

PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN UN EQUIPO BASE

0. INTRODUCCIÓN.

Antes de ponernos a planificar y periodizar el entrenamiento de nuestro equipo debemos ser realistas y hacer un análisis exhaustivo del contexto en el que estamos envueltos. Por ello debemos elaborar un proyecto donde contemplemos lo que queremos hacer y que queremos conseguir, analizando los aspectos más importantes para llevar a cabo nuestra idea, los cuales podríamos resumir en:

- Disponibilidad de medios humanos (ayudantes – 2º entrenador, preparador físico, entrenador de porteros, delegado, auxiliar de material,....)
- Disponibilidad de medios materiales (*material fungible* – vestuario de entrenamiento y competición, balones, conos, vallas, picas, aros, mini-porterías, porterías, campos,...- *material eléctrico o de medición* – pulsómetros, fotocélulas, plataforma de salto, ...).
- Distribución del tiempo de trabajo (ciclos, mesociclos, microciclos y sesiones).
- Métodos de entrenamiento (dentro de los cuales y una vez definidos dispondremos de los medios de entrenamiento a aplicar en función de la metodología elegida).
- Dificultades previstas o imprevistas que nos puedan surgir y personal o medios disponibles para afrontarlas y subsanarlas.

Tras analizar nuestro proyecto, y sabiendo cada uno de los condicionantes que nos pueden influir en nuestro trabajo el entrenador junto a sus ayudantes se dispondrá a organizar y periodizar su programa de entrenamiento, profundizando en cada uno de los ciclos de tiempo establecidos y distribuyendo las actividades a realizar en cada uno de ellos.

Un aspecto muy importante para no caer en la monotonía del entrenamiento, es la evaluación del mismo en todos sus aspectos: técnico, táctico, de preparación física y a nivel psicológico, pues este examen nos va a dar una referencia válida de la eficacia y evolución de los medios aplicados y la incidencia directa que tenga en nuestro equipo.

1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR PLANIFICACIÓN?

Una vez puestas las bases de nuestro proyecto y para poder adentrarnos en la planificación y periodización del entrenamiento debemos hacernos la pregunta siguiente:

¿Qué es la planificación?

▪ La podríamos definir como el análisis previo de todos aquellos factores objetivos y subjetivos, internos y externos, que pueden influir en el resultado de una tarea propuesta. Para uno de los grandes teóricos de la planificación como es *Matveyev*, sería "la anticipación mental de lo que se va a realizar; un proyecto del contenido, de las formas y condiciones del entrenamiento".

▪ Para Ulatowski todo plan de entrenamiento debe contemplar las siguientes variables:

- El plan debe basarse en supuestos reales y posibles de alcanzar.
- La planificación no puede ser considerada como un anuncio, sino como una obligación del entrenador de ajustar su tarea al programa preestablecido.
- El plan ha de ser exacto, basándose en datos cuantitativos y cualitativos, además de señalar los medios necesarios para conseguir los fines propuestos.

□ El plan ha de estructurarse de manera que su sencillez y claridad, eviten al entrenador formas de trabajo excesivamente costosas, y así poder invertir el mayor tiempo posible en el contacto con sus jugadores.

□ La función fundamental de los planes de entrenamiento debe consistir en crear indicios para la dirección del entrenamiento.

▪ Sin embargo prefiero quedarme con el concepto que tiene *Piero Congedo* (preparador físico italiano, autor de numerosas publicaciones en su país) de este concepto, pues dice que “planificar significa saber individualizar – refiriéndose tanto a equipo como a jugadores – la tipología de trabajo, elegir los medios de entrenamiento y la metodología adecuada para una determinada categoría”. También señala que la planificación debe realizarse después de haber analizado el modelo de prestaciones relativo a cada categoría. Uno de los métodos para llegar a diseñar el modelo de prestaciones de un joven, consiste en interpretar todos los datos obtenidos en el análisis de su rendimiento, relativo a los diversos roles en las diferentes categorías. Podemos observar que de este modo será posible preparar una planificación específica, para cada categoría de jóvenes, donde la programación de la carga de trabajo y la selección de los medios de entrenamiento no se establecen solo en base a los objetivos generales, teniendo además en cuenta las características específicas de cada edad. Asimismo nos dice que planificar el entrenamiento de un equipo significa:

- Cuantificar la intensidad relativa específica (I.R.E. de la Competición – Frec. Cardíaca y Velocidad en Km/h ó en m/sg) del entrenamiento para la categoría o para los diferentes roles de los jugadores dentro del equipo.
- Seleccionar los medios y la tipología de entrenamiento.
- Cuantificar la intensidad relativa específica de cada medio de entrenamiento.
- Calificar los medios de entrenamiento distribuyéndolos según la tipología de trabajo.
- Individualizar la carga de entrenamiento dentro de las posibilidades del entorno.
- Diseñar una programación por estaciones, donde se contemplen esfuerzos escolares y competitivos y los periodos transitorio, preparatorio, competitivo y de recuperación.
- Organizar dentro de cada periodo los mesociclos y microciclos para la distribución de la carga de entrenamiento.

2. LA PROGRAMACIÓN ó PERIODIZACIÓN, BASE DE UNA BUENA PLANIFICACIÓN.

Para poder aplicar nuestra planificación existe un concepto del que no podemos prescindir y este es el de la programación o periodización, pues es la distribución de objetivos, contenidos, medios, actividades y materiales a utilizar en un determinado periodo de tiempo.

De esta forma podemos dividir la programación en tres grandes momentos de su aplicación, teniendo:

1º. La programación larga, donde planificamos, estructuramos y distribuimos todos los elementos del proceso de aprendizaje para un periodo largo de tiempo, en nuestro caso una temporada (dividida esta en periodos) o un ciclo de varias temporadas.

2º. La programación corta, donde planificamos, estructuramos y distribuimos los elementos de aprendizaje para un corto espacio de tiempo, teniendo en nuestro caso un mesociclo y un microciclo como espacios de tiempo más significativos.

3º. La sesión de entrenamiento, es la parte más pequeña de la programación y donde debemos llevar a cabo de forma racional los objetivos, contenidos, medios, actividades y materiales a utilizar.

3. LA PLANIFICACIÓN EN FÚTBOL BASE.

De todos los modelos que he presentado anteriormente para definir mejor la planificación nos decantamos por el italiano, pues define y controla mucho mejor las cargas

de entrenamiento y tiene un especial cuidado con la adecuación de la planificación a la edad de los chavales, ya que es una de las variables más importantes a tener en cuenta.

Según el modelo italiano podemos calcular la densidad y la intensidad del entrenamiento a través de la Intensidad Relativa Específica (Competición) en función de los minutos de juego o trabajo en caso de entrenamiento y tomando esta como referencia cuando se quiera relacionar la intensidad relativa de los medios de preparación, con o sin balón, con aquella específica de la actividad realizada en la competición.

A partir de la definición de las intensidades y densidades de carga de la competición, pasamos a clasificar cada uno de los medios de entrenamiento de las diferentes tipologías de trabajo. En el fútbol son ya muchos los que utilizan la siguiente tipología de entrenamiento (Roberto Sassi 1986), dividiendo en cuatro grandes bloques los medios de entrenamiento:

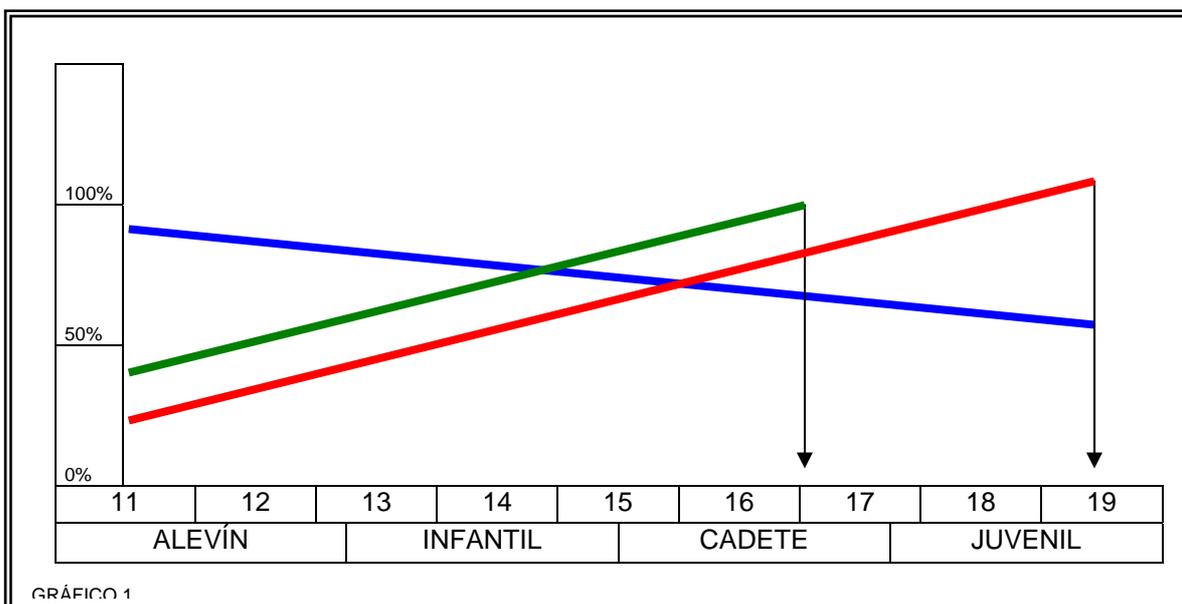
- Preparación Técnico-Táctica (PTT).
- Preparación Física General (PFG).
- Preparación Física Especial (PFEal).
- Preparación Física Específica (PFEca).

A estos cuatro bloques nosotros añadimos otros dos bloques, donde incluimos:

- Actividades de Calentamiento y Vuelta a la calma (ACV).
- Partidos de Competición (PC).

A las categorías PTT y PFG, pertenecen solo los medios de entrenamiento caracterizados por una intensidad relativa igual o más baja respecto a la específica de la competición. En las otras dos categorías, PFEal Y PFEca, serán incluidas todas las propuestas de entrenamiento en las cuales han sido verificadas intensidades relativas superiores a la específica de competición. Y finalmente tenemos las dos últimas categorías las cuales añadimos nosotros, teniendo las ACV, donde la intensidad esta por debajo de todas las categorías y donde recogemos todos los medios destinados a la activación y desactivación de los jugadores en sus sesiones de entrenamiento. Los Partidos de Competición en sus diferentes variables – amistosos, oficiales, pretemporada,...- estarían enclavados en una última categoría fundamental para su cuantificación como carga de trabajo.

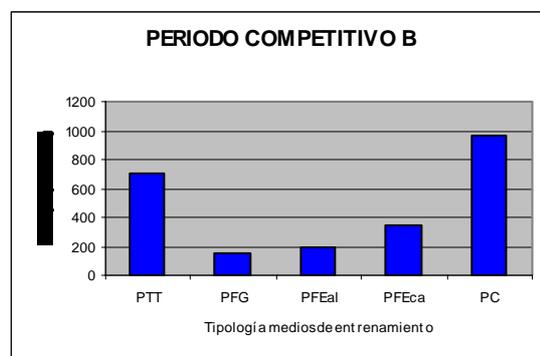
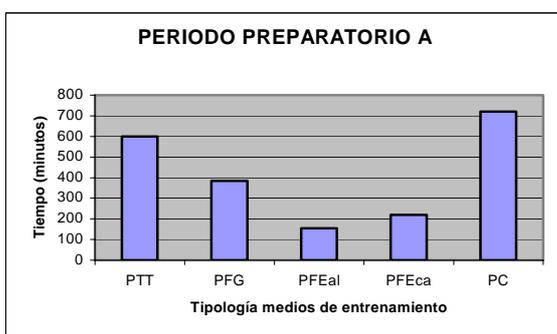
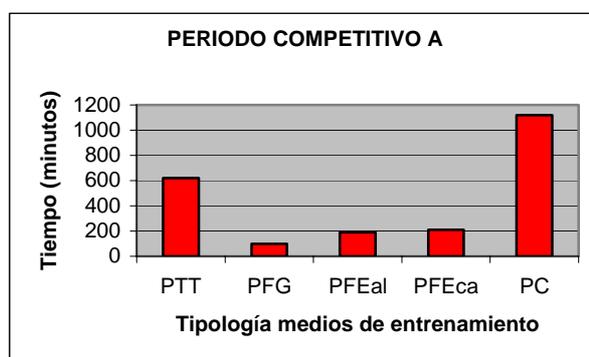
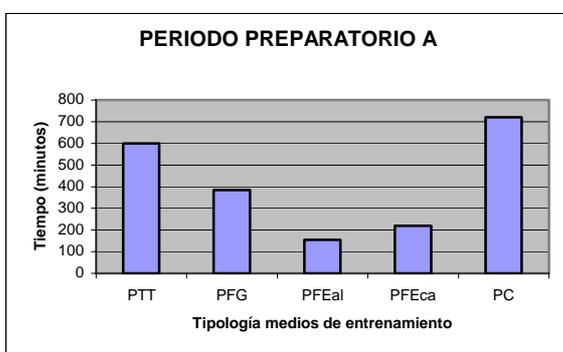
Una vez definidos los medios de entrenamiento debemos distribuir las diferentes variables de las cargas de trabajo (volumen, intensidad y densidad) a lo largo de todas las etapas por las que pasa un jugador de fútbol en su formación. De esta forma aparecen representados (GRÁFICO 1) , en general, las progresiones porcentuales del **VOLUMEN** (cantidad) en color verde, de la **INTENSIDAD** en color rojo y de la **DENSIDAD** en color azul, relativas a las cuatro diferentes categorías de fútbol base que consideramos más importantes. Las flechas indican la edad y por tanto las categorías en las cuales se deben alcanzar el volumen, intensidad y la densidad de entrenamientos máximos.

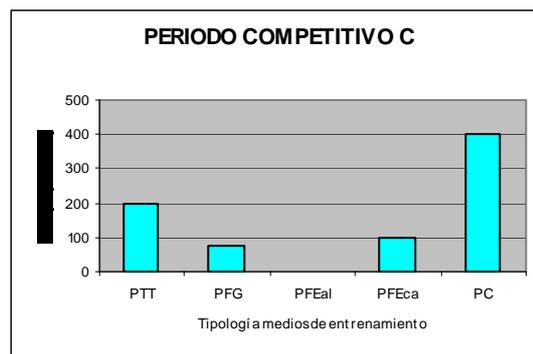
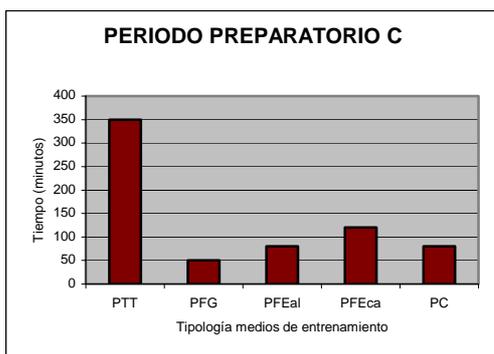


Como podemos ver la planificación que realizamos en cada una de las categorías es **lineal y continua**, adaptada a la edad y progresiva en cada uno de los años que consideramos de aprendizaje. Este hecho está justificado en el progresivo incremento de todas las capacidades físicas de los chavales de cada una de las categorías y la necesidad de obtener de forma continua una adaptación al entrenamiento de forma incremental, respetando en todo momento las fases más sensible de las diferentes edades que analizaremos más adelante.

En el gráfico podemos apreciar como la densidad y la intensidad de la carga deben proceder de modo contrapuesto. La densidad, hasta la edad puberal, debe mantenerse superior a la intensidad; desde esa fase, hasta los 18-19 años, la línea de la densidad debe ir en lenta regresión. Antes del periodo puberal, a la baja intensidad (es considerada baja en relación al jugador adulto) le corresponde una elevada densidad de trabajo. El joven, durante este periodo, es inducido a desarrollar un gran volumen de trabajo, aunque este es interrumpido con pausas frecuentes, no demasiado largas. Pensemos en la tremenda facilidad que los niños tienen que estar jugando más de tres horas. De la categoría infantil a cadete, sería oportuno incrementar tanto el volumen (cantidad) con la intensidad. En particular el segundo año de la categoría cadete deberá coincidir con el periodo en el cual se alcanza el máximo volumen, manteniendo constante el aumento de la intensidad de trabajo. Esto significa que será compensado con un leve decremento de la densidad. Asimismo en la categoría infantil se intentará buscar la máxima intensidad manteniendo al mismo tiempo el máximo volumen de trabajo. La intensidad asume particular relevancia en las categorías cadete y juvenil, resultando oportuno verificar que los chicos, sobre todo los cadetes, hayan alcanzado un grado de maduración física que les permite tolerar y asimilar tales entrenamientos.

Una vez aclaradas las líneas generales de la planificación exponemos el volumen de trabajo en las diferentes tipologías de los medios de entrenamiento utilizados y posteriormente la estructura de la categoría cadete en la temporada 2003-2004.





PLANIFICACIÓN GENERAL TEMPORADA 2003-2004 CATEGORÍA CADETE

CALENDARIO	PERIODOS	MESOCICLOS
JULIO	TRANSITORIO	DESCANSO TOTAL
		DESCANSO ACTIVO
AGOSTO	PREPARATORIO A	PRE-PREPARATORIO
SEPTIEMBRE		ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO
OCTUBRE	COMPETITIVO A	INICIO DE LA PUESTA EN FORMA
		COMPETITIVO A-1
		COMPETITIVO A-2
NOVIEMBRE	COMPETITIVO A	COMPETITIVO A-3
DICIEMBRE 2003		DESCANSO ACTIVO
ENERO 2004		RECUPERACIÓN
FEBRERO	PREPARATORIO B	INICIO DE LA PUESTA EN FORMA
		COMPETITIVO B-1
		COMPETITIVO B-2
MARZO	COMPETITIVO B	COMPETITIVO B-3
ABRIL		RECUPERACIÓN
		PREPARATORIO C
MAYO	COMPETITIVO C	DESCANSO ACTIVO
		INICIO DE LA PUESTA EN FORMA
JUNIO	COMPETITIVO EXTRA	COMPETITIVO C-1
		COMPETITIVO C-2
		COMPETITIVO EXTRA I
		COMPETITIVO EXTRA II
		COMPETITIVO EXTRA III
COMPETITIVO EXTRA IV		
COMPETITIVO EXTRA V		

Una vez diseñado el plan general de la temporada debemos distribuir las actividades en función de la tipología de medios anteriormente descrita (ficha modelo escuela VCF), y de la misma forma y en su unidad menor distribuir dichas actividades en las sesiones de toda la semana o microciclo de entrenamiento que en nuestro caso tendría una distribución tipo que mostramos en la tabla siguiente:

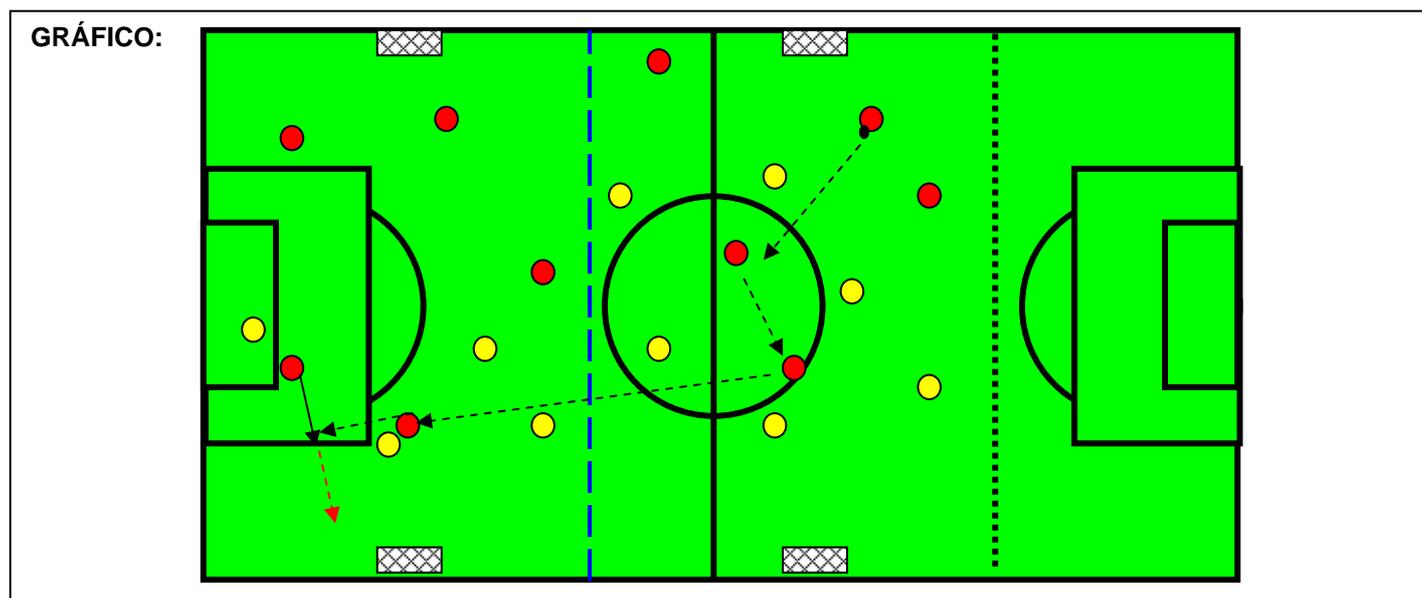
CADETE A	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO	10	15	15	10	DESCANSO	PARTIDO	DESCANSO
PREP. TÉCNICO-TÁCTICA	35	25	25	35			
PREP. FÍSICA GENERAL	10	10	10	10			
PREP. FÍSICA ESPECIAL	15	15	15	15			
PREP. FÍSICA ESPECÍFICA	10	15	15	10			
TIEMPO MUERTO	10	10	10	10			
TIEMPO TOTAL SESIÓN	90	90	90				

De la misma forma mostramos estos tiempos de trabajo y su cuantificación en la ficha de una única sesión de entrenamiento:

CADETE "A" VALENCIA C.F.						TEMPORADA 2003-2004		SESIÓN
PERIODO: COMPETICIÓN C			MESOCICLO: COMPETICIÓN C-1			MICROCICLO: 34		152
SEMANA: 26/Abr. al 02/May.			FECHA Y DÍA: 27-04-04 MART.		HORA: 19:00		LUGAR: Campo 2. Hierba Artificial.	
Nº	JUGADOR	EC	EP	L/E	PER	TMPO	DESCRIPCIÓN DEL MEDIO	TMPO
1		86	0			CALENTAMIENTO	CARRERA CONTINUA EN GRUPOS DE 5 JUGADORES	3
2		86	0				ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS TREN INFERIOR	2
3		86	0				CALENTAMIENTO TÉCNICO EN CUADRADOS	10
4		86	0					
5		86	0			PRINCIPAL	P.F.E.ca: FUERZA ESPECÍFICA (Circuito 2. Picas –conos-minivallas)	16
6		86	0				Realizamos 4 repeticiones x 3 series mp: 1' MP:2'	
7		0	0	L			P.F.E.al: 4:4 en 25x25m 60" trabajo 5 rep x 2 series mp:40" MP:2'	17
8		86	0				P.T.T.: Partido condicionado ataque contraataque 8:8+1P en 52x68 a	
9		86	0				3 toques equipo contraataca y libre ataque posicional.	
10		86	0				Realizamos 10'x3 repeticiones mp:1'30"	33
11		86	0					
12		86	0					
13		86	0			FINAL	Estiramientos estáticos asistidos por parejas musculatura general del	5
14		86	0				Tren inferior (isquiotibiales, glúteos, cuádriceps, gemelos, soleo y aductores)	
15		0	0	L				
16		86	0			0	ENT. PARCIAL	86
ENTRENO TOTAL								
OBSERVACIONES:								
17		86	0			* JUGADORES 7 y 15 REALIZAN RECUPERACIÓN EN CLÍNICA CON FISIOTERAPEUTA.		
18		86	0					
19		86	0					
20		86	0					
21		86	0					
22		0	0					
23		0	0					
24		0	0					
25		0	0					
26		0	0					

Y finalmente llegamos a la ficha de actividad, donde se describimos con gran detalle el ejercicio a realizar, y que presentamos en el siguiente formato:

	MEDIO: PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA	
Nº DE JUGADORES: 16- 20		EQUIPO: CADETE "A"
DIMENSIONES DEL ESPACIO: ¾ de campo 75x60m		DURACIÓN: 8'x3; 10'x3; 12'x2; 15'x2 mp: 1'-2'
OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO: Mejorar la visión del juego, la circulación rápida del balón, así como los cambios de orientación.		
OBJETIVO FÍSICO: Mejorar la capacidad aeróbica de U3.		
INCIDIR EN: Realizar los cambios de orientación y circulación del balón lo más rápidos posibles.		
DESARROLLO:		
<p>- Distribuidos en el espacio según el gráfico los jugadores deben intentar conseguir gol en una de las dos porterías colocadas en la línea de fondo contraria, buscando la rápida circulación del balón o cambio de orientación de un lado a otro del campo. Limitamos los toques a 3 por jugador. Conseguimos gol doble cuando el jugador que recibe el pase tras cambio de orientación (del otro lado de la línea azul), controla y marca gol él mismo. Será gol simple todo aquel que no cumpla las condiciones anteriores.</p> <p>- Variante: Los jugadores de una parte del campo no pueden entrar en la otra a no ser que se haga atravesándola en conducción del balón y de esta forma se produce superioridad numérica en uno de los lados.</p>		



4. ASPECTOS RELEVANTES A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN DE UN EQUIPO DE BASE.

Antes de finalizar me gustaría dar una visión general de lo que supone para muchos autores importantes la preparación de los jóvenes, en este caso Gilles Cometti, quien nos dice que “ el entrenamiento de estos deportistas de temprana edad, debe centrarse principalmente en los aspectos técnicos y tácticos, pues a menudo es insuficiente el tiempo de que disponemos para que se desarrollen eficazmente. Si se decide en su caso restar este tiempo de fútbol para realizar preparación física, no nos podemos permitir hacer cosas inútiles. El entrenamiento “específico del fútbol” (técnico-táctico) supone numerosas repeticiones, secuencias de entrenamiento de intensidades variables; así se entrena una gran “cantidad” y se presta una atención incluso mínima a la resistencia. Si se decide proponer una preparación física a los jóvenes, no es para “sobrecargar” las fibras lentas, sino para conseguir la “calidad”, en el trabajo de fibras rápidas: los esfuerzos breves e intensos”.

De esta forma podemos decir que a ciertas edades será conveniente el trabajo de unas determinadas cualidades físicas, teniendo como base fundamental en todo momento el trabajo técnico-táctico para basarlo en trabajo de fuerza y finalmente en resistencia, pues todos queremos jugadores hábiles, rápidos y fuertes antes que muy resistentes. Asimismo el grafico siguiente nos orienta hacia el tipo de trabajo más adecuado en cada una de las edades y la incidencia que debemos realizar en el mismo.

		EDAD	12-13	14-15	16-17	18-19
FÚTBOL	TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO					
FUERZA	TRABAJO DE VELOCIDAD		MOMENTO SENSIBLE			

	MULTISALTOS HORIZONTALES		MOMENTO SENSIBLE			
	MULTISALTOS VERTICALES					
	CARGAS CON HALTERAS		ISOMÉTRICO	CONCÉNTRICO ESTÁTICO-DINÁMICO	CONCÉNTRICO ESTÁTICO-DINÁMICO	
RESISTENCIA	MÉTODO INTERVÁLICO					
	MÉTODO CONTINUO					

Recordad, que es más importante saber que **no debemos hacer** antes que otros muchos conceptos, pues estamos trabajando con una materia prima muy delicada y valiosa, que son nuestros chavales.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- Ayestarán, Paco (2003). Artículo en revista abfutbol nº 6 mes de noviembre 2003.
- Cometti, Gilles (2002). La Preparación Física en el Fútbol. Editorial Paidotribo.
- Cometti, Gilles (1999). Fútbol y musculación. Editorial Inde. 1ª edición.
- Congedo, Piero (1998). Artículo de la revista "Il Nuovo Calcio" del mes de diciembre de 1998.
- Sassi, Roberto (1998). Libro de las Primeras Jornadas de Formación y Actualización de los técnicos del Valencia C.F. S.A.D.
- Sassi, Roberto (1998). Cuaderno de entrenamiento. Un método para la programación y el control del entrenamiento en el fútbol.
- Sassi, Roberto (1998). Cuaderno de entrenamiento. Programación del incremento de la carga de entrenamiento en ejercicios de Preparación Física Especial.
- Peiró, Miguel (1995). Apuntes de Metodología del entrenamiento. Curso de Técnico Elemental en Fútbol Sala.