funciones de cada uno. Como es un poco tedioso para los que no participaban activamente, no quise prolongarlo más de 15', por eso sólo nos dio tiempo de ensayar dos jugadas. En el siguiente gráfico se observa la jugada:



La **segunda** jugada la pensé porque en las faltas en esta posición teníamos un problema: en el equipo no había ningún zurdo, así que cuando la falta era en la derecha, a pesar de tener un buen lanzador, no se le sacaba el provecho suficiente. Por eso pensé en esta jugada, como alternativa. Se puede observar en esta ilustración:



5. Abdominales y lumbares. 15'

6. Estiramientos. 15'

IV.2. Microciclo nº 8: Corriente

Con mi segundo ejemplo trato de buscar la variación. La carga de este microciclo es menor y los contenidos son distintos. Además aquí estaba el entrenador, por lo que las últimas partes de los entrenamientos las dejo para que él la emplee con lo que desee. Unas veces controlo los esfuerzos de los ejercicios que propone pero otras es bajo o es sólo hablar a los jugadores o sólo tiro a puerta, etc.

Las cargas y contenidos se distribuyeron así:

	D	L	M	X	J	V	S	D
5	COMP							COMP
4				F-R				
3			RFexp	CCVV		C. acel		
2			4x4	Entrenador		Entrenador		
1								

Las sesiones diarias y detalladas son las siguientes:

MARTES 18 de enero (aprox. 100')

1. Calentamiento. 25'

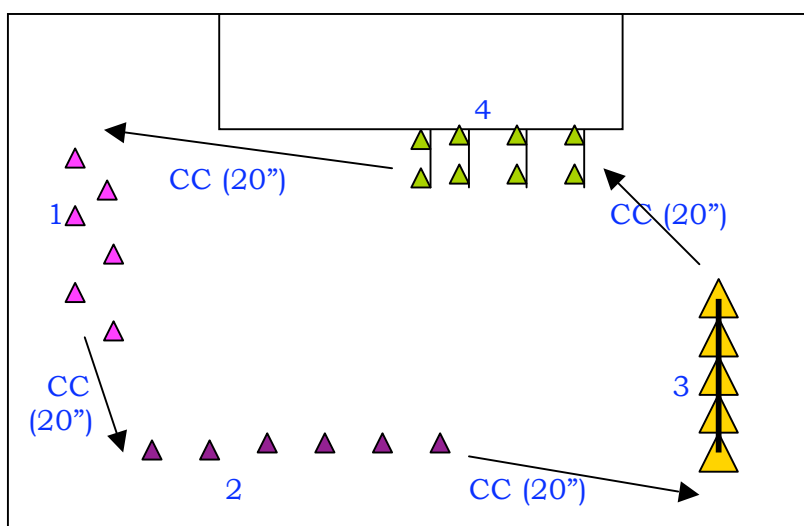
2. Resistencia a la fuerza explosiva. 20'

Se realizó el entrenamiento según el trabajo intermitente de fuerza propuesto por Cometti (1999). Yo seleccioné cuatro ejercicios para desarrollar el trabajo:

- Saltos laterales, de cono a cono, con piernas alternativas (1). La distancia entre conos era grande, para provocar el máximo esfuerzo del jugador.
- Saltos de 2º de triple (2). Igual que en el anterior, los conos distanciados.
- Saltos laterales con los pies juntos sobre un elástico atado a conos (3). Altura: 35 cm,
- Saltos frontales sobre picas encima de conos sobre una pierna (4). En este caso se hacía la mitad del recorrido con una pierna y la otra con la otra. Altura: 40 cm. La distancia entre los conos será poca, para provocar que el desplazamiento se realice más en vertical.

Entre los ejercicios se trotaba a ritmo bajo hasta la siguiente estación, y se empezaba cuando yo daba la señal. Desde que daba la señal de comienzo hasta que daba la del final, se tenía que estar realizando el ejercicio. Al llegar al final, se daba la vuelta el jugador y seguía en sentido opuesto.

En este cuadro se ve de qué forma situé el circuito:



La **cuantificación** es la siguiente:

- 2 series de 6'
- En cada serie, trabajo continuo 10-20, es decir, 10" de esfuerzo en cada estación y 20" de carrera continua de recuperación entre cada estación. Esta rutina se repite durante los 6' que dura la serie.
- *Recuperación* entre series: 7'.

3. Capacidad aeróbica. 25'

Utilicé un partido 4x4 sin limitaciones en una superficie de 40x30, de modo que las pulsaciones no subieran de 160, como mucho, de media.

Dividí el tiempo de juego en dos tiempos de 11', controlando las pulsaciones cada 5' por si había que variar algo; no tuve que hacerlo. El descanso duró 1', lo justo para cambiar de campos.

4. Abdominales y lumbares. 15'

5. Estiramientos. 15'

MIÉRCOLES 19 de enero (aprox. 100')

1. Calentamiento. 25'

2. Fuerza- resistencia. 25'

Entrené esta cualidad a través de juegos de lucha y otros ejercicios. La secuencia seguida fue esta:

- Pelea a pata coja, todos contra todos. 4 repeticiones (2 con cada pierna) de 40" de trabajo. Recuperación entre repeticiones: 30".
- 1'15" de recuperación con estiramientos de gemelos, abductores, cuádriceps e isquiotibiales
- Pelea de gallos, uno contra uno, cambiando de pareja en cada repetición. 5 repeticiones de 40" de trabajo. Recuperación entre repeticiones: 30"). Es importante insistir a los jugadores para que mantengan la angulación de la rodilla alrededor de los 90°, para evitar posibles problemas articulares futuros.
- 1'15" de recuperación con estiramientos de gemelos, abductores, cuádriceps e isquiotibiales
- Balón al aire. Este es un juego por parejas que consiste en lo siguiente: se lanza el balón al aire y se lucha por hacerse con él; el que le da de cabeza antes de que caiga al suelo recibe dos puntos y el que después lo controla recibe un punto. Gana el que llega antes a 25 puntos.
- 1'30" de recuperación con estiramientos de gemelos, abductores, cuádriceps e isquiotibiales.
- Carrera de relevos con balón medicinal de 5 kg. 5 repeticiones cada uno sobre 30 m. (15 ida y 15 vuelta). Recuperación entre repeticiones: el tiempo que tarde en terminar el equipo, aproximadamente 25".

- 1'30" de recuperación con estiramientos de gemelos, abductores, cuádriceps e isquiotibiales.
- Carrera de relevos cargando a un compañero de peso similar. 3 repeticiones sobre 30 m. (15 ida y 15 vuelta). Recuperación entre repeticiones: el tiempo que tarde en terminar el equipo, aproximadamente 25".
- Recuperación: 8' con balón por parejas libre (pases y conducciones sobre todo, no con movimientos explosivos).

3. Carrera continua con variación de velocidad. 20'

Se empezó con 3' de carrera continua para coger el ritmo y luego 8' de este tipo de trabajo (Bosco, 1991), que sigue esta secuencia, repetida durante los 8 minutos:

- 10 m a velocidad máxima (2" aprox)
- 30" a VRA (aproximadamente 150 ppm)
- 30 m a velocidad máxima (4-5" aprox)
- 70" a VRA
- 50 m a velocidad máxima (7" aprox)
- 110" a VRA

**VRA es la Velocidad de Recuperación Activa (alrededor de 150 ppm)*

En estos 8 minutos no realicé las mismas repeticiones de 50 m. que de las otras; quité dos de ellas.

Al finalizar otros 8' con balón por parejas, y el resto del entrenamiento fue llevado a cabo por el entrenador. Propuso lanzamientos a portería (durante unos 15-20 minutos).

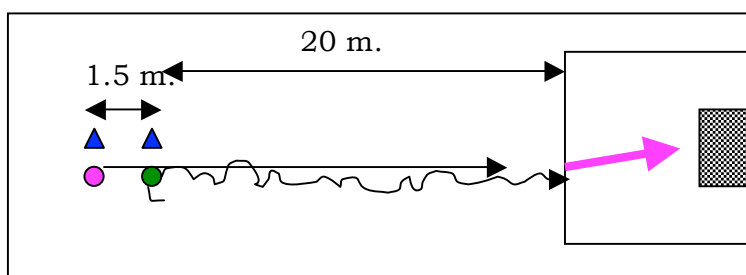
5. Estiramientos. 15'

VIERNES 21 de enero (aprox. 95')

1. Calentamiento. 25'

2. Capacidad de aceleración. 30'

Se realizó un ejercicio sin cambio de dirección. La distancia era 20 m. Salía un jugador con balón desde un cono y un defensor 1.5 m detrás de él intentando evitar que marque gol.



Cuantificación:

- 4 series de tres repeticiones.
- Entre repeticiones: 1'
- Entre series: 5'. Aprovechamos para hacer abdominales.

3. Propuesta del entrenador: Lanzamiento a puerta y jugadas a balón parado. (aproximadamente 25')

4. Estiramientos. 15'

IV.3. Microciclo nº 11: Restablecimiento

Con este microciclo termino este apartado de ejemplos. He querido poner uno de cada tipo. La distribución de las cargas y contenidos es la siguiente:

	D	L	M	X	J	V	S	D
5	COMP							COMP
4								
3				F-V				
2			C. Aer	C. Aer		C. Accl		
1			Fcomp			Fcomp		

Cada sesión se trabajó de la siguiente manera:

MARTES 8 de febrero (aprox. 95')

1. Calentamiento. 20'

2. Capacidad aeróbica. 40'

Utilicé un juego en el que se dividía un campo de 30x30 en dos mitades, con una portería con portero a cada lado. Se enfrentaron dos equipos de 4 jugadores. Las reglas son las siguientes:

- Cuando el balón lo está jugando un equipo en su propio campo imperan las reglas de fútbol normales; pero si dan un pase al otro campo, las reglas cambian a las de baloncesto (exceptuando que el poseedor no puede botar). Esto para los dos equipos. Si un equipo recupera el balón y tiene el jugador que coger el balón con las manos, el rival sólo se lo podrá quitar con las manos.
- Los porteros no pueden salir más de 2 metros de la línea de gol, y sólo para alcanzar un balón, no para apoyar, por ejemplo.
- El gol se puede marcar solamente: con el pie, desde propio campo; con la cabeza, desde campo contrario o propio.

Formamos 3 equipos de 4 jugadores, por lo que mientras 2 jugaban, otro esperaba para entrar y retar al campeón. Los partidos duraban 5'.

Estuvimos 40' jugando. El equipo que más jugó lo hizo 25', pero con largos periodos de descanso.

3. **Fuerza compensatoria.** 20'

Se trabaja por parejas. Se hace una serie de cada grupo muscular y luego se repiten las series que se indiquen. Ante la falta de gomas, nos bastamos con la oposición ligera del compañero al movimiento y a veces del propio jugador. El tiempo de descanso lo gradúa el propio jugador según sus sensaciones. Los grupos trabajados son los siguientes:

- Aductores.**- Tendido lateral, acercar la pierna de arriba a la otra con la oposición del compañero (3 series x 30 repeticiones)
- Soleo.**- Uno sentado con las rodillas en ángulo recto y el otro sentado encima de sus rodillas lateralmente (intentando repartir equitativamente el peso sobre ambas rodillas). En esta posición, el que está sentado elevará las rodillas únicamente poniendo los pies de puntillas (3 series x 15 repeticiones).
- Isquiotibiales.**- Un jugador tendido prono o de pie (mejor éste porque es más específico del futbolista) realiza flexión de la pierna con oposición del compañero. (3 series x 30 repeticiones)

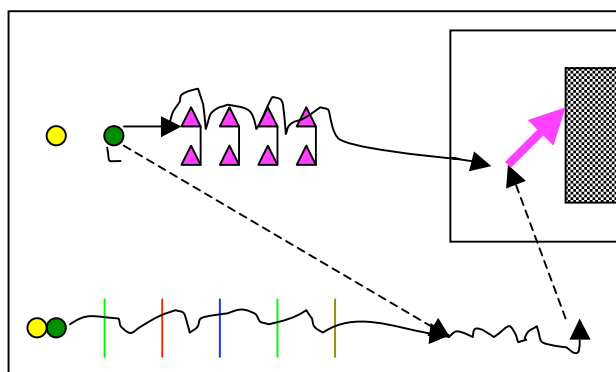
4. **Estiramientos.** 15'

MIÉRCOLES 8 de febrero (aprox. 100')

1. **Calentamiento.** 25'

2. **Fuerza-velocidad.** 20'

Utilicé multisaltos seguidos de centro a portería y remate. En el cuadro se puede ver mejor y debajo se explica:



El jugador del centro pasa el balón a banda y éste, tras pasar por encima de unas picas puestas en el suelo con saltos de 2º de triple, recoge el balón y centra. Mientras, el que ha pasado salta con los pies juntos las picas sobre los conos. Me costó hacerles entender que **lo importante** era realizar los **saltos** correctamente, y que luego al ir a rematar había que esperar retrasado

para **cambiar el ritmo**; por tanto no había que esprintar al salir de los conos. Al final lo entendieron y se lo tomaron con más calma.

La **cuantificación**:

- 2 series de 3 repeticiones, cambiando las posiciones al final de la serie.
- Entre repeticiones, 1' de descanso y 5' entre series.
- Los descansos, activos: tiros a puerta, pases, más bien libertad pero que todos hicieran algo.

3. Táctica del entrenador. 15'

Muy suave, intentando explicar las posiciones en el campo.

4. Abdominales y lumbares. 20'

5. Estiramientos. 20'

VIERNES 11 de febrero (aprox. 100')

1. Calentamiento. 25'

2. Capacidad de aceleración. 20'

Se hizo sin cambio de dirección. Busqué la competitividad entre los jugadores para que el esfuerzo fuese máximo. Los dos salían desde la misma línea y yo ponía un balón a una distancia de 20 metros y daba la salida. El primero en llegar tenía que marcar y el otro que defender. Las salidas eran en distintas posiciones.

La **cuantificación**:

- 2 series de 4 repeticiones
- Recuperación: 1' entre repeticiones y 7' entre series, que se aprovecharon para hacer abdominales.

3. El entrenador ensaya la estrategia a balón parado. 20'

4. Fuerza compensatoria. 20'

Se repite la sesión de fuerza compensatoria del martes.

5. Estiramientos. 15'

V. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTOS

Los ejemplos que se presentan a continuación son de sesiones de velocidad, fuerza, resistencia y específicos para el partido. Estos últimos también se realizarán en los entrenamientos, puesto que es fundamental que los jugadores conozcan bien los ejercicios y que éstos no sean nuevos.

V.1. Sesión de velocidad (aprox 25')

- 1.- Movilidad articular (2-3')
- 2.- Incremento de la temperatura: (1 balón cada uno). (8')
 - Carrera continua (cc) + conducción—1'
 - cc + persecución-imitación—45" c/u (1'30")
 - cc + conducción + regate—1'30"
 - 1 balón por pareja: uno pasa con manos y el otro controla orientado hacia donde diga el compañero—1'30"
 - cc botando balón + tirar arriba y cada uno coge uno distinto en salto—5 repeticiones (1')
 - 1 balón por pareja: desmarque, centro y remate de cabeza o suave volea (ponemos conos a modo de porterías)—1'30"
- 3.- Estiramiento de antagonistas: (4')

Gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, psoas y lumbares
- 4.- Potenciación de agonistas: (5')
 - 3x3 en cuadrado 8m. lado (2 dentro y 4 fuera) para conservación de bn (2 toques máx.)—1' cada equipo.
 - 4x4 en cuadrado 12m. lado (todos dentro) para conservación de balón—1'30" cada equipo.
- 5.- Trabajo aláctico: (3')

Dos equipos emparejados 1 a 1 en una línea central. El que diga el entrenador debe correr hasta una línea situada a 10 m sin que el otro lo coja. Es trabajo de velocidad de reacción. El estímulo será sonoro y visual, aunque se puede utilizar cualquier otro —5 repeticiones.

V.2. Sesión de fuerza (aprox. 25')

- 1.- Movilidad Articular (2-3')
- 2.- C.C. (3')
- 3.- Estiramiento de antagonistas: Gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, psoas y lumbares. (4')
- 4.- Ejercicios Generales:

Paso lateral, skipping delante y detrás, cruzar piernas, interceptaciones delante y detrás, amplitud de zancada, aumento progresivo de la velocidad (no hasta máximo), salto y salida de 5 m. al máximo. (5')
- 5.- Ejercicios Específicos: (en espacio limitado) (6')
 - a) Pillar a la pata coja- 15" x 2 repeticiones.
 - b) Pillar: para salvarse, subirse a espaldas de compañero- 15" por x 2 repeticiones.
 - c) C.C. en espacio reducido y cuando dice el entrenador:
 - Agachar, tocar suelo y salto- 4 repeticiones
 - Agacho, salto y cargo en el aire a un compañero- 4 reps.
 - Corro cargando a compañero- 10" x 3 repeticiones.
 - Carrera con compañero cogido a cintura- 5" x 2 repeticiones.

- Carrera con compañero a la espalda- 5" x 2 repeticiones.

6.- Estiramientos (Gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, psoas y lumbares) (4')

V.3. Sesión de resistencia anaeróbica

1.- Movilidad articular (2-3')

2.- C.C. (3')

3.- Estiramientos (igual que en anteriores)

4.- Específico: (todos en espacio limitado, dando recuperación entre los ejercicios)

- 1 balón cada uno: conducción sin chocar con los adversarios (1'30")
- 1 balón cada uno: conducir e intentar despejar fuera del cuadro el balón de otros sin que te quiten el tuyo (40")
- Por parejas: Uno conduce y el otro le intenta quitar el balón; el defensa llevará las manos a la espalda para dificultarle la acción (30" cada jugador en cada rol)
- Igual, pero cuando el entrenador diga, el defensa debe defender a otro jugador (40" cada jugador en cada rol)
- Igual, pero ahora cualquiera puede despejar el balón de otro, pero sin hacer nunca 2x1 (1' cada uno con balón)
- Túnel: pasar el balón entre piernas abiertas del defensa. Cada vez que pasa éste pivota. Entre uno y otro sólo debe haber un toque y si hay más se resta un gol (45" c/u para ver quién consigue más goles)

5.- Estiramientos (igual que el anterior)

V.4. Sesión de resistencia aeróbica (aprox. 20')

1.- Movilidad articular (2-3')

2.- Cuadro checo (pasar e ir al sitio al que has pasado) (5')

3.- Estiramientos (como ya hemos visto) (3-4')

4.- Juegos (8-10'): Hay muchos juegos que se pueden emplear. Por ejemplo, los que yo más he utilizado son:

- Pelota salvadora. Un jugador o dos, según el número de participantes, la queda y el resto tiene dos o más balones para pasarse. El objetivo es coger a uno que no tenga balón.
- Caza del conejo. Dos jugadores cogidos de la mano tienen que pillar a los demás, que están sueltos. Variantes: 1) A los que vayan cogiendo se van uniendo. 2) Cuando cojan a 2, cambio.

- Hombre negro: Uno la queda en el medio y los demás, conduciendo balón, y con éste controlado, deben atravesar el campo.
- Ultimate: Igual que el deporte jugado con el disco pero con el balón.

5.- Estiramientos (los que ya hemos visto).

V.5. Calentamiento de partido I (si hay un balón por pareja) (aprox. 25')

1.- Movilidad articular (2-3)

2.- Carrera continua (3')

3.- Estiramientos (gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, psoas, lumbar) (4')

4.- Un balón por pareja (los siguientes ejercicios los deben hacer sin fatigarse, tomándose el tiempo necesario de recuperación) (8-10'):

- Pases cortos entre ellos, en continuo movimiento.
- Paredes, con rápido cambio de ritmo tras el pase.
- Regatear al compañero (oposición semiactiva)
- Finta (cambio de ritmo máximo) y pase
- Desmarque en apoyo, pase, devolución de cara y pase largo del compañero a la espalda del primero.
- Pases largos sin quedarse del todo parados.

5.- 5x5 en un cuadrado de 25x25 aprox. (posesión de balón). (5', divididos en dos partes de 2' y un minuto de estiramientos en medio)

6.- Salidas (sprint) de 7 metros (3 cada uno).

7.- Estiramientos (3')

V.6. Calentamiento de partido II (si sólo hay de uno a tres balones para todo el equipo, como ocurre en la mayoría de campos) (aprox. 25')

1.- Movilidad Articular (2-3')

2.- En vez de carrera continua, ahora pongo a cinco jugadores frente a otros cinco en fila y pasan el balón a la otra fila y se cambian o pasan y se quedan en la misma, pero a bajo ritmo (4').

3.- Estiramiento (Gemelos, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, psoas y lumbares) (4')

4.- Ejercicios Generales: Paso lateral, skipping delante y detrás, cruzar piernas, interceptaciones delante y detrás, amplitud de zancada, aumento progresivo de la velocidad (no hasta máximo), salto y salida de 5 m. al máximo, etc. *Nota: Al no tener balones tengo que ampliar el número de estos ejercicios y por consiguiente también el tiempo. Otra variante puede ser el*

mismo ejercicio 2 pero con sprint de una fila a otra y jugando con la distancia entre ellas. (7')

5.- 5x5, igual que antes, pero ahora hago 3 de 1'30" con 30" de descanso entre ellos

VI. REFLEXIÓN FINAL Y CONCLUSIONES

El recibimiento que tuve en el equipo fue muy bueno y eso me facilitó las cosas. Desde el principio parecía que la gente confiaba en mí, que no dudaban de que lo que yo hacía estuviera bien. Por lo menos fue la impresión que me dió. Tuve la suerte de trabajar en un club dirigido por muy buena gente, con gente muy amable y entregada.

Me queda de aquella experiencia la satisfacción de haber contribuido a lograr el séptimo puesto de la clasificación en un equipo que estaba en la cola y luchaba por eludir el descenso; la remontada fue espectacular. Creo que la mejora en la condición física de los jugadores fue fundamental, además de que disfrutaban más en los entrenamientos, en los que se trabajaba casi continuamente con el balón. Esto hizo que vinieran más jugadores a entrenar, puesto que cuando llegué faltaban con mucha frecuencia, y que su estado anímico mejorase.

Sin duda, un entrenamiento bien planificado y organizado es fundamental para que se produzca una mejora de la condición física. Pero no es suficiente con una planificación tradicional, sino que tenemos que centrarla en el deporte que se practique y adaptarla al grupo que manejamos. En ella hay que tener en cuenta multitud de factores, como el tipo de jugadores, el nivel de la competición, los días de entrenamiento y de partido, las características del entrenador, el material del que dispongamos, la posición en la tabla, etc. Esto es aún más importante cuando no se conoce ni a los jugadores, ni al entrenador, ni la competición. Por eso es preciso analizar la situación antes de actuar. Es preferible tardar un poco más pero acertar con la planificación y los aspectos a entrenar, puesto que el fútbol es un deporte bastante complejo en el que intervienen innumerables variables que debemos tratar de controlar.

VII. BIBLIOGRAFÍA

Armenta, F.; Morente, A. (1995). *Planificación y periodización de la preparación física del futbolista*.

Bangsbo, J. (1998). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol* (2ª edición). Barcelona: Paidotribo.

Bosco, C. (1991). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Barcelona: Paidotribo.

Buñuel, V. (1999). *Ejemplo de planificación de la preparación física en un equipo no profesional*. Training fútbol, nº 40, 34-47.

Cañizares, J. M. (1995). *Secuenciación del entrenamiento de la fuerza dentro de la sesión*. Fútbol: Cuadernos técnicos, nº 1, 43-49.

Cárdenas, D.; López, M. (1999). *El entrenamiento de la fuerza en deportes de equipo a través de la pliometría*. Training fútbol, nº 43, 20-28.

Cohen, R. (1998). *Planificación y organización metodológica del entrenamiento*. Training fútbol, nº 29, 38-46.

Cometti, G. (1999). *Fútbol y musculación*. Barcelona: Inde.

Cuadrado, J. (1999). *Propuesta práctica de cuantificación y control de la carga de entrenamiento en el fútbol*. Training fútbol, nº 42, 14-24.

Cuadrado, J. (1998). *Enfoque y metodología para el entrenamiento de la resistencia en el fútbol*. Training fútbol, nº 28, 20-34.

Cuadrado, J. (1997). *Propuesta de organización y metodología para el entrenamiento de la condición física en los equipos filiales y de base de un club de fútbol profesional*. Training fútbol, nº 21, 16-32.

Cuadrado, J. (1997). *Orientaciones teórico-prácticas para el entrenamiento de la fuerza en el futbolista*. Training fútbol, nº 14, 16-30.

del Piño, J. E. (1996). *Desarrollo del trabajo práctico para equipos cadetes I, II y III*. Fútbol: Cuadernos técnicos, nº 4 (29-49), 5 (13-29) y 6 (31-55).

Domínguez, E.; Patiño, D.; Ramallo, R.; Riveiro, J.; Rodríguez, A.; Valverde, A. (1997). *La estructura energética y condicional del fútbol*. Training fútbol, nº 22, 38-55.

D'ottavio, S. (1998). *El entrenamiento de la fuerza en el fútbol: consideraciones generales y medios de control*. Training fútbol, nº 26, 24-38.

Fernández, M. (1997). *Estructura del entrenamiento de la fuerza a lo largo de la temporada en el fútbol*. Training fútbol, nº 18, 14-30

Fernández, M.; Da Silva, F. (1997). *Bases teórico-prácticas del calentamiento de competición en el fútbol*. Training fútbol, nº 13, 22-30.

- Fernández, M.; Da Silva, F. (1997). *Modelo aplicativo del calentamiento de competición en el fútbol*. Training fútbol, nº 15, 18-22.
- García, J.M.; Navarro, M; Ruiz, J.A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García, J.M.; Navarro, M; Ruiz, J.A. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Godik, M.A.; Popov, A.V. (1998). *La preparación del futbolista* (3ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Guillén, M. (1998). *La fuerza del futbolista. Bases fisiológicas y sistemas de entrenamiento aplicados a equipos de distintas edades I y II*. Fútbol: Cuadernos técnicos, nº 10 (12-34) y 11 (25-31)
- Lillo, J. (2000). *Aspectos del entrenamiento del joven futbolista en su formación*. Training fútbol, nº 48, 18-34.
- Massach, J. (1998). *Análisis de las sesiones de una temporada de fútbol*. Training fútbol, nº 27, 22-32.
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- Mayer, R. (1996). *Fichas de fútbol: 120 juegos de ataque y defensa*. Barcelona: Hispano Europea.
- Mombaerts, E. (1996). *Fútbol: Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Barcelona: Hispano Europea
- Morente, A. (1996). *Planificación del entrenamiento anual para juveniles de máxima Categoría Nacional*. Fútbol: Cuadernos técnicos, nº 5, 3-13.
- Platonov, V.N. (1984). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Romero, E. (1997). *Determinación de los objetivos y métodos de entrenamiento en función de los sistemas energéticos utilizados en el fútbol actual*. Fútbol: Cuadernos técnicos, nº 9, 54-63
- Romero, E. (1997). *Análisis cualitativo y cuantitativo del esfuerzo en competición del futbolista*. Fútbol: Cuadernos técnicos, nº 9, 32-40.
- Ruiz, J. A.; García, J. M. (1999). *Planificación y valoración del entrenamiento físico de los jugadores de fútbol*. Training fútbol, nº 36, 16-24.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo.
- Vittori, C. (1993). *El entrenamiento de la capacidad de aceleración (caso futbolista)*. RED. Vol. VII, nº2, 29-34.
- Wein, H. (1995), *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: CEDIF.

Weineck, E.J. (1997). *Fútbol total: el entrenamiento físico del futbolista, volúmenes I y II* (2ª edición). Barcelona: Paidotribo.

Zeeb, G. (1998). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.